



## جين السمينة لا يعني أن تفقدي الأمل!

عائلات تعيش بأسلوب حياة القرن التاسع عشر، بدون أدوات الحضارة الحديثة، والذين لا يستعملون السيارات، ويقومون بأعمال الزراعة، والتجارة والأعمال اليدوية.

تبين أنهم كانوا قادرين على السيطرة على جين السمينة، عن طريق تبني أسلوب حياة صحي، يعتمد على الحركة والنشاط المستمر، وهذه النتيجة تعني شيئاً واحداً فقط للنساء البدنيات اللاتي فقدن الأمل في خسارة أوزانهن بسبب وهم الجين العائلي للسمينة، أيدان بالحركة والنشاط ويستمتعن من التغلب على هذا الجين، الذي يبدو أنه ينشط أكثر في أسلوب الحياة الكسولة.

تتعاين العديد من النساء من السمينة، ولكن بعضهم يبرهن ذلك بوجود جين للسمينة في عائلاتهم، ولكن هذا لم يعد عذراً مبرراً لتترك نفسك تسمين مثل جدتك، فوفقاً لدراسة جديدة، فإن النشاط المعتدل من 3 - 4 ساعات يومياً يمكن أن يسيطر على هذا الجين ويعطله.

وفقاً لدراسة أجراها عدد من العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية، تبين أن حوالي 30 بالمائة من الناس البيض من أصل أوروبي يعانون من جين السمينة، وقد يكون هذا سبب تزايد السمينة في الولايات المتحدة الأمريكية، ولكن محاربة هذا الجين أصبحت أسهل من السابق، فوفقاً للدراسة التي أجريت على مجموعة من الأميش



إعداد / إنشام العسيري



### رباعيات الشاعر الجميل

على كل تون الحياة  
عوى كل تون يا بشر  
بشر يتخلق حياء  
ويشتر يقتل بشر  
- على كل تون الدموع  
دموع فخر وأثمن  
دموع في غربال سبوع  
دموع في قلب حزين  
- على كل تون العرق  
عرق بيبيش ورق  
وعرق يندى العبين  
على كل تون يا خلق  
على كل تون تطلعو  
سودتوا تون الحق  
وكرهتوا كون ترجعوا  
- جاهل يا طامع في رمال  
عمرك كخلك يفتو  
فوق ذكرى حلو حلال  
بدل الضلال والسكوت  
يالي غويت الليالي  
خايف عليك من حباتها  
ليبقى حالك ده حالي  
تدورق حرامها وحلالها  
- دايماً قبل البخت  
بلاقي في الكرشه عظمه  
نفيت كثير واتملحت  
ومشيت يا حزاني هدمه  
- دريك بسيمت يا حال  
وعيونته زي الحرايه  
إن طال وأصعب معال  
بيتي بداية غنايا  
- البحر يا مراكبي مايل  
ولا شرارك خفيف  
عما في الموح تعاليل  
والريح في ظهرك مغيب  
- البر قد ام عينك  
نو بعظه رايته تشوفه  
في الضيقه ربي شريكه  
تلقى كسوفك كسوفه



الشاعر

عبد الرحيم منصور



"إذا أردت أن تعرف الطريق إلى الجنة عليك معرفة الطريق إلى النار...!"

ميكافلي



ثمانية قرون ولدت في مدينة طنجة، وهي «متحف فويس» الذي يروي 115000 من تماثيل الجنود الذين يشخصون أشهر المعارك التاريخية: معركة الملوك الثلاثة، معركة «اترلو»، أو معركة «السوم».

ومن أهم مشاريع السياحة البيئية بالمنطقة المشروع الذي يحمل اسم «دوفين ريزورت رأس القلوكة» الذي تقوم مؤسسة «فيرم» السويسرية المتخصصة في إطلاقها في البحر.

تقوم مؤسسة «فيرم» السويسرية المتخصصة في إطلاقها في البحر.

## هولندي يتبرع لإنجاب 46 طفلاً دون ممارسة الجنس!

قرر ابراهيم جبير المتبرع على الكشف عن هويته. وأضاف ان البريطانيين المتلهفات للإنجاب بدأ نتيجة لذلك بالتوجه الى دول أخرى لا تفرض مثل هذه القيود على التبرع بالسائل المنوي من أجل الإنجاب. وتابع أنه بإمكان النساء الاتصال به على موقعه على الانترنت أو عبر أصدقائه ومعارفه.

وأكد هوبين أنه لم يمارس الجنس مع أي سيدة حصلت على سائله المنوي، مضيفاً أنه نظم أخيراً حفلة للأطفال الذين ساعد على إنجابهم ولعائلاتهم في منزله، وقال: «كنت سعيداً لأنه أتحت لهؤلاء الأطفال فرصة اللعب مع بعضهم وتعرف الأشقاء والشقيقات من آباء مختلفين بعضهم على بعض».

تعود الفضل إلى رجل هولندي في مساعدة أزواج، يعانون من العقم أو مشاكل في الخصوبة، في إنجاب 46 طفلاً، من خلال تبرعه بسائله المنوي لهم. وقال ايد هوبين، وهو مرشد سياحي من مدينة ماستريخت، لصحيفة صن البريطانية يوم الثلاثاء «أقوم بالتبرع بالسائل المنوي لأنني أعرف مدى الصعوبات التي يواجهها البعض من أجل الإنجاب».

وعن سبب الشعبية التي يتمتع بها في أوروبا، قال هوبين ان ذلك يرجع إلى توقف الكثيرين عن التبرع بسائلهم المنوي قبل نحو 3 سنوات، مشيراً إلى أن دولة مثل بريطانيا أصدرت أخيراً



تندن / متابعات:

تقوم مؤسسة «فيرم» السويسرية المتخصصة في إطلاقها في البحر.

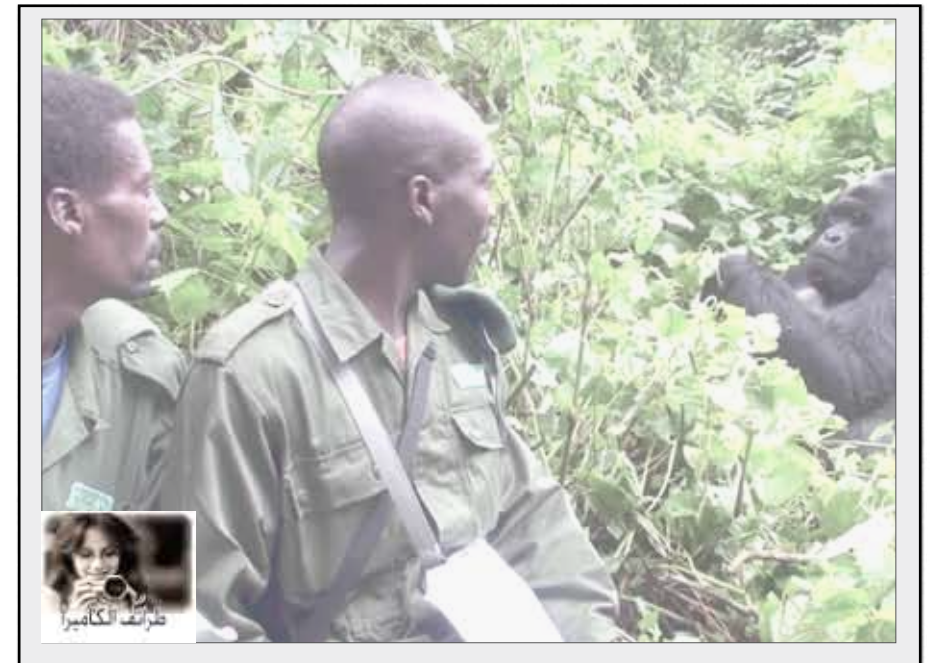


## كوب عصير يمكن الشرطة من القبض على لص

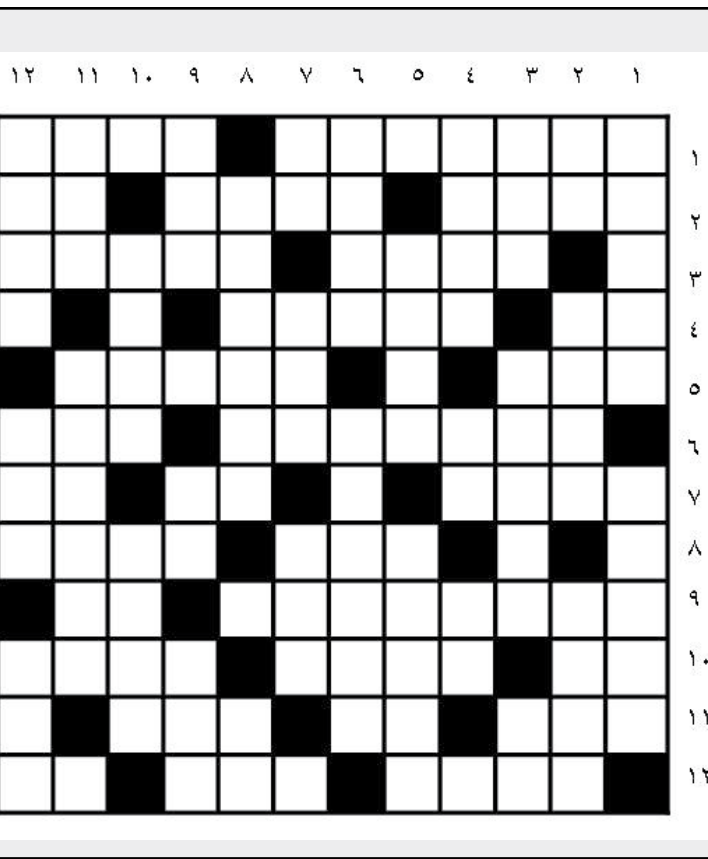


القى رجال المباحث بالقاهرة القبض على عاطف ياسين احمد 35 عاماً - عامل "الغدي" كان في طريقه لشرب كوب من العصير وذلك بعد ان قام بوضع مخدر في علبه عصير للمدعو احمد سعد الله "23 عاماً" وسرق منه 2600 جنيه مصري وهاتفه النقالة وشحنه ملاحسه.

ويحسب صحيفة "اليوم السابع" ترجع احداث الجريمة الى انتظار المجني عليه موعد قيام قطار الصحافة المتجه من محطة مصر الى دمنهور وتعرف عليه الجاني داخل القطار وعزمه بعلبة عصير بداخلها مخدر حتى ان فقد وعيه تماماً. ونقل المجني عليه الى المستشفى وما زال في حالة خطيرة. تم القبض على الجاني عندما اشتبه رجال الشرطة فيه وعند اعتراف بالجريمة.



تفتيش ما بجوزته تم العثور على المسروقات واعترف بالجريمة.



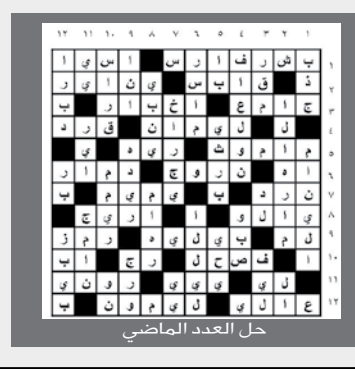
## كلمات متقاطعة

أفقياً

- 1- هو مدام بن غالب بن صعصعة بن مجاشع الدارمي التميمي من شعراء الأمويين الكبار ولد في البصرة أشهر بالمدح والهجو ولا سيما ما دار بينه وبين جرير من هجاء له نفس شعري قوي ولغة غنية بالألفاظ والتعابير - حيوان.
- 2- أطول أنهر فرنسا يغطي حوضه خمس مساحة البلاد - برهان - متشابهان.
- 3- مجرى دموي - دولة عظمى.
- 4- اسرع - مذبذب.
- 5- من أغزر أنهر فرنسا يجتاز بحيرة ليمان ويروي جنيف وليون وفالنس وأرل - بلد عربي.
- 6- اسم أطلق على هولندا تحت تأثير الثورة الفرنسية للفترة 1795م - 1806م - أحد الأتباء.
- 7- عاصمة أفغانستان - كفاء - بحيرة في وسط إيرلندا.
- 8- للاستفهام - نادي كرة قدم فرنسي.
- 9- كتاب لكارل ماركس في نقد الاقتصاد الرأسمالي وضع فيه أسس الاشتراكية المبنية على توزيع جديد للأرباح الناتجة عن العمل - شتم.
- 10- بط - من أسماء السيف - وضوح.
- 11- لهب - سقى النبات (معكوسة) - من أودية بلادنا.
- 12- علكة - راية - طليق.

عمودياً

- 1- جبل ورد ذكره في القرآن الكريم - نهر في جنوب غربي إيران ينبع من جبال زاغروس.



حل العدد الماضي



## حديث الكاميرا

حتى سيتم إعادةفتح هذا المنفذ الذي يطل على ميناء عدن حتى يتمكن سكان عدن وزوارها في الأعياد والمناسبات من التعرف على الميناء وسير الحركة فيه كون هذا من المنافذ المهمة والقليلة والتي تم اغلاقها باسم الاستثمار!؟



إيش نويت تشتري للعيد نغم غنمي  
والا بقري ..  
الظاهر زي العيد الأول  
دجاجة ..

## باختصار

صنعاء المسعودي

أيام قلائل ويهل علينا عيد الأضحى المبارك (العيد الكبير) وكثير من الأسر من ذوي الدخل المحدود تعيش في حيص بخصب بسبب عدم قدرتها على شراء كبش العيد. بعض المرافق سهلت هذا المهمة الشاقة على الأسر، وقدمت لموظفيها كبش العيد بالتقسيم. وهي بهذا أمر تكون قد خففت عن كاهلهم عنياً كبيراً.

لكن هناك بعض المرافق وجدتها فرصة كبيرة للكسب السريع والمريح، فأعلنت عن تقديم كبش العيد لموظفيها بالتقسيم الشهري بالجمالي سعر للكبش (البربري) الواحد (21 ألف ريال).

بإجماعة الخير.. انتم مسؤولون عن هؤلاء الموظفين الذين لاجولهم ولا قوة، ويكفيهم ما يعانونه من شظف العيش، وكان الأحرى بهم أن تأخذوا هامش ربح معقول، من دون استغلال حاجة الناس لكبش في هذه المناسبة الدينية العظيمة.

نهمس في أذن كل من لم يستطع شراء كبش العيد، عليك وعلى الدجاج، وكله مرق في مرق. وعساكم من عوادة.