

# الوزن الزائد عند الفخذين مثالي وصحي



الذي يحمي الشرايين ويؤدي إلى التحكم بشكل أفضل بمستوى السكر في الدم. غير أن الوزن الزائد في منطقة البطن والمعدة يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب ومرض السكري. وقال المعد الرئيسي للدراسة الطبيب قسطنطينوس مانولوبولوس من جامعة «أوكسفورد» «إن الشكل هو المهم، والمنطقة التي تتجمع فيها الدهون، إذ إن الدهون في الركبتين والفخذين جيد ولكن وجوده حول البطن أمر سيء». وقال إنه في عالم مثالي، كلما كانت كمية الدهون أكثر في منطقة الفخذين، كان ذلك أفضل، شرط أن يظل البطن نحيفاً. غير أنه أشار إلى أن معظم الناس يميلون إلى الحصول على الأمرين معاً، بطن سمين وفخذين سمينين.

يصفون وسائل إعادة توزيع الدهون في الجسم ليتجمع في الركبتين لتأمين الحماية من أمراض القلب ومشاكل الأيض مثل السكري. وأشاروا إلى أن نقص الدهون في منطقة الركبتين قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الأيض. وتشير الأبحاث إلى أنه يصعب التخلص من الدهون في منطقة الفخذين أكثر من الدهون في منطقة البطن، وقد يكون لذلك فائدة كبيرة، لأنه حين تتفكك الدهون بسرعة، تنتج كمية كبيرة من السيروتونين التي تتسبب بالتهايات في الجسم، وقد ربطت دراسات سابقة بين السيروتونين وأمراض القلب والسكري. ويساهم حرق الدهون بشكل بطيء في منطقة الركبتين في إنتاج المزيد من هرمون الأديبونيكتين

**لندن / مناجات:** كشف علماء بريطانيون أن التمتع بوزن زائد في منطقة الفخذين والمؤخرة يحمي من أمراض القلب ومشاكل الأيض. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» أن الدهون في منطقة الورك تقضي على الأحماض الدهنية المؤذية وتتمتع بعامل مضاد للالتهاب يمنع تخرير الشرايين. وأوضح الباحثون من جامعة «أوكسفورد» أن التمتع بمؤخرة كبيرة أفضل من المعاناة من وزن زائد حول منطقة الخصر. وقالوا في المجلة الدولية للبداية، إنه في المستقبل قد يسعى العلماء إلى زيادة الوزن عن قصد في منطقة الوركين، كما أن الأطباء قد



إعداد / إنشام العسيري



## ثلج و نار

يقول البعض إن العالم سينتهي بالنيران والبعض الآخر يقول إنه سيتجمد وكثرة ما لسعتني الأشواق أؤيد أصحاب النار لكن لو كانت النهاية ستعاد أظني خُبرْتُ ما يكفي من الأحقاد لأقول إن الجليد للدهار يكفي ويزيد



روبرت فروست



## مهينة هو تشي إحدى أكبر مدن فيتنام

## معالم وآثار

التي لم تكن قوية بما يكفي لمنع ذلك، لتتضمن بذلك رسمياً إلى فيتنام. غزتها فرنسا سنة 1859، وتأثرت كثيرا بالحضارة الفرنسية، والمباني الغربية التي لا تزال حتى هذا الوقت شاهداً على ذلك العصر حين كانت تلقب بباريس الشرق. الإمبراطور السابق باو داي أعلن مباشرة بعد توليه عرش فيتنام، سنة 1943 سايقون عاصمة، لكن حين فقدت السيطرة على فيتنام الشمالية وتفككت فيتنام بقيت سايقون عاصمة للجنوب وكان يقطنها العديد من الصينيين رفقة الفيتناميين طبعاً، وكانت في مقاطعة دو تانه ساي غون. عند انتهاء حرب فيتنام في 30 أبريل 1975 أصبحت المدينة خاضعة لنفوذ الجيش الفيتنامي حيث أطلق الأمريكيون على تلك الفترة (فترة سقوط سايقون)، بينما الفيتناميون يطلقون عليها اسم (تحرير سايقون). سنة 1976 انضمت المدينة إلى جمهورية فيتنام الشعبية، وتحوّل اسمها إلى هو تشي منه بعد أن ضمت إليها عدة بلدات وقرى مجاورة، وحتى الآن لا زال العديد من الفيتناميين يسمون المدينة بسايقون خاصة في المناسبات غير الرسمية، بينما يبقى الاسم الرسمي هو «هو تشي منه».

مدينة هو تشي منه هي إحدى أكبر مدن فيتنام، كانت تعرف سابقاً باسم سايقون، وكانت عاصمة المستعمرة الفرنسية السابقة كوشينشينا، وكذلك عاصمة فيتنام الجنوبية (قبل الإتحاد) بين سنتي 1954 و 1975، وفي سنة 1976 اندمجت سايقون مع جيا دينه وأصبح اسمها منذ ذلك الوقت هو تشي منه (رغم أن البعض لا يزال يناديها باسمها القديم سايقون). وسط المدينة يقع على ضفاف نهر سايقون تبعد 60 كيلومتر عن بحر الصين الجنوبي و1760 كيلومتراً جنوب هانوي عاصمة فيتنام. المدينة يقطنها أكثر من 9 ملايين ساكن لذلك فهي تعتبر الأكبر في البلاد ومع بعض التخطيط سيتم توسيع المدينة في أفق سنة 2012. هو تشي منه بدأت كقرية صيد سمك صغيرة كانت معروفة باسم بري نيكور، هذا المكان لا زال في المدينة حتى الآن ويعتبر مستقلاً، وكان يسكنها شعب الخمير قبل أن يلتحق بها الفيتناميين. سنة 1623 ملك كمبوديا شي شيتاها الثاني (1618 - 1629)، سمح لبعض المستوطنين الفيتناميين بالعيش في تلك المنطقة هرباً من الحرب مع تايلاند فأصبحت القرية تعرف باسم سايقون. سنة 1623 تم فصل المنطقة عن كمبوديا،



## أقوال مأثورة

الذئب ما كان ليكون ذئباً لو لم تكن الخراف خرافاً.

شكسبير

## محلول لاصق يتصدك لغبار العوادم



**شوتجارت / مناجات:** بدأت مدينة شوتجارت الواقعة جنوبي ألمانيا حملة لمكافحة جزيئات العوادم المضرّة بالصحة من خلال رش محلول لاصق للغبار في الهواء. وقامت السلطات المختصة في شوتجارت، التي بها أعلى نسبة غبار في ألمانيا منذ سنوات، الثلاثة برش محلول يحتوي على أسينات الكالسيوم والمغنسيوم بشكل تجريبي في الهواء. ووفقاً لبيانات المدينة يستخدم هذا المحلول حتى الآن في الغالب لإزالة الجليد، إلا أنه من الممكن استخدامه أيضاً في مكافحة الغبار. يذكر أنه تم إجبار مدينة شوتجارت قضائياً على زيادة جهودها في مكافحة الغبار. وقد أعادت شوتجارت تطبيق حظر مرور الشاحنات داخل المدينة لتقليل العوادم الضارة بالصحة.



## فأرة تفتح خزنة أحد البنوك في الصين !!

أحدثت فأرة صغيرة بلبله في أحد المصارف في مقاطعة «جوانجتشو» الصينية بعدما كبست على زر يفتح خزنة المدخرات قبل وقت قصير من حضور الموظفين لممارسة عملهم اليومي. وذكرت صحيفة «شاينا دايلي»



**المياه المعدنية**

ملأ طفلاً سطلًا بالماء ورمى بداخله مسامير، تساءلت أمه عن السبب في فعله، فأجابها: لتصبح المياه معدنية.

**أمنحك**

حل العدد الماضي

**كلمات متقاطعة**

إعداد / أشواق ناجي

**أفقياً:**

- 1- مستشرق نمساوي نشر كتاب ((كشاف اصطلاحات الفنون)) للتهانوي و ((الإتقان في علوم القرآن)) للسيوطي ولد عام 1813م وتوفي 1893م.
- 2- أمانة - من الخضروات.
- 3- عقائد - تهذيب.
- 4- محبة - شجاعة.
- 5- الظبي الأبيض - فعل الأمر من يقف - خاصتي (معكوسة) - طروق.
- 6- جزيرة في خليج نيويورك - حرف نصب.
- 7- نهر في كندا - نائم.
- 8- اسم علم مذكر - حماية.
- 9- فترة - أم المسيح عليه السلام - جواب.
- 10- حكايات - شك.
- 11- سنة - مدينة إيرانية - قهوة.
- 12- أرشد - من سور القرآن الكريم - من الألوان.

**عمودياً:**

- 1- مطار دولي في فرنسا - صوت البرق.
- 2- من أصنام الجاهلية كان يعبد بنو كلب وبنو قريظة - حرف إنجليزي - جمع مال.
- 3- متشابهاً - عاصمة أوروبية.



## سنجاب يأخذ قبيلة



حديث الكابريا



**باختصار**

محمد الجرادي

كان يا ما كان قبل سنوات من الزمان شيء اسمه استراتيجية للرواتب، وفرح معظم العمال والموظفين خصوصاً أصحاب الدخل المحدود، وخال بعضهم جاء الفرغ على يد الحكومة التي وعدت بإعادة الأمور إلى نصابها بمعادلة دخول الموظفين مع مخروجهم، على أنها سترفع الدعم عن بعض السلع والمشتقات النفطية، وهذا لن يؤثر أبداً على أي ضحان - بحسب زعم الحكومة - وأن الزيادة في الرواتب ستعيد الاتزان للشعب الضحان.

ومرت سنوات من ذلك الزمان إلى الآن ولم نر من جمل الاستراتيجية إلا أذنيه، بينما الزيادة التي نتجت عن رفع دعم الحكومة عن بعض السلع تحولت إلى سيف على رقاب العامة، وكل يوم يقترب أكثر فأكثر والناس بانتظارها والصنجة تتسمع.. ودقي يا مزيكا.