



خطوات مهمة يجب اتباعها قبل تخفيف الوزن

إلى الرقم المطلوب.
ومن الأمور المهمة التي يجب اتباعها عند التفكير بخفض الوزن، هي إطلاع الطبيب أو اختصاصي التغذية المشرف على برنامج التخفيف، على الأدوية التي تتناولها إن وجدت، لأن بعض الأدوية يمكن أن يؤثر في الوزن زيادة أو نقصاناً، فأطلاع الطبيب عليها يساعده في تحديد طبيعة البرنامج المناسب لك.

وأخيراً.. خطط لوجباتك الغذائية لأسبوع إن أمكن، وهذا يساعد في السير على نظام غذائي صحي، ويجب الالتزام به، وإذا استطعت أن تحمل أي غذاء بروتين فافعل، أو أحمل تفاحة أو حبات من اللوز، حتى إذا شعرت بالجوع، لا تجد نفسك مضطراً لتناول الوجبات السريعة التي غالباً ما تكون غير صحية.

التمتع بجسم صحي وسليم.
أولى الخطوات من وجهة نظر جامبوليس، هي أن يكون لدى الشخص مجلة من المجلات المختصة بالغذاء، وأنواعه، وكميات الكربوهيدرات والدهون والسكريات والألياف في أنواع الطعام المختلفة، وهذا يساعد الفرد على تحديد ما يمكن تناوله، أو على الأقل يعطيه فكرة عن الغذاء ومواصفاته ما يمكنه مستقبلاً من التمييز بين المفيد وغير المفيد لجسمه.

الأمر المهم الثاني، هو أن يكون لدى الفرد جهاز المشي المنزلي الذي يمكن أن يعد الخطوات، فالعديد من الخبراء أوصوا بضرورة المشي 10 آلاف خطوة يومياً، لكن يجب عدم البدء بهذا الرقم، بل الوصول إليه تدريجياً على أن تكون الزيادة اليومية بمقدار 500 قدم، للوصول

14 أكتوبر / مناجيات :
يتبع الأشخاص الذين ينوون تخفيض أوزانهم، طرقاً مختلفة تعتمد على الرياضة، أو الحميات الغذائية التي يوفرها الأطباء واختصاصيو التغذية، وقد يلجأ بعض الناس للجرأة، كعمليات تصغير المعدة وغيرها.

ويختلف تأثير طرق خفض الوزن باختلاف طبيعة الجسم، وقابليته لخسارة الوزن الزائد، كما تختلف أنماط التخفيف، والوعود التي يطلقها أصحابها بحجم الخفض الذي قد تحدثه وصفتهم، ولكن ما هي الطريقة الصحيحة لخفض الوزن، وكيف يمكن أن يبدأ الشخص برنامجه لذلك؟

اختصاصية التغذية ميلينا جامبوليس ترى أن هناك عدة خطوات يجب اتباعها قبل البدء ببرنامج تخفيف الوزن أيًا كان نوعه، وهذه الخطوات ستساهم في إنتاج جهود الفرد للتخلص من الوزن الزائد لديه، وبالتالي



كان لي قلب

القلب يا دنياي يقتله الجليلد
لا شيء في عمري جديد
و أمام دخان المدينة صار
قلبي.. يحترق
تتعثر الأنفاس في صدري..
وصوتي يحنق
يا ليتني يوماً أعود لقريتي..
الناس فيها كالطيور الراحلة
يمشون في صمت و ينسون
السفر..
و يدامون الليل و الأغصان..
في ضوء القمر
فيهم وفاء الطيبين المخلصين
من البشر
أما أنا.. قد كان لي قلب
و ضاع على الطريق

فاروق جويذة

قراءات لك

فاروق جويذة

بوتشارت حدائق غناء في شمال كندا

تقع حدائق بوتشارت على مسافة 20 كم شمال فيكتوريا في كندا . قامت بنائها السيدة جينين بوتشارت . زوجة روبرت بيم بوتشارت ، صاحب مصنع خليج تود الشهير للإسمنت سنة 1904 . وقد بدأت السيدة جينين بتجويل مساحة 55 فدان وهذا يعني تقريباً 25 هكتاراً من الأرض الصلبة تحولت فيما بعد إلى حدائق من أروع ما يكون . كانت تحضر التربة الزراعية وتضعها على الأرض الصخرية الصلبة التي ينتهي زوجها من استخراج

معالم وآثار

الاسمنت منها . وعندما بدأت معالم الحدائق تبرز وجد بوتشارت انه من المهم بمكان البدء في مهمته لتجميل الحدائق فقام بدوره بجلب الكثير من أنواع الأزهار و النباتات الغريبة التي لا تنبت ولا تزهر في كندا وزرعها في تلك الحدائق الغناء . وبعد وفاة السيدة جينين استمرت عائلتها بمهمتها بحفاظ على هذا التقليد إلى أن أصبحت الحدائق أكثر جمالا وتميزا .

أقوال مأثورة

أكثر الناس حقارة هو ذلك الذي يعطيك ظهروه، وأنت في أمس الحاجة إلى قبضة يده .

سلف
بخيل قال لرفيقه سأقول لك شيئاً بس تخليه سر بيننا .
قال : نعم .
قال : سلفني 500 ريال ؟
قال البخيل الثاني : خلاص روح ولا كأنني سمعت حاجة .

رائحة الجسم البشري تجذب البعوض

زيان سيد إنهما وجد أن مواد كيميائية معينة تفرزها البعوضة تحفز حاسة الشم لديها لرائحة الجسم البشري وتجذبها إلى حيث تكون وجبة الدم البشري للغذاء . وقال علماء في جامعة كاليفورنيا- دافيز إنهم اكتشفوا أن الرائحة الطبيعية المنبعثة من أجسام الإنسان والطيور هي التي تجذب البعوض «كوليكس» إليهما وتحفزها على امتصاص الدم منها والتي تتسبب في نقل فيروس غرب النيل وبعض الأمراض الأخرى الخطرة إليها . وأضاف هؤلاء إن النتائج التي توصلوا إليها ربما تفسر السبب الذي يجعل البعوض يفضل لسح البشر أكثر من الطيور ما قد يهدد الطريق أمام صنع أدوية فعالة لمكافحة هذه الحشرة . وقال البروفسور في علم الحشرات وولتر ليل والباحث

عجائب وغرائب

قطيع شمبانزي يقيم جنازة لأحد أفرادها

ذكرت تقارير إخبارية أن مجموعة من قرد الشمبانزي تجمعت في مشهد مثير يشبه الجنازة عندما مات أحد أفرادها في مركز «سانتاجا» بالكامبيون لإنتقاد صغار الشمبانزي بغرب أفريقيا، ووقف العشرات من قرد الشمبانزي ليشاهدوا في صمت موت أحدهم الذي وصل لأواخر الأربعينات من العمر ومات بسبب فشل في القلب، وبحسب التقارير ذاتها فقد وقفت مجموعة الشمبانزي متشابكي الأيدي كأنهم يواسون بعضهم ، بينما كانت حارسه الحيوان تحمله على عربة حديدية وترتبت على رأسه فيما يشبهها الوداع

كلمات متقاطعة

إعداد/ اشواق صالح ناجي

أفقياً :
1 - سيد بني الحارث أخى الرسول صلى الله عليه وسلم بينه وبين عبد الرحمن بن عوف فأسرع قائلاً لعبد الرحمن بن عوف (لي امرأتان وأنت أخي في الله لا امرأة لك فأنزل عن إحداهما فتزوجها).
2 - للاستفهام - كنيض شك - جواب .
3 - خير وبركة - كنيضة بناها البرهه الأشرم لصفرة الناس عن الكعبة .
4 - من الألوان - للتمني .
5 - سورة في القرآن الكريم ذكر فيها الذباب - للتعريف - حيوان اليف .
6 - ستم - جبل ذكر في القرآن الكريم - نخل .
7 - يجمع - للمعية - للتمني - للتخيير .
8 - آلة موسيقية - محب .
9 - كتمان - شهر هجري .
10 - من بنات النبي صلى الله عليه وسلم توفيت في شهر رمضان - مفرد أحلام - ارتفع .
11 - عدد إنجليزي - أداة جزم - والدة - ضمير .
12 - أحصى - المكان الذي تأمرت فيه قريش على النبي صلى الله عليه وسلم ليلة الهجرة .

عمودياً :
1 - أول شهيدة في الاسلام .
2 - سنة - أحرف مكررة - نيام .

حل العدد الماضي

حمام متنقل على الكيف يمكن وضعه حيث تشاء

تصوير وتعليق/ علي العريب

سكان كثير من المباني والعمارات القديمة في مدن محافظة عدن يعانون منذ سنوات مأسوبيه منازل ونقاط المجاري الموجودة وسط وجانب مبانيهم من ازعاج ومضار صحية وماينتج منها سواء طمحت أو لم تلمح حيث أصبحت بدون أعطية وجوانبها متراكمة ومنهارة ومنظرها يفرق الجميع ويشوه المنظر العام رغم ذلك لم تقم الجهات المختصة بالصيانة مقابل مايدفعه المواطن من رسوم وماترصده الدولة لهذا الغرض.

باختصار

صنعاة المسعودي

كثير من الموظفين يغيبون عن وظائفهم طوال أيام الشهر، وفي نهاية الشهر تجدهم أول من يحضرون عند مكتب (الصراف) لاستلام رواتبهم، ليس هذا مريب الفرس، بل المريب يكمن في أنهم يعملون بمواعيد الرواتب على وجه الدقة والتحديد، أكثر من الموظفين الذين يداومون طوال الشهر ومعدل ثمان ساعات يومياً وربما أكثر .

سبقتي السؤال وسبقتي مشرعاً ومشروعاً... من هو المسؤول عن هذا الاختلال الحاصل في الوظيفة العامة ومن هي الأيادي التي تساعد هؤلاء المتغيبين عن وظائفهم ؟ ولماذا لا يتم محاسبتهم واتخاذ الإجراءات الإدارية والقانونية إزاء سلوكهم المخل بالضوابط الوظيفية ؟!

يعتقد بعضهم أن أمراً مثل هذا لا يشكل خطراً على أحد، ونحن نجزم بأن الخطر يشمل الجميع، فسلوك مثل هذا سيغري كثيراً من الموظفين المتقاعسين إلى اتباعه كما أنه يتسبب في ركائز الفساد لأنه يعطي موظفين حقوقاً ليست لهم . على طريقة (نفع واستنفع) والأدهى والأمر أن هؤلاء الذين يغيبون طوال الشهر لا تحسب ضدهم أي غيابات، بعكس الملزمين بالحضور .

حديث الكاميرا

موظف حاضر طوال الشهر

موظف غائب طوال الشهر

انا خصموا عليا يومين

استلمت راتبي كامل

موظف غائب طوال الشهر