

أنشطة ترفيهية ودعم نفسي للأطفال الوافدين من لبنان

وكالات

نظم فريق «مهارات الحياة» في حمص فعاليات ثقافية ترفيهية استهدفت الأطفال الوافدين من لبنان جراء العدوان الإسرائيلي عليه، وذلك ضمن عدة مراكز إقامة مؤقتة بالتعاون مع المجتمع المحلي.

وتضمنت الفعاليات جلسات دعم نفسي اجتماعي، وألعاباً حركية تفاعلية جماعية، وأنشطة ترفيهية قدمتها فرقة «هاهي ماجيك» مع شخصيات كرتونية، ومسابقات، وألعاب خفة في دير السيدة العذراء ومار إلياس ببلدة ربلية، وفي قاعة المبرة ضمن قرى المختاربية والحازمية والنجمة، وفي مركز الأرض التابع لدير الآباء اليسوعيين. واستهدفت الفعاليات أكثر من 300 طفل وياغ فئات عمرية مختلفة، وتم استخدام أساليب متنوعة لتحقيق التواصل مع الأطفال من خلال اللعب والتعبير والقصص والموسيقى والرقص ومسابقات تفاعلية، بما ينعكس إيجاباً على سلامتهم النفسية.

السكر العدو الخفي لصحة الأطفال

وكالات

سلطت دراسة جديدة الضوء على أهمية التغذية الصحية خلال السنوات الأولى من حياة الطفل لحمايته من مخاطر صحية مستقبلية، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال يتعرضون لكميات كبيرة من السكر من خلال نظام غذائي يشمل ما تأكله الأم أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، وكذلك أغذية الأطفال.

استناداً باحثو جامعة جنوب كاليفورنيا من تجربة طبيعية جرت في المملكة المتحدة، تتعلق بتقنين استهلاك السكر والحلويات الذي استمر لعقد بعد الحرب العالمية الثانية، وانتهى في عام 1953.

وخلال فترة التقنين، كان يُسمح للبالغين عادة بالحصول على 8 أونصات من السكر أسبوعياً، و12 أونصة من الحلويات كل 4 أسابيع. ومع انتهاء التقنين، شهدت البلاد زيادة فورية في استهلاك السكر، حيث تضاعف تقريباً بين عشية وضحاها.

وحلل الباحثون البيانات الصحية للأشخاص الذين عاشوا أول 1000 يوم بعد الحمل إما خلال فترة التقنين أو بعدها.

وكشفت النتائج أن التعرض خلال هذه الفترة لتقنين السكر كان له فوائد صحية طويلة الأجل، حيث انخفض خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم بنحو 35 بالمئة و20 بالمئة على التوالي بحلول الخمسينيات والستينيات من العمر.

كما تأخر ظهور هذه الأمراض أربع سنوات بالنسبة لمرض السكري، وستين بالنسبة لارتفاع ضغط الدم.

سلمى المصري مكرمة في العراق



الوطن

كرم مهرجان الشارع المسرحي الدولي في العراق بدورته الثامنة النجمة القديرة سلمى المصري تقديراً لمسيرتها الفنية الطويلة والغنية بالنجاحات في السينما والمسرح والدراما والإذاعة. ونالت التكريم خلال حضورها حفل افتتاح المهرجان الذي أقيم في مدينة كركوك بحضور رسمي كبير وبمشاركة عربية وعالمية كبيرة.

من دفتر الوطن

قال بكرة أحلى قال!!

عصام داري



مع مطلع فصل الصيف الفاتت قررت أن أقضي إجازتي الصيفية خارج البلاد كنوع من التغيير واكتشاف بلاد جديدة وشعب لا أعرفه.

كان علي الاختيار بين وجهتين سياحيتين كل واحدة أروع من الثانية، وفي كليهما عناصر جذب عديدة حسب كل المناشير و«البروشورات» التي تنشر عشرات الصور التي تتحدث عن المقاصد السياحية فيها.

الوجهة الأولى كانت في جنوب شرق آسيا من سنغافورة وماليزيا واندونيسيا وتايلاند وغيرها من تلك المنطقة الساحرة.

أما الوجهة الثانية فقد كانت في أقصى الغرب في هاواي أو البرازيل أو الولايات المتحدة، وحتى كوبا والسيجار الفاخر!

لكن بعد أن قمت بجولة واسعة على شركات الطيران المحلية والدولية المنتشرة في طول البلاد وعرضها، تراجع عن فكرة السياحة في جنوب شرق آسيا، أو في غرب القارة الأميركية أو البحر الكاريبي، والسبب الأول كان أن بطاقات أي «تيكيتات» السفر في شركات الطيران كانت مرتفعة الثمن قليلاً، تصوراً أنني عدلت عن فكرة السياحة لاختلاف على السعر الذي لا يتجاوز سينتات قليلة!

إضافة إلى هذا السبب هناك سبب وطني بامتياز، فقد قلت في نفسي: يا ولد، بدلاً من صرف مئات والآلاف الدولارات في بلدان غريبة، أليس من الأفضل أن أصرف أموالتي التي تعبت كي أجنبيها في وطني وأسهم في حل الأزمات المعيشية التي يعيشها السوريون. بناء على ما تقدم قررت وأنا بكامل قواي العقلية أن أقضي عطلة الصيف في ساحلنا الجميل، من طرطوس إلى اللاذقية وكسب والرأس البسيط وصدفا والكثير من المواقع التي حباها الله بالجمال والسحر.

لم أجد الكثير من المغريات كي أنفذ ما عزمته عليه، ودرست الموضوع من جوانبه كافة، فأول عقبة كانت في سبيل الانتقال إلى الساحل الجميل، فإذا قررت أن أسافر بالحافلات المكيفة فسأكون سجين الشاليه أو الفندق الذي سأنزل فيه، فالحركة في أي اتجاه تحتاج إلى وسائل نقل، ولأن سعر المحروقات يرتفع بين ليلة وليلة، فإن أسعار وسائل النقل هذه ستكون مرتفعة.

أما إذا استخدمت سيارتي في رحلة الصيف، فسأدفع مبالغ طائلة للبنزين وزيت المحرك وغير ذلك من لوازم السفر في السيارة.

وهناك نوع آخر من السياحة في بلدنا وهو سياحة الرحلات، وإلى الساحل أيضاً، وهذا النوع من السياحة يكلف كل شخص مبلغاً يزيد أو يقل عن مليوني ليرة، فإذا كنا أربعة أشخاص فليتنا دفع ما مجموعه أربعة ملايين ليرة سورية عدا ونقداً، من دون حساب ما قد نشتره خلال مراحل السفر من عتَاب صلفنة أو تقاح كسب، أو هريسة النبل!

وترحمت على أيام باصات الهوب هوب عندما كنا نقوم برحلة تبدأ في الفجر وتنتهي في آخر الليل من اليوم نفسه، مع غداء سمك شهوي عند مطعم العصافيري على البحر، وهاهو أصبح على اليابسة بعد أن هجره البحر بفعل فاعل!

لذا قررت أخيراً أن أقضي يوماً أو يومين في عين الخضرا أو عين الفيحة أو بسيمية مع سندويش فالافل، لكن حتى هذا الأمر صار حلماً من أحلام الواقع.

فقد علمت أن الدخول إلى المطاعم أو الذهاب إلى المصايف ممنوع على الفقراء وذوي الدخل المحدود، بانتظار الغد، ونحن نقف على الطوابير مع المتقائلين الذين يبلغوننا كل يوم أن.. بكرة أحلى، فمتى سيأتي هذا «البكرة»؟

فوائد وأضرار

التين

وكالات

أشارت أنا تسوكونافا خبيرة التغذية واختصاصية الطب الوقائي، إلى أن التين يستخدم في التغذية في جميع أنحاء العالم لفوائده الصحية العديدة.

ووفقاً لها، ينقي التين الدم، ويقلل من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب؛ ويحسن عمل الجهاز الهضمي، وله تأثير ملين؛ ويقي من هشاشة العظام والتسوس؛ كما يحتوي على «التربتوفان» الذي يساعد على تحسين المزاج والنوم؛ ويزيد من الرغبة الجنسية ويساعد في مكافحة التهاب البروستات.

لكن التين يحتوي على نسبة عالية من السكر وبسبب الإسهال ويزيد من تكون الغازات؛ وله تأثير مدر للبول ويمكن أن يحرك حصي الكلى.

فواكه لا تكثر من تناولها

وكالات

أشارت ليينا أوستينوفا خبيرة التغذية الروسية إلى أن الفواكه من الأغذية الأساسية، ولكن بعض الأنواع تحتوي على نسبة عالية من السكريات الحرارية. ووفقاً لها، يتحدد محتوى السكريات الحرارية في الفواكه والثمار بشكل أساسي باحتوائها على الكربوهيدرات، فكلما زادت كميته، زاد محتواها من السكريات الحرارية، وتحتوي 100 غرام من معظم الفواكه على نحو 10 غرامات من الكربوهيدرات، ولكن الموز والعنب والخمرة والأفوكادو تحتوي على نسبة أعلى من السكريات الحرارية.

وقالت: «يتصدر الموز القائمة، حيث تحتوي 100 غرام منه على نحو 20 غراماً من الكربوهيدرات. وبما أن وزن موزة واحدة «بقشرها» يبلغ نحو 200 غرام، فإنها تحتوي على نحو 200 سعرة حرارية. لذلك، ينصح الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن أو مرض السكري بالحد من تناول الموز. ومن الأفضل تناول الموز غير الناضج لأنه يحتوي على كمية أقل من الكربوهيدرات والمزيد من الألياف».

ويأتي العنب بالمرتبة الثانية، حيث تحتوي 100 غرام منه على 15-20 غراماً من الكربوهيدرات. ومع أن العنب يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، إلا أنه يتميز بخصائص عديدة مفيدة.

ويحتل الخمرة المرتبة الثالثة، حيث تحتوي 100 غرام منه على 20 غراماً من السكر، أي إنه يحتوي على نسبة عالية من السكر.

أما الأفوكادو فيتميز باحتوائه على دهون مركزة «تحتوي 100 غرام منه على 14 غراماً»، لذلك تحتوي 100 غرام منه على 160-180 سعرة حرارية.

وأشارت إلى أن الفواكه والثمار المجففة تفقد السوائل ويصغر حجمها، ولكن تزداد نسبة السكريات الحرارية والسكر فيها.

ووفقاً لها، على الرغم من احتواء الفواكه والثمار المختلفة على نسبة عالية من السكريات الحرارية، إلا أنها مفيدة للصحة ولا ينصح باستبعادها تماماً، حتى عند اتباع حمية غذائية معينة.

منة شلبي: لن أتزوج بالسر

وكالات



عبرت الفنانة المصرية منة شلبي عن استغرابها من تكرار شائعة زواجها، مشيرة إلى أنها فوجئت بتهنئة الفنان سيد رجب لها، وهي في الحقيقة لم تتزوج بعد.

وأكدت أن ما ينتشر من أخبار مجرد شائعات لا أساس لها من الصحة، مشيرة إلى أن هناك من يسعى لنسج الشائعات عنها وعن حياتها الشخصية.

وقالت: «أنا لقيت سيد رجب مباحر ببياركي على الزفاف اللي أنا مكتشش فيه أصلاً وكان الأمر لنيذ جداً، بس أنا ما بردش على أي شي».

وأوضحت أنها لن تتزوج في السر، مؤكدة: «لو هنتشوفوني عروسة هتعرّفوا مش هتزوج في السر مفيش أي داعي لكده».

أخفى جثة والده

في الثلاجة

وكالات

قالت الشرطة في كوريا الجنوبية: إن رجال أخفى جثة والده المتوفى داخل الثلاجة لأكثر من عام بسبب مشاكل في ميراث الأسرة.

وذكرت صحيفة «كوريا هيرالد» أنه تم الكشف عن القضية عندما سلم الرجل المشتبه فيه، وهو في الأربعينيات من عمره، نفسه إلى الشرطة.

واعترف بارتكاب الجريمة. وبعد أن قام بتسليم نفسه توجه رجال الشرطة إلى منزل المشتبه فيه وعثروا على جثة والده داخل الثلاجة.

وحسب المعلومات فإن الرجل كان قد زار منزل والده في أيلول من العام الماضي، حيث عثر على والده متوفى، ولم يتضح كيف قام المشتبه فيه بنقل رفات والده المتوفى.