

## الاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب يدين الاعتداءات الصهيونية المتكررة على سورية ولبنان

الوطن

جدد الاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب رفضه المطلق للعدوان العنصري الذي يقوم به الكيان الصهيوني تجاه الشعب الفلسطيني في غزة المحاصرة، وغيرها من الأراضي الفلسطينية المحتلة. وأكد الاتحاد في بيان في ختام اجتماعه الطارئ الذي عقد في القاهرة أنه بمن يمثله من عشرات الآلاف من المثقفين العرب ومئات الملايين من أبناء الشعب العربي، يعلنون رفضهم القاطع للمجازر وسياسة الأرض المحروقة التي تقوم بها سلطات الاحتلال، والتي أدت إلى استشهاد ما يزيد على عشرة آلاف من المدنيين، بينهم سبعة آلاف طفل وامرأة حتى الآن، وطالت أيضاً الصحفيين والكتاب، ليستشهد تسعة وأربعون صحفياً، وأربعة من الكتاب.

وقال الاتحاد في بيانه: إن الكيان الصهيوني دمر المشافي، واستهدف الأطقم الطبية وسيارات الإسعاف والمدارس والمساجد والكنائس والمخابز وأماكن الإيواء، في انتهاك سافر لأبسط المبادئ والقيم الإنسانية والمواثيق الدولية، وخاصة معاهدات جنيف ولاهاي. وأكد الاتحاد أن ما وقع في السابع من تشرين الأول الماضي كان إرغاماً ونتيجة حتمية لممارسات الاحتلال على مدى عقود طويلة، مجدداً دعمه المطلق للمواقف المدبنة والجهود الكبيرة المبذولة لمنع تهجير الفلسطينيين من أرضهم إلى سيناء أو أي مكان خارج وطنهم. وأدان الاتحاد الاعتداءات الصهيونية المتكررة على سورية ولبنان، مطالباً المنظمات الأممية والحقوقية الدولية، والمنظمات العربية والإسلامية بالعمل وبذل الجهود وتنسيق المواقف لتحقيق الوقف الفوري للعدوان على غزة وفتح الممرات الآمنة والسماح بإدخال المساعدات الطبية والغذائية والوقود والالتزام بالمواثيق والمعاهدات الدولية وإيقاف جرائم الحرب وحروب الإبادة الجماعية والعقاب الجماعي فوراً.

وطالب الاتحاد بمحاسبة المسؤولين عن المجازر الصهيونية أمام محكمة الجنايات الدولية، والتصدي لكل محاولات التهجير القسري ووقفها بشكل نهائي وضمان حقوق الشعب الفلسطيني، ومساعدته في قيام دولته الفلسطينية المستقلة ذات السيادة.

## أصغر نازحة في غزة

وكالات

تتوالى المآسي في غزة الذي يشهد عدواناً من الاحتلال الصهيوني. ووفق فيديو جده فلسطينية تحمل حفيدتها البالغة 6 ساعات فقط بعد ولادتها في مستشفى الشفاء وتزحج إلى جنوب غزة. وقالت الجدة: إن الرضاعة ولدت الساعة السادسة والنصف، «وطلعنا بعدها الساعة التاسعة، هي وأمها ما ارتاحوش، والله رضاعة ما ررضعت».

## رنا الأبيض: سورية تدفع ثمن مواقفها المعادية للصهيونية



الوطن

أكدت النجمة السورية رنا الأبيض أن سورية عانت لأعوام طويلة بسبب مواقفها المشرفة والمعادية للصهيونية، وكانت وما زالت تدفع ثمن هذه المواقف من دماء السوريين الشرفاء، آخرها منذ 13 عاماً، حيث تلقت سورية ضربات قاسية من عدوان لا يعرف الإنسانية، ودفعت ثمن ذلك من دماء خيرة شباب ورجال ونساء وأطفال وعلماء وأطباء وطيارين ومهندسين وضباط وقادة بلدنا الغالي. وأضاف لـ«الوطن»: إن السوريين تهجروا أضعاف إخواننا الفلسطينيين، وقُتل هؤلاء السوريون بأبشع وأشنع الأساليب إضافة إلى الخطف والحرق والتعذيب والتكثيف. وختمت: لا نتمنى لأحد السوء ونرفض كل عدوان، ونرفض توصيف هذه الحرب الانتقامية دفاعاً عن النفس أو تبريرها تحت أي ذريعة، وندعو إلى كسر الحصار على غزة وإدخال المساعدات لأهلنا هناك، داعين المولى أن يحل السلام في بلدنا جمعاء.

## طفلة فلسطينية لا تعلم أنها فقدت والديها بالعدوان

وكالات

مأس لا تعد ولا تحصى تخرج كل يوم من غزة. فبعد أيام طويلة من العدوان الصهيوني، لم يتبق من غزة إلا أطلالها، ولم يتبق للناجين من الموت إلا الذكرى.

قصة اليوم هي لطفلة لم تتعد 3 سنوات من العمر. لا تعلم بعد أنها فقدت والديها في القصف الذي طال منزلها بعد أن نجت وبقيت وحيدة، وفطرت القلوب بجمالها وبراءتها.

فقد كانت بمنزلة بهجة البيت، فكيف لا وهي وحيدة والديها؟! كانت تشتهر بإطلالاتها الجميلة التي كانت أمها تختارها لها بعناية، وكانت تلتقط معها ومع أبيها الصور والمقاطع للذكرى. إلا أن الحرب لم تترك لجوليا شيئاً، فقد فقدت والديها في القصف الذي دمر منزلها، في حين هي أصيبت لكنها تشبعت بالحياة، إلا أن ملامحها الجميلة تلوئت بالجروح والدماء من جراء القصف الصهيوني على غزة، ولم يبق لجوليا من الصور إلا الذكرى.

## أخطر عشاء يمكن تناوله ويؤدي إلى زيادة الوزن

وكالات

حذرت أوكسانا ميخايليفا اختصاصية الغدد الصماء وخبيرة التغذية الروسية من أخطر عشاء يمكن تناوله ويؤدي إلى زيادة الوزن بشكل كبير وهو البطاطا المقلية مع اللحم.

وأشارت إلى أن أخطر الأطعمة التي تسبب زيادة بالوزن هي تلك الغنية بالدهون والكربوهيدرات والملح وخاصة البطاطا المقلية واللحم المقلي أو المشوي.

وقالت: «هذه بعض وجبات العشاء الأكثر خطورة، لأنها تحتوي على كمية هائلة من السعرات الحرارية، والكثير من الدهون والكربوهيدرات البسيطة، التي تتحول إلى كتلة دهنية في الجسم ويتم تخزينها احتياطياً لسنوات عديدة في منطقة الخصر».

لذا فإن تناول مثل هذه الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية السهلة الهضم في المساء لا يوفر الفرصة لحرق هذه السعرات الحرارية. إضافة إلى ذلك يؤدي إلى اضطراب عملية إنتاج هرمونات حرق الدهون ليلاً ويحفز إفراز الأنسولين الذي يسبب تكوين الدهون الحشوية في الجسم.

وأكدت أنه إذا كان الشخص يهتم بوزنه، فلا ينبغي أن يتناول وجبة العشاء في وقت متأخر، بل عليه تناول وجبة العشاء على الأقل قبل 2-3 ساعات من موعد نومه.

إضافة إلى ذلك يجب أن يكون العشاء خفيفاً ويحتوي على الخضار ولحم خال من الدهن أو سمك وكمية قليلة من الحبوب الكاملة أو الجبن.

## تجنبوا هذه العادات في شرب القهوة

وكالات

تعتبر القهوة من أكثر المشروبات المطلوبة عالمياً، وعلى الرغم من تأثيراته الإيجابية على صحة الإنسان إلا أن لهذا المشروب تأثيراً سلبياً في عملية التقدم في السن لدى الإنسان، لذلك من الأفضل تجنب بعض العادات السيئة التي قد تسرع ظهور علامات الشيخوخة.

وأكد العلماء أن شرب القهوة يمكن أن يساعد على التقدم في السن بشكل صحي، ولكن يشترط تجنب استبدال وجبة الإفطار بالقهوة وحدها، حيث تعتبر وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم، كما أن نقص الطعام المغذي يمكن أن يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.

وهناك دراسات عديدة تظهر أن تخطي وجبة الإفطار يمكن أن يؤدي إلى مزيد من التدهور المعرفي لدى الإنسان وبالتالي تسريع عملية الشيخوخة. لهذا يوصب الأطباء بدء اليوم بوجبة إفطار متوازنة من الفاكهة ومنتجات الحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.

ومن العادات السيئة أن يصار إلى استبدال الماء بالقهوة، وهي عادة قد يتبعها كثيرون، ويجب على الشخص الحفاظ على كمية السوائل اليومية الموصى بها وهي ١,٥ إلى لترين من الماء، لأن القهوة يمكن أن تؤدي إلى الجفاف وزيادة التبول.

أما العادة السيئة الثالثة فتتمثل في شرب القهوة مع الحليب والسكر، وخاصة بكميات زائدة، الذي يمكن أن يكون له تأثير سلبي في عملية الشيخوخة. كما يمكن أن يؤدي استهلاك الحليب والقهوة والسكر إلى مشكلات صحية مثل زيادة مستويات السكر في الدم والالتهابات. لذلك ينصح بالاستمتاع بالقهوة من دون أي إضافات لتقليل الآثار السلبية على الشيخوخة.

## كيت بلانشيت: أوقفوا إطلاق النار على غزة

وكالات



دعت الممثلة الأسترالية كيت بلانشيت، سفيرة النوايا الحسنة للمفوضية العليا لشؤون اللاجئين التابعة للأمم المتحدة، أعضاء البرلمان الأوروبي إلى وقف إنساني فوري لإطلاق النار على قطاع غزة.

وبدأت بلانشيت حديثها أمام البرلمان الأوروبي بموضوع العدوان الصهيوني على قطاع غزة، من خلال تكرارها دعوة المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين إلى وقف إنساني فوري لإطلاق النار، وسط تصفيق من أعضاء الجمعية. وقالت: «لقد كلف الصراع ولا يزال آلاف الأرواح البريئة».

كما ذكرت النجمة العالمية أن الحروب والكوارث الطبيعية والاضطرابات السياسية تسببت في نزوح ١١٤ مليون شخص في العالم. وشددت على أن الأغلبية العظمى من النازحين الذين غادروا بلادهم لجؤوا إلى دول مجاورة.

## فوائد الخوخ الأحمر

وكالات

يساعد تناول الخوخ الأحمر الطازج أو المحفف بانتظام على تحسين الذاكرة وإبطاء شيخوخة الجسم وفقاً للدكتورة زهرة بافلوفا اختصاصية الغدد الصماء.

وقالت: «تحتوي هذه الفاكهة على فيتامينات أ، سي» وعناصر الكالسيوم والفوسفور والحديد والبورون ومادة البكتين ومضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية العضلات والعظام.

وقد ثبت أنها تحسن الذاكرة وتبطئ عملية الشيخوخة، وأشارت إلى أنها فاكهة غنية بالألياف الغذائية، ما يساعد على التخلص من الوزن الزائد، ويشعر الشخص إثر تناولها بالشبع ويحافظ على مستوى ثابت للسكر في الدم، إضافة إلى ذلك يمنع الخوخ الأحمر بنوعيه الطازج والمجفف الإمساك، واحتواؤه على عنصر الحديد يمنع الإصابة بفقر الدم.

## إخلاء مدرسة في ألمانيا

وكالات

قامت شرطة مدينة هامبورغ شمال ألمانيا بإخلاء مدرسة ثانوية بعد تلقيها بلاغاً بوجود شخصين داخلها، يحتمل أنهما مراهقان، ويشننه في أن بحوزتهما أسلحة نارية.

وأوضحت الشرطة أن هناك مؤشرات لوجود تهديد داخل ثانوية بلاكنيز، وقد دخلتها الشرطة وأخرجت مجموعة أولى من التلاميذ.

وقال المتحدث باسم الشرطة: إن المعلومات التي تلقتها الأجهزة الأمنية تفيد بوجود شخصين ربما مراهقان أشهراً سلاحاً نارياً، ابتعدا بعد ذلك نحو وجهة غير معروفة.

ونقل التلاميذ الذين جرى إخراجهم إلى منطقة قريبة آمنة، حيث يمكن أن يأتي ذوهم لاصطحابهم.