

الأسود.. أكثر أناقة وأكبر سناً!



وأوضحت أن اللون الأسود يظهر الخطوط الداكنة في الذقن، والظلال تحت العينين بالإضافة إلى التجاعيد في الوجه حتى أنه يكشف التشققات في قزحية العين. لكن ستانديش أوضحت أن هذا لا يعني أنه يفترض عدم ارتداء الملابس السوداء، إذ يكفي إضافة بعض الألوان للقضاء على التأثير السلبي. ونصحت باستخدام بعض المجوهرات الملونة حول الرقبة. وأشارت إلى أن من لا يشكون من أية عيوب في وجوههم يمكنهم ارتداء الأسود بقدر ما يشاؤون.

ونقلت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن الاختصاصية البريطانية في الألوان جولز ستانديش قولها إنه بالرغم من أن اللون الأسود يظهر الجسم أكثر رشاقة إذ يخفي بعض التعرجات، إلا أن ارتدائه قريباً من الوجه يكشف الأسوأ ويعكس كل التشققات والتجاعيد والألوان غير المناسبة في الوجه.



إعداد / إنشام العسيري

معالم وآثار

مدينة يونانية تقع في شمال أثينا، وهي عاصمة منطقة مقدونيا الغربية الإدارية، وأيضاً مركز إحدى مقاطعاتها التي تحمل اسم المدينة نفسه. وتقع المدينة على ارتفاع 710 أمتار عن مستوى سطح البحر في جنوب الهضبة التي تفصل جبل فيرميون من الشرق، وجبل فورنيوس، جبل أسكيو من الغرب. تبعد كوزاني مسافة 128 كيلومتراً عن سالونيك، و 445 كيلومتراً عن أثينا. يعتقد أن اسم المدينة يعود لكلمة (kozani) في اللغات السلافية الجنوبية، التي تعني (جلد الماعز). وتوجد في المدينة والمنطقة المحيطة بها عدة أدلة على استيطان بشري يعود إلى عصور متعددة، إذ وجد في الجزء الشرقي من كوزاني مقبرة تعود للعصر الحديدي المبكر. كانت المنطقة خلال فترة قبليبات الثاني المقدوني تدعى إليما ووجد جنوب غرب المدينة آثار مستوطنة كانت تدعى كاليبيا. لكن المدينة الحالية كانت قد أنشئت من قبل بعض المسيحيين الذين هربوا من سهول مقدونيا وأببروس خوفاً من العثمانيين خلال القرنين الرابع عشر والخامس عشر، ورد أول ذكر للمدينة في السجلات العثمانية عام 1528 م كمكان يحتوي على مئة منزل. حصلت المدينة على امتيازات خاصة خلال القرن السابع عشر، إثر استصدار فرمان سلطاني منع به الأتراك من الاستيطان فيها وأعطى سكانها العديد من الحقوق التجارية والاستقلالية، ولكن المدينة نهبت من قبل الأتراك مرتين بعد ذلك بقرن عامي 1770 و 1830. دخل الجيش اليوناني المدينة عام 1912 إثر انتصاره على الجيش العثماني في معركة ساراندابورو. بعد ذلك شهدت المدينة فترة من الازدهار إثر اكتشاف مخزونات كبيرة من الليغنيت في المنطقة المجاورة، حتى أن المدينة أصبحت أكبر منتج للطاقة الكهروإلكتريكية في اليونان. من أبرز معالمها برج الساعة في كوزاني كنيسة القديس نقولا (أغويوس نيكولاوس)، يعود تاريخ بنائها إلى عام 1668 م. وهناك العديد من المنازل والأبنية التاريخية التي تعود إلى القرن الثامن عشر مثل قصر فوكاس، قصر لاسانيس، مدرسة فالنتادوريو، ومبنى البلدية. ومتاحف المدينة، وهي المتحف الأركيولوجي، متحف التاريخ المقدوني، متحف الفنون الشعبية، ومتحف التاريخ الطبيعي.

مدينة من العصر الحديدي



قراءت لك

لا بد أن يزدهر القرنفل في مكان ما

على قمة الجبل

هناك غيمة مجللة بشمس الأصيل

مر هذا اليوم أيضاً بدونك..

ومرت الساعات في هذه الدنيا

التي أنت لست فيها، إنصافاً

وإستفتح عن قريب،

أزهار «شب الليل»، حمراء حمراء

وفي سماننا ستحمل الأجنحة الجريئة بصمت

فراقاً الذي يشبه فراق الوطن



ناظم حكمت



أقوال

من يود الذهاب إلى الجنة وحده.. لن يذهب مطلقاً.

توماس فولر

بدلة العيد

شكى احدهم لصديقه بأنه اشترى بدلة عيد لإبنه وعندما غسلها تقلصت. رد عليه: في هذه الحالة ماعليك سوى غسل ابنك.



الرياضة بقدمين حافيتين صحية

أوف إنجري فونكشن أند ريهابيتاشن" المتخصصة في الطب الرياضي. ويزيد الضغط على منطقة الحوض أثناء ممارسة الجري على المشاة مع ارتداء الحذاء بنسبة 54 % في المتوسط مقارنة باستخدام الجهاز بأقدام حافية في حين تقدر زيادة نسبة الضغط على الركبة مع ارتداء الحذاء ما بين 36 و 38 % . أما القدم فهي تكتسب التوازن والرجح الباحثون أن يكون سبب التأثيرات السلبية للأحذية الرياضية على المفاصل هو ارتفاع كعب الحذاء عن الأرض والمادة الواقية تحت القدم والتي تعد من السمات المميزة للأحذية الرياضية الحديثة. وطالب الخبراء بتطوير أحذية رياضية جديدة تحدد التوازن المطلوب للقدم ولكن دون الانتقال على المفاصل.



كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الأحذية الرياضية الحديثة من الممكن أن تكون أكثر ضرراً على المفاصل من التريض بأقدام حافية. وطلب باحثون من جامعة فيرجينيا من 68 من الرياضيين الأصحاء التريض على جهاز المشي والجري "الممشاة" بالحذاء ومرة أخرى بدونه. وخلص الخبراء إلى أن التدريب بالحذاء تسبب في تحميل شديد على الركبة ومفصل القدم ومنطقة الحوض بشكل أكبر من التريض بدون حذاء. وأوضح الخبراء أن الضغط على المفاصل أثناء التريض مع ارتداء الحذاء الرياضي كان أكبر على المفصل من ارتداء الأحذية ذات الكعب المرتفع. ومن المقرر نشر نتائج الدراسة في مجلة "زيه جورنال



الشرطة تعتقل طفلاً 50 مرة



أعلنت الشرطة البريطانية أن طفلاً في الحادية عشرة من العمر اعتقل 50 مرة، حيث يملك سجلاً حافلاً بـ 17 إدانة. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" عن مصادر في الشرطة أن الصبي الذي لم يتم الكشف عن هويته اعتقل للمرة الأولى حين كان في التاسعة من عمره بعد أن أقدم على سرقة دراجة هوائية ثم تراكم سجله الإجرامي ليشمل الاعتداء والسرقة والقيادة بدون رخصة. ويعتقد أن الصبي عضواً في إحدى عصابات الغتيان، وقالت الشرطة إنه ما أن يتم الصبي عامه الـ 12 في فبراير المقبل سيتمكن من سجنه، مشيرة إلى أن الكفالات وإطلاق السراح المشروط لم تساهم في الحد من أعماله غير القانونية. ونقلت الصحيفة عن مصدر في الشرطة أن إطلاق سراح الطفل والسماح له بالإساءة إلى الآخرين ليس لصالحه.



آخر صبيحة في عالم الكمبيوتر

كلمات متقاطعة

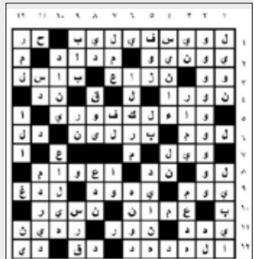
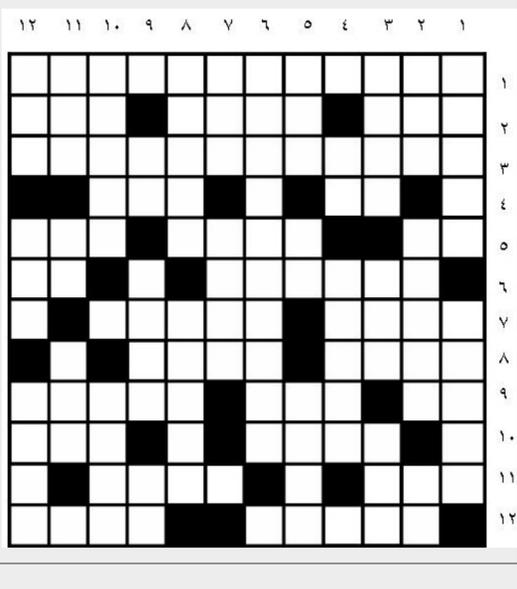
إعداد/ شواق صالح ناجي

أفقياً

- 1- شاعر من حكماء الجاهلية ودهاتها أحد اصحاب (المجاهرات) قتله النعمان بن المنذر في يوم بؤسه.
- 2- كرم - من الألوان - للاستفهام.
- 3- أحرف متشابهة.
- 4- جواب - مخلص.
- 5- كفاء - صوت الجرس - من جبال عدن.
- 6- مثنى يسير - غير مطبوخ.
- 7- شهر ميلادي - بلد عربي شمال افريقيا.
- 8- أحرف متشابهة - نادر.
- 9- نصف (هدية) - يطرقت - مذياع.
- 10- لاعب مانشستر يونايتد الانجليزي - من مخلوقات الله.
- 11- حرف أبجدي - قوي.
- 12- دول - رقود.

عمودياً

- 1- إمارة عربية - شال.
- 2- وطواط - عقيدة - محافظة يمنية.
- 3- مضارع - دمر - حرف أبجدي - تراب.
- 4- ارتفاع البحر - شهر ميلادي.



تدريب الكاميرا



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب: الألعاب والمراجيح الموجودة في دار رعاية المعاقين في المنصورة م/ عدن في حالة يرثى لها حيث إن جميعها غير صالحة للاستخدام بعد أن تحطم أغلبها وما تبقى منها ليس سوى مخلفات تمنى أن تقوم جهات الاختصاص بإزالة هذه الألعاب المكسرة واستبدالها بألعاب جديدة.

التدخين في سيارات الأجرة..



باختصار

محمد الجرادى

التدخين سبب رئيسي للسرطان وأمراض الرئة والقلب والشرايين، لذلك أقرت الحكومة منعه في سيارات الأجرة وهذا أضعف الإيمان ومع ذلك فهو، شيء جميل لكن القبيح أن تظل هذه القرارات غير قابلة للتنفيذ.

جميل أن يتمتع ركاب سيارات الأجرة خصوصاً المثقفين، والمتحضرين من التدخين. لكن القبيح أن ترى سائق سيارة الأجرة يدخن.. والأقبح من ذلك أن يقف بجانب شرطي مرور ويطلب منه (ولاعة).. والأكثر قبائحاً شرطي المرور بعد أن يعطيه ما طلب يشاركه التدخين، ويضحك بصوت عالٍ.. وهذا لا يعلمان أن كثيراً من الركاب ينظرون إليهما نظرات استهجان واستقبح.