



أربع نصائح لفقدان الوزن

واشنطن / متابعات:
في الوقت الذي باتت فيه السمنة ظاهرة متفشية بين قطاعات واسعة من الناس حول العالم، رأى خبراء تغذية أن علاج هذا الأمر أصبح ضرورة قصوى، وعليه قدموا أربع نصائح سريعة وفعالة لإعادة المرء إلى رشاقته، ونشرت الشبكة الإخبارية سي إن إن مجلة "سيلف" الأمريكية.
أما أول هذه الطرق فتتمحور حول تجنب الأطعمة المصنعة، مثل قطع الحلوى أو الشوكولاتة، واستبدالها بالغذاء الطبيعي، مثل الخضروات والفواكه التي يري خبراء التغذية أنها أفضل بما لا يقاس.
وبما أن العديد من البدنيين يشعرون بالكسل، يشير خبراء التغذية إلى أنه من الممكن استغلال هذه السمنة بشكل إيجابي، بحيث يمكن للشخص زائد الوزن أن يضع أطعمته بأماكن بعيدة عن متناول اليد، مثل الخزانة العالية في المطبخ.
وتكمن أهمية هذه الطريقة الثانية، برأي خبراء التغذية، أن الإنسان

الذي يتناول وجبة الإفطار، وبالنسبة لمن يفتقر إلى ممارسة الرياضة، فإن وضع الأطعمة في أماكن بعيدة، سيجعله يفكر أكثر من مرة قبل الإقدام على الأكل.
أما الطريقة الثالثة، فهي سهلة وبسيطة، وهي حث الشخص على أكل نصف الكمية التي يأكلها عادة، وإذا ما لحت عليه شهيته بالاستزادة، فيجب أن يذكر نفسه أن جسمه ليس مخزنًا للغذاء كي يملأه كيفما اتفق.
ويرى خبراء التغذية أن الطريقة الرابعة تكمن في الحذر من بعض برامج الطبخ على التلفزيون، لأن بعضها يطبخ أغذية من شتى الأنواع، وبصرف النظر عن قيمتها الغذائية أو قدرتها على زيادة وزن المشاهد، ناهيك عن أنها تقدم بصورة جذابة، وهو الأمر الذي يضعف من عزيمة الشخص الذي ينوي إنقاص وزنه.



إعداد / إبنسام العسيري



الشاعرة العراقية / منى الخرساني

الأحلام

الأحلام
موتى
خيوطها
غرقى للكلمات....
تحت علم
لحنها
ضباب....
نسيح لقيمان نجر سمردي
حانكا ركننا للسمات الغائرة....
اصطحاب الذباب
دوي
بين مظلة ذلك المنسلق،
أسوارها
عناوين
لللجأ التي دفنت بما فيها



ساحة مارس أشهر الساحات في فرنسا

باريس -
كانت الساحة - منذ إنشائها - مسرحاً لأحداث تاريخية عديدة أهمها الثورة الفرنسية؛ حيث شهدت الساحة إحتفالات التحرير في 14 يوليو 1790، والتي تم فيها الإحتفال رسمياً بسقوط الملكية آنذاك.
وقد كانت الساحة مسرحاً لمذبحة راح ضحيتها 50 شخصاً؛ حيث قاموا بالظاهر في 17 يوليو 1791 ضد خلع الملك لويس السادس عشر، فما كان من الجنود - بأمر من الماركيز لافاييت - إلا أن قاموا بفتح النار عليهم.
وفي 27 أغسطس 1783 شهدت الساحة أول محاولة للطيران ببالون، قام بها الأخوان تشارلز وروبرت مونتوليفر.
أما في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، فقد شهدت الساحة جميع المعارض العالمية التي أقيمت في باريس في أعوام 1878، 1889، 1900 و1937 على التوالي.
تقدر أبعاد هذه الساحة بـ 220 متراً طولاً في 780 متراً عرضاً بمساحة 171,600 (كم2) أي ما يقرب من 41 فدانا (40,85 فدانا بالضبط).
وقد أضافت هذه الساحة بعداً جديداً لمدينة باريس من خلال المحور البصري الممتد من برج إيفل إلى المدرسة العسكرية.

سياحة

"شامب دي مارس" في اللغة الفرنسية هي ساحة عامة خضراء، تقع بالحي السابع من مدينة باريس، في المساحة المحصورة بين برج إيفل والمدرسة العسكرية على طول المحور الممتد جنوب - شرق / شمال - غرب. وتعتبر من أشهر الساحات في فرنسا؛ ليس فقط لما تعطيه من جمال بصري على طول هذا المحور، ولكن أيضاً نظراً لما شهدته من أحداث كثيرة منذ إنشائها.
"شامب دي مارس" لفظة فرنسية تعني حقول مارس، وقد سميت بهذا الاسم نسبة إلى مارس إله الحرب عند الرومان، حيث صممت في 1751 لتكون مجالاً للتدريبات العسكرية، وذلك حسيماً أوصى به كونت دي أرجنتون من أجل أن تكون الساحة مناسبة لإستقبال 10,000 من رجال الملك للتدريب على فنون الحرب.
ساحة مارس كما تظهر في لقطة من أعلى برج إيفل من الجهة الجنوبية الغربية، ويظهر فيها المدرسة العسكرية في الثلث العلوي من الصورة، وفي أثناء إنشاء المدرسة العسكرية في 1766، قام المعماري جابريل بتعديل المساقط الخاصة بها، بحيث تفتح الواجهة الرئيسية للمدرسة على الساحة وليس على الجانب الآخر كما كان مخططاً من قبل، مما ساهم في إضافة بعد بصري آخر لمدينة

تشكل دوائر ثلجية في بحيرة متجمدة في سيبيريا حير العلماء

تندن / متابعات:
يحاول علماء معرفة سبب تشكل دوائر ثلجية في بحيرة متجمدة في سيبيريا مع استبعادهم أن يكون لهذه الظاهرة علاقة بالأجسام الفضائية الغريبة "يوفو".
وعثر العلماء على هذه الدوائر التي يبلغ عرضها نحو 100 مترًا وتحتوي على حبيبات من الجليد المتجمد في أماكن متفرقة من سطح بحيرة "بايكال" في سيبيريا.
والتقط رواد الفضاء صوراً لهذه الدوائر الثلجية خلال عملية المحطة الدولية الفضائية على علو نحو 220 ميلاً "354 كيلومتراً" فوق الأرض.
وتابع رواد الفضاء هذه الدوائر عند ظهورها للمرة الأولى في الخامس من أبريل / نيسان وحتى السابع والعشرين من الشهر نفسه عند بدء التشققات والتصدعات في الجليد هناك.
وفي هذا السياق، قال المتحدث باسم وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" "كانت هذه الدوائر موجودة دائماً خلال شهر سبتمبر/أيلول"، لافتاً إلى أنها "الدوائر" تظهر مع هطول الثلج وتختفي عند ذوبانه".
وتشكلت بحيرة "بايكال" بسبب تصدع أحد الأودية وهي تعد أعرق بحيرة للمياه العذبة في العالم إذ يبلغ عمقها حوالي 5400 قدم وهي تحتوي على عدد نادر من الفقعات وأنواع أخرى من الأسماك التي لا توجد في أي مكان آخر من العالم.

أعلنت شركة تصنيع محارم يابانية أنها ابتكرت طريقة جديدة لتسويق محارم الحمام الخاصة بها، وهي قصة رعب ألفها ألباني كوجي سوزوكي.
ونقلت صحيفة «إيدلي جغراف» البريطانية عن نائب رئيس شركة «هاياشي للافور» تাকাكي هاياشي، قوله إن أحداث القصة التي تحمل عنوان «دروب» تدور في حمام عام وتتمحور حول روح شريفة تعيش داخل كرسي الحمام، بي أي».



روح شريفة تعيش داخل كرسي الحمام

وقال هاياشي «قرأت القصة وهي مرعبة جداً»
يشير إلى أن سوزوكي، الذي سبق ألف روايات رعب ودارك واتر اللتين اقتبسنا في أفلام في كل من اليابان والولايات المتحدة، كتب الرواية الجديدة دروب في 7 فصول وعلى نحو 86 سبعمترا من محارم الحمام، وتتكرر القصة إلى أن تنتهي لقافة المحارم وفقاً لجريدة «القيس» نقلاً عن «يو»



أقوال مأثورة
الحب دمة وابتسامة...
دعة من سماء التفكير،
وابتسامة من حق النفس.
هوجو

أسماء
سألت السيدة زوجها الجزار:
- إذا رزقنا الله بابنتين ماذا نسميهما؟
- الزوج: نسمي الأولى كيلوباترا،
والثانية كيلولمة.

كلمات متقاطعة إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقياً:
1 - خلفه راشد ومن أصحاب النبي (صلى الله عليه وسلم) القرين زوجه اثنتين من بناته.
2 - أحبسه، أسخه - عاصمة أفريقية.
3 - متفوقات في الدراسة أو العمل - لقب رئيس أمريكي راحل.
4 - من الصلوات أو تجده في العود (معكوسة) - من ديان الجمهورية.
5 - نوع من الأسماك أو نافسانا - نوع من الزهور.
6 - صات النبي - قطع - بئر.
7 - أكثر نيلاً - أرخبيل في الهندي يكون دولة إسلامية عاصمتها (مالية).
8 - مسمى يطلق على الملك عند الرومان (معكوسة) - اللغوي - صيغة جمع لقائد.
9 - نوع من أنواع العسل اليمني الأصل - إلهي - نصف طريق.
10 - خنزيري - ولي أو كليل - جمع سجن.
11 - عاصمة جزر القمر - تعدى على عرض أحدهم، كشف ستر.
12 - رئيس سوري راحل.

عمودياً:
1 - واحد من صحابة النبي (صلى الله عليه وسلم) الأجل، وأحد قادة الحرب الميزين لقبه النبي بـ "أمين الأمة".
2 - عالم رياضيات وملك عربي أشهر مؤلفاته "الذخيرة".
3 - الاسم الأول لشاعر يعني راحل عاش في م / لبح الخضراء - قر أو تلج - حرف جر.
4 - من حبوب الطعام - حنقها أو أمهلها - نعم بلغة اجنبية.



امرأة هندية تمشي فوق الجمر



تصوير وتعليق / علي الدرب:
شوارع السيفيين من الشوارع الجديدة التي تكثر فيها الفنادق إضافة إلى انه احد مداخل عدن لذا تمنى ان تولى الجهات المسؤولة لاهتمام به من خلال النظافة والتحصين وصيانة طريقة العام حيث توجد على جانبه مساحة ترابية يمكن الاستفادة منها لتوسعة الطريق وزراعتها حتى لاتتشوه المنظر الجمالي لهذا الشارع او تتعرض لتوسع العشوائيات.



عليك أن تختار ...
الخروج والا الزيادة في الإيجار ...

باختصار
محمد الجرادى
في بلادنا - وعلى وجه الخصوص مدينة عدن - يعيش المستأجرون حالة قلق دائمة من احتمال قيام المجرمين بطردهم من المنازل التي استأجروها منهم في أي لحظة، وذلك بسبب عدم وجود قانون ينظم العلاقة بين المستأجر والمؤجر.
فكثير من المؤجرين يعدمون إلى رفع إيجار منازلهم بين شهر وآخر، وهذا الرفع يكون بمقدار كبير أكثر من قدرة المستأجر على دفعه، وليس له ما يبرره، ويصل أحياناً إلى نصف راتب المستأجر، هذا إذا كان في الأصل موظفاً وليس على باب الله، ولا يجد أمامه حلاً غير الدفع أو الطرد من المنزل والتشرد هو أفراد أسرته وما يمتلكه من أثاث.
في بقية بلاد خلق الله، يكون المستأجر بمثابة الملك للمنزل، طالما أنه ملتزم بدفع الإيجار، كما أن المجر ليس من حقه رفع قيمة الإيجار حسب المزاج، أو مني ما أراد، بل تظل قيمة الإيجار ثابتة منذ بداية الاتفاق، ولا يغير مرور السنوات من قيمتها، ويعيش المستأجر وأفراد أسرته في أمان تحت حماية القانون.
الدعوة باتت ملحة لاستصدار قانون حمي المستأجرين من عبث ومزاجية المجرمين، وعلى السلطة المحلية في عدن المبادرة لاستصدار مثل هذا القانون حماية للأسرة التي هي النواة الأولى للمجتمع، قبل أن تقول: ولاعزاء للمستأجرين.
وهيئاً للذين يعيشون في بيوت ملك.