



تشير الاحصاءات الى ان ٨٠ في المئة من المليونيرات في العالم يقودون سيارات مستعملة. مجموع اللعاب الذي يفرضه الشخص العادي طوال حياته يمكن ان يملأ حوض سباحة كبير الحجم. أول عملية لتغيير الجنس أجريت في العام ١٩٥٠ وذلك عندما قام طبيب دانماركي بإجراء عملية جراحية لشخص أميركي حوله بموجبها من ذكر الى أنثى. الفينيقيون كانوا أول من استخدموا الشراع لتوجيه مسار ابحار السفن والزوارق. يفرض الفم نحو لتر من اللعاب يوميا. ابناء قبيلة واتويسيس البوروندية هم الأطول قامة على مستوى العالم، حيث يبلغ متوسط طول الفرد نحو مترين. خلال الخمسة قرون الماضية وتحديدا منذ العام ١٤٩٥ لم تمر فترة ٢٠ سنة بلا حروب بين دول متنازعة. الماء الساخن يتجمد على نحو أسرع من الماء البارد عند وضعه في داخل الفريزر. الرسام المشهور بيكاسو استطاع ان يرسم قبل ان يتعلم المشي كما ان أول كلمة نطقها كانت «قلما». يقال ان امبراطورا صينيا اكتشف الشاي بالصدفة في العام ٢٧٣٧ قبل الميلاد، وذلك عندما سقطت بعض أوراق نبتة شاي في وعاء كان مليئا بماء ساخن.

نصائح مهمة لإنقاص وزنك

الحاررية العالية وتعلبك إحساسا بالشبع لمدة طويلة. 4. احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف فهي تأخذ وقتا طويلا في عملية المضغ مما يقلل من الإحساس بالجوع ويؤدي إلى الشبع مع أقل كمية من الطعام. 5. تناول وجبتك ببطء شديد حيث انك تملأ معدتك بكثير من الأطعمة. 6. يجب تقسيم الطعام إلى قطع صغيرة ثم يتم تناول كل قطعة على حدة فقد وجد أن الشخص يصل إلى مرحلة الشبع بعد عدد معين من القطع وليس بعد كمية معينة من الطعام. 7. ابتعد تماما عن الملح فإلى جانب مضاعفاته فإنه يجعل على احتجاز الماء بالجسم مما يزيد الوزن. 8. المشي يوميا لمدة ساعة يساعد على تقليل نسبة الدهون بالجسم. 9. تقوية عضلات البطن بالتمارين الرياضية يقلل العبء عن منطقة أسفل الظهر.

يعاني الكثير من آلام أسفل الظهر وغالبا ما يكون السبب الرئيسي لظهور مثل هذه الآلام هو الوزن الزائد خاصة في منطقة البطن. وللوقاية من هذه الآلام ينصح أخصائيو العلاج الطبيعي وإنقاص الوزن باتباع نظام غذائي مناسب مع الامتناع عن تناول الوجبات غير المفيدة للجسم وذلك للوصول إلى الوزن المناسب لتخفيف العبء عن منطقة الظهر، وفيما يلي بعض النصائح المهمة لإنقاص وزنك:

1. تناول الجريب فروت قبل تناول الطعام يقلل الإحساس بالجوع ويحد من شهيتك للأكل.
2. اشرب من 2 إلى 3 أكواب من الماء قبل تناول الوجبات فالماء ليس له سعرات حرارية كما أنه يملأ فراغ المعدة وبالتالي يعطي إحساسا بالشبع.
3. ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء والمضاف إليها الخل فهذا يقلل من تناولك للأطعمة الأخرى ذات السعرات



كبسولة الراحة

عرضت شركة (ميترانابس) ، وعنوان موقعها الإلكتروني (http://metro.naps.com)، منتجاً جديداً وهو عبارة عن الشيزرلنغ(الكريسي الطويل) المسمى (انرجي بود). وجهزت الكريسي بقواعة دائرية تنطوي على نفسها عازلة بالناتالي الطرف الأعلى لجسم كل من يتمدد على هذا الكريسي من الضوء والضوضاء المحيطة به. هكذا، يمكن الاستمتاع بفسط من الراحة دون المبالاة بما يحصل في مكتب العمل. اليوم، هناك العديد من عمال الشركات الذين يرتاحون على هذا الكريسي التكنولوجي، تذكر بين الشركات (Estee Lauder) و(Procter&Gamble). كما يتم استعمال الكريسي من جانب المسافرين في مطار ميامي الدولي والأطباء والمرضى في مستشفيات أميركا الشمالية كما مستشفى فانكوفر بكندا.

المغنسيوم يحمي الأطفال من الشلل الدماغي



أظهر بحث نشرت نتائجه حديثاً ، أن الأطفال الذين يولدون قبل الأوان بوزن ولادي ضعيف، أكثر عرضة للإصابة بالشلل الدماغي ، مقارنة بالأطفال الذين يولدون بأوزان طبيعية، وأن الدواء المستخدم لتأخير المخاض والولادة قد يساعد أيضاً في حماية المواليد من هذه الإعاقة. ووجد الباحثون أن إعطاء الأمهات الحوامل أثناء وجودهن في المستشفى، مركب كبريتات المغنسيوم الذي يستخدم عادة لتأخير المخاض، قد يساعد في حماية أدمغة الأطفال الذين يولدون قبل اكتمال مدة الحمل من الشلل الدماغي. وقال الأطباء إن هذه الطريقة سهلة وغير مكلفة وفعالة في الوقاية. كما أن عقار المغنسيوم متوفر في جميع مراكز الولادة حول العالم، مشيرين إلى أن الأطفال الذين تنخفض أوزانهم الولادية لأقل من 2.2 رطلاً (1 كيلوغراما)، أكثر عرضة للشلل الدماغي بحوالي 70 مرة على الأقل مقارنة مع الأطفال ذوي الأوزان الطبيعية. وبالرغم من أن العلاج بالمغنسيوم يسبب بعض التأثيرات الجانبية كالنوبات الساخنة والغثان، إلا أنه بشكل عام آمن على الأمهات والأطفال الصغار.

حدث في مثل هذا اليوم

- ١٩٩٦/٩/٢٢ الولايات المتحدة الأمريكية تبدأ تدميرها لمخزون من الاسلحة الكيماوية والبيولوجية
- ١٩٨٠/٩/٢٢ بدء المعارك على الحدود بين العراق و إيران .
- ١٩٧٠/٩/٢٢ مؤتمر القمة العربية بالقاهرة لبحث الازمة بين الاردن و المقاومة الفلسطينية
- ١٩٥٧/٩/٢٢ قمة ثلاثية بين عبد الناصر و الملك سعود و القوتلي في مدينة الدمام السعودية للبحث في مسألة السويس .
- ١٩٣٥/٩/٢٢ وفاة محمد رشيد رضا صاحب المنار أكبر مجلة إسلامية في العالم الإسلامي، وأعمها صيتاً، وأكثرها تأثيراً في عصرها عن ٧٠ عاما .
- ١٩١٧/٩/٢٢ مولد الشيخ الغزالي فارس الدعوة البليغ .
- ١٩٧٠/٩/٢٢ قمة عربية في القاهرة بدعوة من عبد الناصر شارك فيها مصر - السعودية - سوريا - ليبيا - السودان - الكويت - تونس - اليمن الشمالي و اليمن الجنوبي للتوسط في القتال بين الفلسطينيين و الأردنيين .

شخصيات خالدة

إميل دوركايم

منظور اجتماعي مزده من إشكاليات العلوم الأخرى (الفلسفة والتاريخ مثلا) ومقارباتها. كان دركايم يكره التأملات الفلسفية العقيمة والعلم لأجل العلم فقط ولذلك ابتغى أن يجعل من علم الاجتماع علماً يسلب الضوء على آفات المجتمع ويستعان به لحل بعض مشاكله عن طريق تحسين العلاقات بين الفرد والمجتمع، فذلك أولى غاية كبرى للمشاكل التربوية إذ أن التربية تلعب دوراً أساسياً في اندماج الفرد في

قرأت لك

ولمّا أخيراً لاثلثة البراءة أو يدسه حليب .. كلما أدرجت بئراً في فلاة خانت الأرض.. كلما ككلت نافذة بحاصري نغام

تساورني الدماء تساورني العمر كي يعبر للموتى لكي يحضوا جنازتهم وافتح في الرماد مدينة أجزائها .. جمر جمر وجمرتها ..

دروب يأتي إليها من أقاصي موته ومن خرائبه تمدد في تراب ضيق ليقاسم الأشجار لوعتها وينسخ من قطبية روحه

كانبرا العاصمة السياسية للقارة الحاملة

بيت أستراليا الأبيض .. ويعتبر الآن القاليري السياسي التي كانت تحدث فيه .. وهناك العديد من الأماكن الأخرى التي تستحق الزيارة .. ومنها: الحدائق الوطنية الأسترالية، لحكمة العليا، بحيرة بيرولي قريتين، المكتبة الوطنية، المعرض الوطني حديقة الحيوان الوطنية، الجبل الأسود، برج تلسترا .. كما يوجد العديد من الأسواق .. منها المراكز .. ومنها الأسواق الشعبية الصغيرة.

العاصمة الأسترالية .. وتعتبر من المدن القليلة الصممة والمخططة في العالم .. حيث صممت على شكل مدينة في حديقة .. وتحيط بها الطبيعة في أبهى حللها .. غابات وأشجار .. بحيرات و جبال .. وتبعد بحدود ٣٠٠ كيلومتر من سيدني .. وحدود ٦٥٠ كيلومتر من ملبورن .. ويعود تاريخ كانبرا إلى أنها نصبت عاصمة في يناير ١٩١١ م هذا بالنسبة للمطامح الأسترالية و من ثم بدأ الأستراليون بالتفكير في طريقة لجعل عاصمتهم (راعة) ومن ذلك أنتت فكرة المدينة ذات التخطيط الهندسي والتصميم المعماري المتحضر.. حيث أراد الأستراليون أن يجعلوا عاصمتهم تمثل كل شيء، في الطبيعة .. من حدائق وبحيرات .. جبال .. وغابات .. كما أنها مليئة بالمباني ذات الأشكال الهندسية الرائعة .. والمتاحف والمعارض أيضا.

عجائب وغرائب

مينيان يرغبان في تسمية مولودهما «@»

لسببين: «اولهما هو ان طريقة نطقه بالانكليزية at تشبه عبارة صينية تعني «محبوب»، وثانيهما هو ان ذلك المصطلح يحظى بشهرة عالمية واسعة لأن الجميع يستخدمونه عند ارسال اي رسائل عبر البريد الالكتروني». وأشار الزوجان اللذان رفضا الافصح عن هويتيهما الى ان السلطات المحلية المعنية ما زالت ترفض تلك التسمية بحجة انها «تندرج في إطار سرعة التسميات الغريبة والدخيلة على التقاليد الصينية». تجدر الإشارة الى ان الصينيين يواجهون صعوبة كبيرة في تطوير كلمات جديدة لاطلاقها كاسماء على المستحدثات والابتكارات وحتى الأشخاص، ويعود السبب في ذلك الى حقيقة ان اللغة الصينية لا تتألف من حروف بل من رموز وصور

قال زوجان صينيان انهما يوافقان صوغية حاليا في إقناع السلطات المحلية بالموافقة على اطلاق اسم «@» على مولودهما الذي رزقا به قبل بضعة ايام. وأوضح الزوجان اللذان يعيشان في العاصمة بكين انهما قررا اختيار ذلك المصطلح الانترنتي كاسم لمولودهما



مقاطعة

١١ - عكس عسيران - مكاة - ٩ - جمع عولقي - كف - ١٠ - بدر - مداخل - حرف جر - ١١ - أداة حصر - نقود - ١٢ - وكالة الأنباء اليمنية - بلد عربي

١ - الكتاب المنزل على عيسى عليه السلام - كف - ٢ - من الحضيضات - ٣ - جمع أرنب - ٤ - حرف أبجدي - ٥ - بحر - خاصته - من أسماء الله الحسنى - ٦ - كترك - رقد - ٧ - دولة - للتعريف - صوت المريض - ٨ - تجدها في (فواني)

١١ - بحر - ١٢ - قهوة - من أهم المدن التونسية - عموديا - ١ - الشخص الذي نزلت في شأنه الآية (يا أيها الذين آمنوا أن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا) - ٢ - خاصتي - من بنات الرسول صلى الله عليه وسلم - ٣ - من يصلي بالناس - أطيع - ٤ - ضياء - للنفي - للتعريف - محافظة يمينية - ٥ - جريمة - مثنى قال - ٦ - غير مطبوع - اسم بقلة - الرسول صلى الله عليه وسلم - ٧ - بلد عربي شمال أفريقيا - ٨ - يتبعان - رجاء - ٩ - اسم علم مؤنث - السحاب الأبيض - ١٠ - في العروق - شهر ميلادي - للنفي

حل العدد الماضي

كلمات

أقنيا

١ - الشخص الذي نزلت في شأنه الآية (يا أيها الذين آمنوا أن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا)

٢ - خاصتي - من بنات الرسول صلى الله عليه وسلم

٣ - من يصلي بالناس - أطيع

٤ - ضياء - للنفي - للتعريف - محافظة يمينية

٥ - جريمة - مثنى قال

٦ - غير مطبوع - اسم بقلة

٧ - الرسول صلى الله عليه وسلم

٨ - يتبعان - رجاء

٩ - اسم علم مؤنث - السحاب الأبيض

١٠ - في العروق - شهر ميلادي - للنفي

أقوال مأثورة

حب العقل أقوى وعمق وأبقى من حب القلب .

د. أحمد زويل

أضحك .. ثم ضحك الدنيا ضحك

لغة طويلة

كان هناك بخيلة جاءها فقير فطرق بابها وقال لها : لله يا محسنين ، قالت له : روح سبعة شوارع ولف السابع ، وروح سبعة بيوت ولف البيت السابع وروح سبعة ملاعب كرة قدم ولف الملعب السابع وسترى سبع شقق ادخل الشقة السابعة وسترى سبعة غرف ادخل الغرفة السابعة وسترى سبعة مخازن للملابس افتح الخزانة السابعة وهناك ستجد قرآن أحضره سوف أحلف لك انه لا يوجد لدي ولا فليس .