

## ندوة جديدة في مجمع اللغة العربية

الوطن

يقوم مجمع اللغة العربية ندوة بعنوان «أسرار الجمال في نظام الجملة العربية والخط العربي» يشارك فيها الدكتور سام عمار والباحث أحمد المفتي وذلك في الثانية عشرة والنصف من ظهر اليوم في قاعة د. أحمد منيف العائدي.

## سيده محكمة بالسجن لمدة ٣٦٤ سنة

وكالات

تمكنت الأجهزة الأمنية في مصر من ضبط سيده هاربة من التنفيذ عليها في ١٦٠ حكماً قضائياً بالحبس ٣٦٤ سنة. ونجحت الشرطة في ضبط صاحبة شركة أدوية مقيمة بالقاهرة، مطلوب التنفيذ عليها في عدد ١٦٠ حكم حبس جزئي ومستأنف في قضايا شيكات، بإجمالي حبس ٣٦٤ سنة، وغرامات مالية مستحقة بلغت ٤٨٠ ألف جنيه.

## الوقت المثالي لتناول وجبة الفطور

وكالات

نصحت اختصاصية التغذية، إيلينا سولوماتينا، بتناول وجبة الفطور بعد نصف ساعة أو ساعة من الاستيقاظ. وحذرت الخبيرة من أن الفطور يجب أن يكون إلزامياً، لأن معظم الناس يبدؤون عمليات التمثيل الغذائي في الصباح، حيث ستؤثر وجبة الفطور هذه على عمليات التمثيل الغذائي طوال اليوم. وأشارت إلى أنه من المستحسن تناول وجبة الفطور بعد ٣٠ دقيقة إلى ساعة من وقت الاستيقاظ، وألا يتم مباشرة، مضيقة إنه يمكن تناول الطعام على الفور في حال استيقظ شخص ما بشعور قوي بالجوع ولا يمكنه انتظار الوقت المخصص لتناول الوجبة.

## ياسر العظمة بهسلسل جديد



الوطن

كشف الفنان القدير ياسر العظمة عن انتهائه من كتابة مسلسل تلفزيوني جديد، سيتولى إخراجة ابنه نور. وأكد أن المفاوضات تجري حالياً مع عدة منتجين لإنجاز العمل.

## من دفتر الوطن

### الشكوى لغير الحكومة!!

عبد الفتاح العوض



الطفولة إلى مراحل متقدمة بأن الناس تحصل على حاجاتها عندما يشكون أو يتذمرون. البعض يقول إن عملية الشكوى تكون تنقيساً عن الغضب وهذا مفيد للصحة، وإن الذين يقومون بهذا «التفريغ»، إنما يساعدون أنفسهم للحياة لعمر أطول. فيما آخرون يقولون إن الاستمرار في الشكوى حالة سلبية فأنت تستدعي بالشكوى والتذمر المزيد من الأحداث السلبية في حياتك. مشكلتنا أننا ونحن نشكى من الحكومة لا نستفيد شيئاً، حتى إن معظم الوزارات وحتى رئاسة الحكومة كان لديها أقسام أو مديريات أو حتى صناديق لتلقي الشكاوى، الآن لا تكاد تسمع بالشكاوى إلا على الفيس بوك. ومع قانون الجرائم الإلكترونية سيصبح ذلك صعباً. المشكلة الأكبر أن نتبادل الشكاوى نفسها على مدار اليوم ومع معظم الناس الذين نتحدث إليهم.. الشكاوى قبل الحرب كانت من الإحساس أن الحياة غير عادلة ونريد المزيد.. الشكاوى الآن هي أن الحياة صعبة وغير ممكنة ولا نريد المزيد!!!

### أقوال:

أحكّم الناس في الحياة أناسٌ علّوهم فأحسنوا التعليلا فتمتّع بالصبح ما دمت فيه لا تخف أن يزول حتى يزولا

- لن يتحمل الناس التعامل معك طويلاً، لو استمررت في الشكوى وإظهار امتعاضك وغضبك للأبد.
- شكوت وما الشكوى لمثلي عادة××× ولكن تفيض الكأس عند امتلائها
- ولايسد من شكوى إلى ذي مروءة××× يواسيك أو يسليك أو يتوجع
- شكوت ما بي إلى هذ فما أكثرث××× يا قلبها! أحديد أنت أم حجر.

## مقدار الوقت المسموح به لمشاهدة التلفزيون

وكالات

قال باحثون في جامعة كامبريدج إن كسر عادة تناول الطعام خلال مشاهدة التلفزيون يمكن أن يمنع آلاف الأشخاص من الإصابة بأمراض القلب. وينصح الباحثون بتقليص وقت مشاهدة التلفزيون اليومي إلى أقل من ساعة، مشيرين إلى أن الجلوس بعد تناول وجبة مسائية كبيرة، وتناول وجبة خفيفة أمام التلفزيون، جميعها تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وأشار الباحثون إلى أن الجلوس أمام التلفاز يمنع الناس من حرق السعرات الحرارية في العشاء ويعني أنهم يتناولون المزيد من رقائق البطاطا الدهنية والشوكولا. وقدرت الدراسة أن ١١ بالمائة من حالات الإصابة بأمراض القلب التاجية يمكن الوقاية منها عن طريق خفض مدة مشاهدة التلفزيون إلى أقل من ساعة في اليوم. ووجد الباحثون أن البالغين الذين جلسوا فترة أطول أمام التلفزيون كانوا أكثر عرضة للإصابة بالحالة القاتلة بنسبة تصل إلى ١٦ بالمائة. وأظهرت الحسابات أنه يمكن منع حالة واحدة من كل ١٠ حالات من بين الأشخاص الذين يشاهدون التلفزيون بشكل أقل. ولكن إذا لم يتمكن الأشخاص من التخلص من إدمانهم على الشاشة، فإن الخبراء ينصحونهم بالوقوف على الأقل والتنقل بين برامج التلفزيون التي يتابعونها لكسر فترات الخمول. وأظهرت النتائج أن الذين يشاهدون التلفزيون لمدة تقل عن ساعة في اليوم كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ١٦ بالمائة مقارنة بمن جلسوا يشاهدون البرامج لمدة أربع ساعات أو أكثر. وبالنسبة لأولئك الذين شاهدوا التلفزيون لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً، كان هناك خطر أقل بنسبة ٦ بالمائة لإصابتهم بهذه الحالة، مقارنة بالأشخاص الذين يشاهدون أكثر من أربع ساعات.

## ريتا حرب تحتاج لجراحة جديدة في الساق

وكالات



بعد أشهر من العلاج نتيجة حادث السير المروع الذي تعرضت له في تركيا، تتحضر الفنانة اللبنانية ريتا حرب لإجراء جراحة جديدة في ساقها بناء على طلب الأطباء لتحسين حالتها الصحية. وكشفت أنها قررت مؤخراً مواصلة تصوير العمل الذي توقفت عن تصويره بسبب الحادث ولكنها لم تتمكن من إكمال الأمر، مبيّنة أن الفحوصات الأخيرة أكدت ضرورة إجرائها لجراحة كبيرة، وهي زراعة عظم في ساقها، ومن المقرر أن تجريها قريباً. وقدمت الشكر لكل محبيها ومن يريد الاطمئنان عليها وقالت: «يارب تكون آخر مرحلة علاج لأنه صار لي حوالي ستة أشهر من موعد الحادث وأنا أتعالج».

## متى يكون الشاي مضراً؟

وكالات

أكدت خبيرة التغذية إيلينا سولوماتينا أنه في ظل وجود بعض المشاكل الصحية، يمكن أن يكون تناول الشاي ضاراً بالصحة. وأوضحت أنها لا تنصح بشرب الشاي الثقيل مع أمراض الجهاز العصبي. لأنه يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم. كما أن أكياس الشاي الأكثر ضرراً، ومن المفيد جداً للصحة شرب أوراق الشاي، وشددت على أنها تنصح بعدم شرب أكياس الشاي، فمحتوياتها تتكون من بقايا إنتاج الشاي. ويمكن أن يكون شرب الشاي ضاراً إذا كانت هناك مشاكل في صحة الجهاز الهضمي ويوجد التهاب وقرحة المعدة. كما أوصت بعدم الإفراط في تناول الشاي، وشرب أربعة أكواب كحد أقصى يومياً.

## الفاكهة رقم «١» لصحة الأمعاء

وكالات

تحدثت خبيرة التغذية مولي هيمبري عن «الفاكهة رقم ١» لتحسين صحة القناة الهضمية. وقالت: «إن تناول الكمثرى طريقة ميسورة التكلفة لمنع جسمك الكثير من المواد المعززة للصحة، وتحسن بشكل فعال حالة العضو الرئيسي للحصول على مناعة جيدة - أي الأمعاء». وأكدت أن الكمثرى هو الفاكهة رقم واحد للأمعاء، وأوضحت أن ثمرة واحدة منها تحتوي على ما يصل إلى ٦ غرامات من الألياف، مع كمية كبيرة من الألياف غير القابلة للهضم في القشرة. وأضافت: «يحتوي الكمثرى أيضاً على مضادات الأكسدة، فهذه المواد تقاوم الإجهاد التأكسدي الذي يتلف خلايا الجسم، ما يزيد من احتمالية تكوين الورم».