



من دفتر الوطن

الحكومة لا تتجمل!!

عبد الفتاح العوض

ثمة تفسير غريب لكنه غير مستبعد..
الحكومة لا تصدق المواطن أن راتبه يكفيه.. وهذا نجد أن الصورة انعكست تماماً، فنعد أن كان المواطن لا يصدق الحكومة أصبحت الحكومة هي التي لا تصدق المواطن.

وأصبح على المواطن أن يكذب وأن يتجمل حتى ترافق به الحكومة، وما أطلق عليه أحد الاقتصاديين ببلاغة خاصة «التسول غير الاحترافي» الذي يعيشه مواطنوها من خلال مساعدات وإعانات، واستعمال الحالات ليس إلا «تجمل» المواطن ليخفاء أن عظام السوريين من ذهب!!

ليس هذا فحسب وبعد أن كان على الحكومة أن تسعى لنيل رضى الناس أصبح العكس، وعلى الناس أن يفعلا كل شيء لشنيل ثقة الحكومة والمواطن على خطأ حتى ولو ثبت العكس.
بجدية.. ثمة شيء يستحق العمل عليه.. وهو أن تجنب الحكومة بطريقها المباشرة عن خطتها لتحسين المستوى المعيشي.. تحاول أن تضع جدولًا زمنياً يمكن من خلاله معرفة ما سيحدث لاحقاً.. فال المستوى المعيشي يتدهور ولا يتحسن، وهذا على الأقل مالم تخطط له أي حكومة في العالم.. الظروف صعبة.. لكنها ليست ظروف صعبة فقط على الحكومات بل هي أصعب على الناس.

أقوال:

- من الخظير أن تكون على حق عندما تكون الحكومة على خطأ.
- إن الحكومة هي نحن، نحن الحكومة، أنت وأنا!!!
- تمتلك الحكومة حكمة لقمان ويملك بالإمكان زيادة الرواتب؟!

صبر أيوب.

ريجم البروتين للتخلص من الوزن الزائد

وكالات

أكد خبراء التغذية أن شراء الموز الواحدة تحتوي على نسب عالية من الميلاتونين التي تعرض الشخص لاضطرابات ليلية، تشمل الكواكب المزعجة، وتحدث هذه الاضطرابات والمشكلات بين الأشخاص الذين تنتج أجسامهم ما يكفي من الميلاتونين بشكل طبيعي. كما يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الموز أو إنتاج الميلاتونين بشكل عام في حدوث أعراض الصداع والدوخة والانتعالات الشديدة. وأضافوا: إن الإكثار من تناول الفاكهة الغنية بمادة الميلاتونين قد يشعر الشخص بالدوخة، لذلك من المهم اختيار الوقت المناسب لتناول الموز للاستفادة من فوائده. وينصح خبراء الصحة بتناول الموز قبل ساعة أو ساعتين من الذهاب إلى الفراش.

تعتمد أغلب أنظمة «الدايت» على تناول حصة أكبر من البروتينات الحيوانية والنباتية من أجل إنقاص الوزن والحفاظ على الصحة، حين أن اتباع ريجيم البروتين الذي يعتمد على تقليل كميات الدهون والكربوهيدرات ويرتكز على البروتين مهم لخسارة الوزن. وذكر الخبراء مجموعة من الفوائد المهمة لاتباع ريجيم البروتين، الذي يعمل على إفراز هرمونات تساعد على الشبع، وتقلل من مستويات هرمون الجوع، وتعزيز بناء العضلات في الجسم وحمايتها، بما يساهم في التخلص من الوزن.

ويعمل البروتين أيضاً على زيادة معدل الأيض، أي عملية حرق السعرات الحرارية، التي قد تزيد بنسبة تصل إلى 35 بالمائة مع تناول البروتين، وبالتالي يساعد على خسارة الوزن وتقليل كميات الدهون في الجسم.

ويعتمد ريجيم البروتين على أطعمة محددة مثل اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان، ويهتف إلى تقليل كميات الكربوهيدرات والدهون إلى أدنى حد، وأختبار الأطعمة الغنية بالبروتين.

ورغم فوائده الكثيرة للجسم، إلا أن ريجيم البروتين بعض الأضرار، وفي مقدمها عدم القدرة على امتصاص لدنة طبيعية، أو اعتباره أسلوبياً غذائياً طويفاً المدى، ولكنه لا يضم كل العناصر الغذائية بمعدلات متوازنة، ويعتمد على البروتينات بنسبة أكبر، فإن ذلك يؤثر في الصحة.

وقد يؤدي الإفراط في تناول البروتينات مع نقص العناصر الغذائية الأخرى، إلى الإصابة بحبسات المراة وبالبخاراف.

إضافة إلى أن الفواكه ومنتجات الألبان هي الأساس في ريجيم البروتين، على حين أن الفواكه والخضرة لا تحظى بأي اهتمام، ما يؤدي إلى تقضي كبير في العديد من المغذيات والفيتامينات.

كما أن قلة العناصر الغذائية التي تحتوي على الألياف في ريجيم البروتين يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي والإمساك.

جامعة البعث تكرم دريد لحام



الوطن

كرم ملتقي جامعة البعث للسينما الذي يقيم فرع اتحاد الطلبة بالجامعة بالتعاون مع المؤسسة العامة للسينما، النجم الكبير دريد لحام إلى جانب النجم صباح الجزائري والمخرج باسل الخطيب

اليوم.. العرض الخاص فيلم «الحكيم»

الوطن

تطلق المؤسسة العامة للسينما العرض الخاص بالفيلم الروائي الطويل «الحكيم» للمخرج باسل الخطيب في السادسة من مساء اليوم في قاعة الدراما في دار الأسد للثقافة والفنون.

وتناول الفيلم الجائزة الذهبية في مهرجان سينيماتا الدولي من عمان وجائزة التحكيم الخاصة من مهرجان الفجر الدولي. كتب الشريط السينمائي ديانتا جبور في أول تجربة سينمائية لها بالأفلام الطويلة ويشارك في البطولة: دريد لحام، صباح الجزائري، محمد قنوع، ليام بارادي، ربي الحليبي، روبين عيسى، أحمد رافع، غادة بشور، عاصم حواط، رامي أحمر، وليد حصوة، تنسين باشا، إبراهيم عيسى، وفاء عبد الله، عبد السلام غبور، وليم فارس، وليم العبدون، ألين عيسى، مغيث صقر، راما الزين، وكرستين عشي.

تمساح يقضى ذراع رجل

وكالات

ذكرت سلطات الحياة البرية الأمريكية، أن تماسحاً هاجم رجلاً خلف حاتة بجوار بركة وقضى به في ولاية فلوريدا.

وأشارت لجنة فلوريدا للأسماء والحياة البرية إلى أن الرجل البالغ من العمر ٢٣ عاماً تعرض للهجوم خلف حاتة في بورت شارلوت بولاية فلوريدا.

وأضاف شهود عيان: إن الرجل كان يرتاد حاتة بانديتوس، التي تقع بجوار البركة. كما أبلغوا بأنه سمعوا الرجل يصرخ من منطقة البركة وخرجوا للبحث عنه في ظلمة الصباح الباكر.

وقال المتحدث باسم خدمات الإطفاء والطوارئ في مقاطعة شارلوت: إن الرجل نقل بطارنة مليكوبتر إلى مستشفى غلف كوست في فورت مايرز، حيث بُرئ ذرائعه.

كما قام خبير محترف بإزالة التمساح البالغ طوله ١٠,٥ أقدام (٣,٢ متر) من المكان، وفقاً لمسؤولي الحياة البرية.

فاز باليانصيب بعد وفاته

وكالات

كشفت نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان عن المعاناة الكبيرة التي تعيشها بعد انفصالها عن زوجها، والوالدة أطفالها الأربع. مغني الراب السابق كان يشتري هذه البطاقات بشكل متواصل، رغبة منه في الفوز بالجائزة الكبرى يوماً ما، لكنه توفي بعد عبد ميلاده السادس بخمسة أيام، إثر سكتة قلبية داخلته المستشفى لعدة أيام قبل أن يفارق الحياة.

وقالت: إن الأمومة هي الأمر الأكثر تحدياً بالنسبة لي.. إنها الشيء الذي علمني الكثير عن نفسي، هناك ليل أبكى فيها حتى أيام، كانه إعصار في بيتي». كيمبرلي تبكي إلى أن تناول لصعوبة الوضع الذي تعشه. وبعد عبد ميلاده السادس بخمسة أيام، إثر سكتة قلبية داخلته المستشفى لعدة أيام قبل أن يفارق الحياة.

وعندما كانت ليزلي ذاهبة للعمل صباحاً، وجدت مجموعة من الأشخاص الذين يحملون «شيكات» كبيرة متوجهين نحوها ليخبروها بأنها ضمن الرابحين الخمسة الأوائل لجائزة «شارع المليونير». وأنها فازت بـ ١٦٦ ألف جنيه إسترليني.

كارداشيان: الأمومة هي الأكثر تحدياً

