

# الحمية الغذائية المتوازنة تخفض الوزن

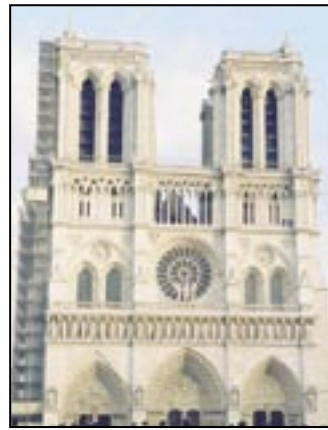


قال باحثون أميركيون إن نظام التغذية السليم يكون في تناول الأطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة تحتوي على نسبة مياه مرتفعة ودهون متدنية، مشيرين إلى أن ذلك قد يساعد بشكل كبير على التخلص من الوزن الزائد. وأوضح الدكتور جوليا أي إلو مارتين إن الأطعمة التي تحتوي على هذه المكونات وتخلو من الملح يمكن إيجادها في الفواكه والخضار واللحم الخالي من الدهن، وكذلك في منتجات الحليب الخالية من الدسم. وأضاف مارتين، التي حصلت على درجة الدكتوراه بعد دراسة قدمتها عن التغذية في يونيفرستى ستايت في ولاية بنسلفانيا، "إن تناول أطعمة منخفضة السعرات الحرارية الكثيفة تتيح أكل حصص غذائية كافية خلال اليوم، وتقلل الشعور بالجوع عند محاولة خفض السعرات الحرارية". وتابع "أثبتنا الآن أن اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية الكثيفة يساعد على تخفيف الوزن دون الاضطرار لإتباع حمية صارمة لذلك". وتابع أن النساء اللواتي تناولن أطعمة فيها نسبة عالية من الماء فقدن الكثير من أوزانهن خلال الشهر الستة الأول من بدء الدراسة مقارنة بنظيرتهن اللواتي خفضن نسبة الدهون فقط في أطعتهن.



□ أن ما يحدثه ٤٧:٠٤ ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن ٤٥٠ كغ من الديناميت  
□ أن هناك نوعاً من الورد في جزر الهاواي يتفتح مصدراً نوباً قوياً . وقد أطلق على هذه الوردية باسم الشجرة المفرقة الثارية  
□ أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث إنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه  
□ أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من ٤٠٠ م  
□ أن عدد البلال في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلال جنوب خط الاستواء  
□ أن الحشرة المعروفة باسم العوسب تستطيع القاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمنهم على شكل سلم  
□ أنه كان يسمح للرجال الإنكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساءً  
□ أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقم في أشجار الغابات ، يختبئ في غشاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه  
□ أن سور الصين العظيم هو واحد من الأشياء القليلة التي صنعها الإنسان والتي يمكن رؤيتها من على سطح القمر  
□ أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قناع بنر في وضع النهار وسوف ترى النجوم المتألقة  
□ أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ولكن نضفاً إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه  
□ أن طائر الكوي هو الطائر الوحيد الذي تقع ثقته أنه في مقدمة منخاره  
□ أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن  
□ أن أبخض الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من ١٠٠٠ كلمة

## كاتدرائية نوتردام



كاتدرائية نوتردام كاتدرائية نوتردام (بالفرنسية : Notre Dame de Paris). وبالعربية كاتدرائية سيدتنا (الغراء) بباريس) هو المبنى الديني الرئيسي بباريس تقع في الجانب الشرقي من إيل دولا سيتي (جزيرة المدينة) أي في قلب باريس التاريخي، يمثل المبنى تحفة الفن القوطي المعاصر الذي ساد القرن الثاني عشر حتى بداية القرن السادس عشر. ويعد من المعالم التاريخية في فرنسا ومثالا على الأسلوب القوطي الذي عرف باسم (إيل نورمانس). وجاء ذكرها كمكان رئيسي للأحداث في رواية ((أحد نوتردام)) للكاتب فيكتور هوجو. ويعود تاريخ إنشاء المبنى إلى العصور الوسطى. تقوم كاتدرائية نوتردام في مكان بناء أول كنيسة مسيحية في باريس، وهي بازيليك القديس إستيفان والتي كانت بدورها مبنية على أنقاض معبد

## قريباً.. لصقات لعلاج الحالات النفسية

من الأدوية تلافياً للأثار والأعراض الجانبية في المستقبل، مشيراً إلى أن التجارب التي أجريت على الأجهزة ولصقات الجلد أثبتت أنها أفضل ما توصل له العالم في العلاج النفسي لما لها من نتائج مذهلة وسريعة. وأشار إلى أن الأجهزة يتم تركيبها في الأذن لمدة أربعين دقيقة كل أسبوع ويمكن للمريض استخدامها من دون الرجوع إلى الطبيب أو المستشفى فيما يمكن استخدام اللصقات من قبل المريض إلا أن هناك محاذير يجب أن تراعى وهي الامتناع عن بعض الأطعمة مثل الألبان وبعض المواد الغذائية التي



أوصى المؤتمر ١٦٠ للجمعية الأمريكية للطب النفسي، الذي عقد على مدى خمسة أيام بمشاركة سعودية، باستخدام أجهزة في السبع ولصقات في الجسم بدلاً من الأدوية لعلاج الحالات النفسية والاضطرابات الوجدانية وانقسام الشخصية وحالات الصرع والقلق واضطراب النوم. وأوضح المشرف على مستشفى الأمثل بجدة استشاري الطب النفسي الدكتور محمد شاوش، والذي شارك ضمن وفد السعودية في تصريح له، أن المؤتمر وهو الأكبر في العالم استعرض آخر الأبحاث العلمية وأحدث ما توصل له الطب النفسي من أجهزة ولصقات للجسم تقوم بتنشيط الدماغ ويمكن للمريض استخدامها من دون الحاجة إلى المستشفى. وقال إن المؤتمر أوصى باستخدام هذه التقنية بدلاً

## البروم حدث في مثل هذا

□ ١٩٧٥/٦/١٩م محاولة اعتداء قام بها الإسرائيليون على المسجد الأقصى  
□ ١٩٧٠/٦/١٩م وزير الخارجية الأمريكي الاسبق روجر يتقدم بمشروع سلام في الشرق الأوسط مصر والاردن وإسرائيل.  
□ ١٩٦٥/٦/١٩م تنحية أحمد بن بيلار رئيس الجزائر وتعيين هو اري بومدين خلفاً له.  
□ ١٩٦١/٦/١٩م إستقلال الكويت.  
□ ١٩٥٨/٦/١٩م ابتكر اللوح الشعري في عام ١٩٥٨ " بيتر شيلفرز . Perter Chilvers " الإنجليزي الجنسية  
□ ١٨٨٥/٦/١٦م وصول ممثل الحرية من فرنسا إلى نيويورك.  
□ ١٨٨٢/٦/١٩م بندقية التصوير الفوتوغرافي تمكن عالم الفيزياء الفرنسي " ماري . Marey " من إختراع بندقية للتصوير الزمني.  
□ ١٨٦٢/٦/١٩م في مثل هذا اليوم من عام ١٨٦٢ اصدر الكونجرس الأمريكي قانوناً يحرم الرق والعبودية في الولايات المتحدة .  
□ ١٦٢٣/٦/١٩م مولد العالم والفيلسوف الفرنسي لوى باسكال صاحب مبدأ انا اشك اذن انا موجود  
□ مبدأ (( انا اشك اذن انا موجود )) يعيد حركة الطيش التأملي الى العمل ثانية ... فالشك وليس الايمان .



## تنتهي صيحات الخالد

جوبيتير الغالو-روماني، النسخة الأولى من نوتردام كنت كنيسة بديعة بناها الملك شيلدبرت الأول ملك الفرنجة وذلك عام ٥٢٨م، وأصبحت كاتدرائية مدينة باريس في القرن العاشر بشكلها القوطي.



الشاعر المغربي عبدالسلام مصباح



## قرأت لك وردتان وقبلة

بين هسيس الشفتين  
بين بسمتها  
ثم  
طوى أجنحة  
بين شيف القلب  
القبلة  
نعم صياغ  
من زجات الفجر  
ومشوق  
أطلق بين مدارات النور  
هدية  
طوى جفنيه  
تمدد

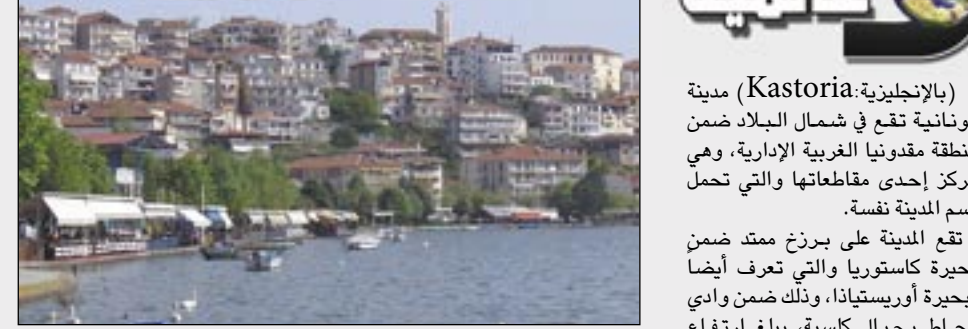
## محمود سامي البارودي رائد الشعر العربي

ولد محمود سامي البارودي في ٦ أكتوبر عام ١٨٢٩ في حي باب الخلق بالقاهرة . بعد أن أتم دراسته الابتدائية عام ١٨٥٩ التحق بالمرحلة التحضيرية من " المدرسة الحربية المفروزة " وانتظم فيها يدرس فنون الحرب ، وعلوم الدين واللغة والحساب والجبر . تخرج في " المدرسة المفروزة " عام ١٨٥٥ ولم يستطع إكمال دراسته العليا ، والتحق بالجيش السلطاني . عمل بعد ذلك بوزارة الخارجية وذهب إلى الأستانة عام ١٨٥٧ وأعانه إجاءته اللغة التركية ومعرفته اللغة الفارسية على الإلتحاق " بقلم كتابة السر بنظاره الخارجية التركية " وظل هناك نحو سبع سنوات بعد عودته إلى مصر عينه الخديوي إسماعيل " معينا " لأحمد خيري باشا على إدارة المكاتب بين مصر والأستانة . ضاق البارودي بروتين العمل

بعد سلسلة من أعمال الكفاح والنضال ضد فساد الحكم وضد الإحتلال الإنجليزي لمصر عام ١٨٨٢ قررت السلطات الحاكمة نفيه مع زعماء الثورة العربية في ديسمبر عام ١٨٨٢م إلى جزيرة سرنديب . ظل في المنفى أكثر من سبعة عشر عاماً يعاني الوحدة والمرض والغربة تابع من الله وحجنته . بعد أن بلغ الستين من عمره اشتدت عليه وطأة المرض وضعف بصره فقرر عودته إلى وطنه مصر للعلاج - فعاد إلى مصرى

توفي البارودي في ١٢ ديسمبر عام ١٩٠٤ بعد سلسلة من الكفاح والنضال من أجل إستقلال مصر وحريتها وعزتها . يعتبر البارودي رائد الشعر العربي الحديث الذي جدد في القصيدة العربية شكلاً ومضموناً ، ولقب باسم " فارس السيف والقلم " .

## كاستوريا



دخلها الألبان لفترة وجيزة، وبعد ذلك استولى عليها العثمانيون عام ١٢٨٥م. واستمر ذلك حتى الحرب البلقانية الأولى عام ١٩١٢م. حيث ازدهرت المدينة كمركز لصناعة الفراء، ومركز تجاري بين القسطنطينية والبندقية حيث كان يوجد فيها جالية من التجار اليهود. من أهم معالمها بعض التحصينات البيزنطية والتي تدعى (حليا (سور) جوستينيان) توجد بالقرب من مركز المدينة. \_حي كارياكي (Kariaki): و يقع على الشاطئ الجنوبي للبرخ، وهو حي تاريخي بقي محافظاً على طابعه المعماري الكاستوري يحتوي على العديد من البيوت الكبيرة المسماة (أرخونديكا) التي تميز فترة ازدهار المدينة كمركز لصناعة الفرو. \_كتاش كاستوريا من أصل ٧٢

## عجائب وغرائب

### الزواج عند الصينيين

من غرائب عادات الزواج عند الصينيين في بعض المناطق أن يتم عقد الخطبة بدون أن يرى العروسان بعضهم .. فإذا تم الاتفاق يقوم أهل العروسة بتزيينها ثم يضعونها في محفة خاصة ويطلق عليها الباب ثم يحملونها إلى خارج البلدة ومعها بعض أهلها ، الذين يقابلون الزوج هناك ويعطونه الفتحا فيقوم بفتح المحفة ويراهم فإذا أعجبه أخذها إلى منزله وإلا ردها إلى قومها.

**الخطوبة في التبت**  
مقاطعة التبت لها طقوس غريبة في الزواج والخطبة فعن اختيار الزوج للزوجة .. يقوم بعض أقارب العروس بوضعها أعلى شجرة ويقومون جميعاً تحت الشجرة مسلحين بالعصي فإذا رغب أحد الأشخاص في اختيار هذه الفتاة عليه أن يحاول الوصول إليها والأهل يحاولون أن يمنعه بضربه بالعصي فإذا صعد الشجرة وأمسك بيدها عليه أن يحملها ويفر بها وهم يضربونه حتى يغادر المكان ويكون بذلك قد ظفر بالفتاة وحاز على نقة أهلها .

## كلمات متقاطعة

إعداد / أنوار صالح

**أقيا**

١- قائد عربي شهير فاتح مصر بنى مدينة القسطنطينية في التحكم بعد صيفين ونصر معاوية بدهاته ، توفي بالقاهرة

٢- قلمي - قائد - إله

٣- عملة - من أشهر المدن العربية

٤- لاعب في صفوف مانشستر يونايتد - أحرف متشابهة

٥- قهوة

٦- خذاء - أداة حصر

٧- أحد الخلفاء الراشدين

٨- للنداء - مظلة مصرية

٩- من الألوان - منازل

١٠- مناع - اسم علم مذكر

١١- نسس - الح - فك

١٢- مرض يصيب العين - عاصمة عربية - حرف ج

## عموديا

١- ملك جاملي يمانى قيل هو أعظم ملك بمأرب ، هجر اليمن بعد خراب سد مأرب

٢- سوبر ستار العرب ٢٠٠٧م - أبو البشر

٣- حرف إنجليزي - خاصتي - محبة

٤- الأسم الثاني للاديب اللبناني جرجي - عاصمة أوروبية

٥- رائج - حرف نصب - حرف موسيقي

٦- كفاء - حب - والدي - للنداء

٧- مكس (ايسر) - والدي - مصمم

٨- نفي - بحر - يرجع - نصف (اروي)

٩- منطقة يمنية - صوت الذباب

١٠- من الحبوب - أحرف متشابهة

١١- صوت القلم - متشابهان - طريق

١٢- جمع (رابية) - جوائي



## اقوال مأثورة

افعل الشيء الصحيح فان ذلك سوف يجعل البعض ممتنا بينما يندم الباقون (مارك توين)

