

## أفلي مجوهراتك خلال النوم

وكالات

أشار تقرير إلى أن بعض المواد المستخدمة في صناعة المجوهرات، مثل النيكل، قد تسبب تهيجاً للبشرة الحساسة وحكة واحمراراً، وعند ارتداء المجوهرات طوال الليل تزيد احتمالات حدوث التهيج.

كذلك قد يؤدي ارتداء أقراط الأذن باستمرار أثناء النوم إلى تهليل شحمة الأذن، إذ تفقد مرونتها مع مرور السنين، وإذا لم نمنحها بعض الوقت للراحة ليلاً، فقد تتدلى أكثر فأكثر. كما قد يسبب ارتداء الأقراط انبعاث رائحة كريهة من شحمة الأذن، وذلك بسبب اختلاط الدهون التي تفرزها البشرة مع خلايا الجلد الميتة والبكتيريا.

إلى ذلك تواجه بعض السيدات صعوبة في نزع الخواتم عند الصباح بسبب انتفاخ الأصابع واليدين، إذ تترام السوائل داخل الأنسجة ليلاً وتؤدي إلى ذلك الانتفاخ.

كذلك يؤدي النوم بقلادة إلى تشابك القطعة مع الشعر أو التفافها حول الرقبة، كما أن التعليقات والحلي المتدلية قد توهك وتوظك من النوم. وإذا لم تخلعي مجوهراتك لتنظيفها بطريقة صحيحة، فقد تصبح ملاذاً للأوساخ والبكتيريا، خاصة الخواتم التي تتلامس مع الجلد طوال الوقت.

## مدير براتب ٨٠ ألف دولار

وكالات

أوضحت صحيفة «ديلي ميل البريطانية» أن مدرسة تقع في جزيرة بريطانية نائية شمال المملكة المتحدة أعلنت عن فرصة توظيف مدير جديد براتب ٥٩ ألف جنيه إسترليني سنوياً (حوالي ٨٠ ألف دولار) للإشراف على ٣ موظفين و٣ تلاميذ فقط، موضحة أن المدرسة تقع في جزيرة فير آيل التي يسكنها ٦٠ شخصاً فقط.

هذا وسيقوم الفائز بهذه الفرصة الوظيفية التي تم وصفها بـ«فرصة واحدة في العمر»، بالعمل لمدة ٣٥ ساعة في الأسبوع مقابل ٥٩ ألف جنيه إسترليني سنوياً، إضافة إلى مبلغ سنوي قدره ٢٢٦٥ جنيه إسترليني، وستقوم المدرسة بالتكفل بدفع نفقات سفر المترشحين لهذه الوظيفة.

## محمد خير الجراح «عالحلوة والمرّة»



الوطن

نشر الممثل السوري النجم محمد خير الجراح صورة له يرتدي فيها بدلة بيضاء بالكامل وسط الطبيعة، مشيراً إلى أنها لشخصية «عمو صلاح» في مسلسل «عالحلوة والمرّة» الذي انتهى تصويره قبل أيام ويعرض عبر إحدى القنوات العربية قريباً.

## منى زكي: والدي رفضا زواجي من أحمد حلمي



الوطن

قالت الممثلة المصرية منى زكي إن والديها رفضا زواجها من أحمد حلمي في البداية نظراً لأنه كان في بداية مشواره الفني ولا يتمتع بالشهرة التي تتمتع هي بها. وأضافت إن والدها أجلسها على ركبتيه وبكى وسألها عما إذا كانت ترغب في الزواج من حلمي رغم ضعف إمكانياته، مشيرة إلى أن موافقتها جعلت والدها يخفف من شروطه على حلمي لإتمام الزواج.

## القهوة تحمي من سرطان الكبد

وكالات

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن شرب فنجان واحد من القهوة يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الكبد. وأثبتت النتائج أن الأشخاص الذين يشربون كوباً واحداً من القهوة يومياً، أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة ٢٠ بالمائة. ووجد الباحثون أيضاً أن من يشربون كوبين على الأقل يومياً، فإن خطر الإصابة بسرطان الكبد يقل لديهم بنسبة ٣٥ بالمائة، في حين من يشربون ٣ أكواب يومياً تنخفض لديهم مخاطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة ٥٠ بالمائة. وأكد فريق البحث أن القهوة الخالية من الكافيين تحمي أيضاً من الإصابة بسرطان الخلايا الكبدية، ولكن تأثيرها أقل من القهوة التي تحتوي على الكافيين.

## من دفتر الوطن

### عبد الله الصغير الأميركي!!

عبد الفتاح العوض



إنه بنيامين فرانكلين الذي قال: «الإمبراطورية العظمى مثل الكعكة العظمى تؤكل من أطرافها.

الرأي الأول: هذه الإمبراطوريات عندما تبدأ بالمرض تلمن نفسها وتحاول العودة باكراً للفراش كي تأخذ قسطاً من الراحة.. بينما يعلم الجميع أنها ذاهبة إلى النوم و... ما بعده. هذا المشهد الأميركي الذي رأيناه في أفغانستان هو مشهد متكرر لكل الإمبراطوريات التي توسعت إلى حدود اللا قدرة أو اللاجدوى.. ليس حدثاً متكرراً فقط بل هو قانون في التاريخ تحدث عنه ابن خلدون بأسلوبه، وتحدث عن الوقائع بطريقتها.

شمس أميركا تغرب.. ولا يغربك الكثير من الكلام.. بالتأكيد لا تغرب بعد ساعات، لكنها ستغرب بعد سنوات.

لو استعرضنا كل الإمبراطوريات التي سادت لمئات السنوات فإنها في مرحلة ما بدأت تضعف وتنحسر شيئاً فشيئاً حتى تعود إلى حجم أصغر من حجمها الطبيعي والأول، والولايات المتحدة ليست استثناء إلا في سرعة أفولها، فالدول العظمى التي ترتكب حماقات كبيرة فإن التاريخ لن يغفر لها هذه حماقات.

الرأي الثاني: هذه أميركا لا تفكر بكم الماسي التي تصنعها بها بل لديها قانون عام... الأرباح والخسائر... المنافع والمضار.

أي «مشروع» خاسر لا داعي للإفناق عليه.. والمشروع الأفغاني أصبح خاسراً ومزعجاً ولا داعي للاستمرار فيه من يرده فليفضل ليحتمل تكلفته.

أميركا ليست دولة ساذجة حتى تراجع معطية الآخرين فرصة الحلول محلها في بلاد قد تكون نافعة.

الرأي الثالث: الولايات المتحدة كما أي دولة لها أعداء وتصنع الأعداء، وهي الآن وقد أعلنت ذلك مراراً بأن الصين وروسيا هما أعداء المستقبل وبالتالي دعونا نوفر طاقتنا وجهودنا في تلك الحرب التي بدأت مشتتة بالاقتصاد ومثل كل الحروب تبدأ بالمال وتنتهي بالدم.

الرأي الرابع: بخروجها الفوضوي صنعت فوضى جديدة.. إنها سياسة الفوضى الخلاقة.. لكن هذه الفوضى على جوار اقتراب أو ابتعد عن روسيا والصين ولا ننسى إيران. تصدير المشاكل مهنة بحد ذاتها، وأفغانستان ستكون دولة قادرة على تصدير الفوضى مجاناً.

هذا الموضوع بغض النظر عن الرأي الذي أقنعك يحتاج على قراءة عامة وسورية خاصة.. ما يهمنا هنا أن حالة التاريخ هذه مع رباحها تحتاج منا إلى كثير من حسن التوجه.. وغالباً ما يصنع الفارق في هذه الأحداث الكبرى هو اختيار الموقع.

أكثر ما نتفعل به أن فرصة اختيار المكان تتحدث عن نفسها وقد بدأنا فعلاً مبعراً لأسباب كثيرة، لكن حوادث المنطقة قادتنا إلى ذاك الموقع متسلحين بتناغم الأفكار وتلاقي المصالح وهما «التناغم والتلاقي» العنصران الأكثر تأثيراً في السياسة عموماً.

برأيي الذي لا يوافق عليه كثيرون.. شمس أميركا تغرب.. بدأت بالغروب تحتاج إلى عقدين أو ثلاثة لنشهد شمسها تختفي وراء أخطائها ومثل كل الإمبراطوريات تحتاج إلى وقت حتى تعرف ذلك وتحتاج إلى وقت أطول حتى تعترف بذلك.

آخر القول: إن لكل حضارة عبد الله الصغير... السؤال ليس هل يأتي الصغير الأميركي بل السؤال متى يأتي؟

أقوال:

- وحالات الزمان عليك شتى... وحالك واحد في كل حال.
- عش كما لو كنت تعيش مرة ثانية، وكما لو كنت قد تصرفت بشكل خاطئ في المرة الأولى.
- الظلم مؤذن بخراب العمران.

## السعرات الحرارية التي يجب استهلاكها في اليوم

وكالات

تختلف نسبة السعرات الحرارية التي يجب استهلاكها يومياً بحسب عمر الشخص ووزنه وشكل جسمه والمهنة التي يقوم بها، وبالتالي هناك عوامل عدة يجب أخذها بعين الاعتبار، وأهمها العمر الذي يلعب دوراً مهماً بتحديد حاجة الجسم، وتتغير أيضاً النسبة بحسب مستوى النشاط البدني.

في المحصلة، ليس هناك عدد معين من السعرات التي تنطبق على جميع الأشخاص، ولكن كلما قل النشاط الجسدي يجب أن تقل كمية السعرات الحرارية، وذلك يختلف بحسب السن. ففي مرحلة المراهقة (١٤-١٨ عاماً) يحتاج الجسم ما يعادل ١٨٠٠ سعرة في اليوم، أما من يمارس أي نشاط بدني فهو يحتاج بين ٢٠٠٠ و٢٤٠٠ سعرة.

أما من هم بمرحلة الشباب فالنسبة ترتفع لنسبة ٢٠٠٠ وحدة ومن يمارس نشاط بدني ترتفع النسبة إلى ٢٤٠٠ سعرة.

أما من هم من عمر ٥٠ عاماً وما فوق فالنسبة تبدأ بـ ١٦٠٠ سعرة، ومع نشاط بدني تصل الكمية إلى نحو ٢٠٠٠ سعرة كل يوم.

ومن يريد خسارة الوزن، فعليه حرق نحو ٥٠٠ سعرة حرارية يومياً ولمدة أسبوع. بهذه الطريقة يخسر نصف كيلو من الشحم الصافي في الأسبوع.

## أب يذبح زوجته ويقتل ابنه ثم ينتحر

وكالات

شهدت مدينة باردو التونسية جريمة بشعة، حيث أقدم أب على ذبح زوجته بسكين، قبل أن يقتل ابنيهما طعناً بالسكين نفسها.

وأفادت الأبحاث الأولى بأن أستاذاً في التعليم الثانوي، يعاني أزمة نفسية حادة، عاد إلى منزله ولأسباب مجهولة، نشب خلاف بينه وبين زوجته، فعمد إلى ذبحها بسكين، قبل أن يقتل ابنيهما طعناً بالسكين نفسها، كما عمد في أخيراً إلى طعن نفسه عدة مرات، مما أدى إلى وفاته.