



## أطعمة تساعد في تقليل الشهية

يحتوي على مادة تفرز هرمون "كوليستيركينيسين" الذي يساعد على الشبع، كما أنه يزيد من الحرق في الجسم، علاوة على أنه مضاد للأكسدة، وينصح بتناول قطعة شيكولاته صغيرة بحجم عقلة الأصبع لأن الطعم المر لها يقاوم الشهية، كما أنها مضادة للأكسدة.

14 أكتوبر / مناجيات : أفاد باحثون بأن هناك بعض الأطعمة التي تساعد في تقليل الشهية مثل التفاح لاحتوائه على ألياف، كما أنه يستغرق وقتاً لمضغه مما يعطيك إحساساً بالشبع. وأشارت الدكتورة صفاء الحسين استشاري السمّة بالمعهد القومي للتغذية، إلى أن الشاي الأخضر أيضا



يانيس ريتسوس

## مقاومة

مع رجفة الجفن  
مع أصعب العشب الصغيرة  
مع الصمت مع الكلمة  
مع السير مع الثبات  
خلف زجاج القطار  
نظارتا المحسور النظر  
سجارة الحارس الليلي  
الورقة تحت الباب  
الحذاء، السعال، الإشارة  
حتى النجمة  
هذه النجمة إلى جانب المدخنة  
كيف يستطيعون المشاهدة  
والسير  
في هذا السواد المغمم ؟



## معرض في سنغافورة لعجائب وأساطير السفن القديمة

## معالم وآثار

بعد إنهاء سفينة "جوهرة مسقط" والتي تعود تعود للقرن التاسع الميلادي، رحلتها التاريخية من عمان إلى سنغافورة بنجاح، قامت جمعية ناشيونال جيوغرافيك بافتتاح معرض يلقى الضوء على رحلتها التاريخية. وتعد مدينة فيفو بسنغافورة هي أول محطة في أربع مدن لهذا المعرض المتنقل الذي يحمل عنوان (من الصين إلى البلاد العربية .. سفن الكنوز القديمة، والرحلة العمانية العظيمة). ويضم بعض القطع الأثرية المستعارة من متحف بيت الزبير، ويهدف إلى إعادة عرض عجائب وأساطير هذه السفن ويعرض كنوزا نادرة من والثقافة.

القرن التاسع الميلادي إلى القرن السادس عشر الميلادي. والمصدر الأساسي لهذا المعرض هي السفينة التجارية العمانية القديمة التي غرقت وتم اكتشافها عام 1998م قبالة سواحل اندونيسيا. وهذه السفينة كانت الأساس أيضا في إعادة بناء السفينة "جوهرة مسقط". يعرض المعرض أكثر من 90 قطعة أثرية من معرض الفن الآسيوي في مدينة بات والمملكة المتحدة مع بعض القطع الأثرية العربية من متحف بيت الزبير، بالإضافة إلى بعض الشظايا الفخارية التي عثر عليها في المواقع الأثرية بصحار وقلعات بالتعاون مع وزارة التراث والثقافة.



جورج سانتاينا

## أقوال مأثورة

الحقيقة قاسية، لكن بالإمكان أن نجعلها، وهي تجعل من يحبوها أحرارا.

## كم عمرك ؟

القاضي للمتهم : كم عمرك ؟  
المتهم : بين 40 و45 سنة يا سيدي.  
القاضي : حدد عمرك ؟  
المتهم : بين 30 و25 سنة .  
هنا التفت كاتب المحكمة وقال : سيدي  
لنثبت عمره قبل أن يعود إلى بطن أمه.



## أطفال الأنابيب ينمون أكبر من الطبيعي

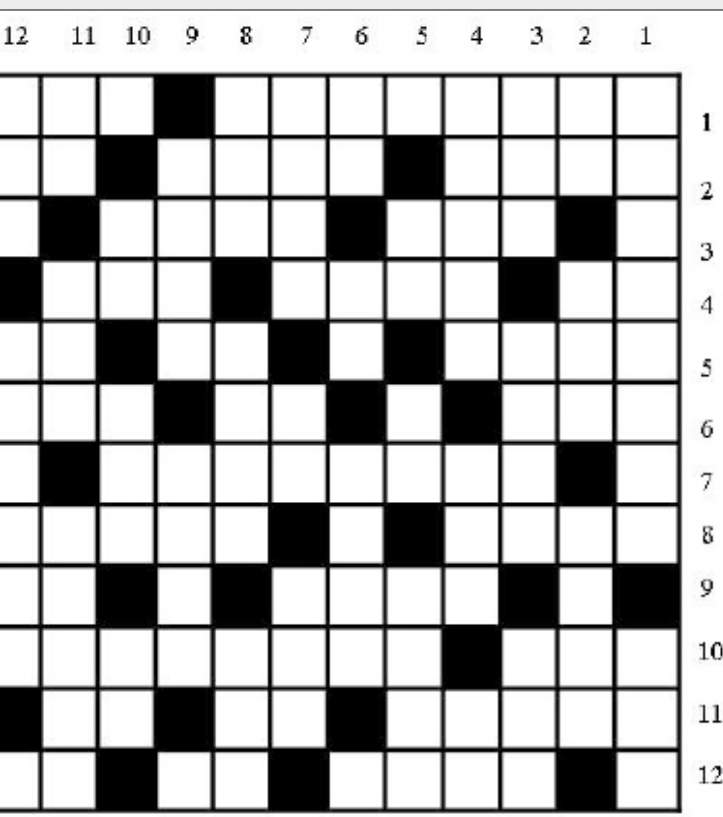


لندن / مناجيات : قال باحثون بريطانيون إن أطفال الأنابيب ينمون على الأرجح بشكل أكبر مما هو طبيعي ، وقال الطبيب بيتر سوبولوم، من معهد التخصب المخبري في جامعة نوتنغهام إن أطفال الأنابيب قد يعانون على الأرجح من متلازمة الذرية الضخمة. وراجع سوبولوم وزملاؤه دراسات حول الأطفال الذين يولدون عبر تقنية التخصب المخبري، وحذروا من استخدام هذه التقنية إلى حين اتضح ما توصلوا إليه، إذ أن الأمهات اللواتي تنجبن مولودا حجمهم أكبر من الطبيعي قد يعانين من صعوبات في الولادة. وقال الباحث "نظرنّا في أربعة سجلات مختلفة من 4 دول ، ورغم قلة العدد، وجدنا نمطا ثابتا لا يمكن تجاهله"، مضيفا "نحن نعتقد بشدة أنه من الضروري البحث أكثر في هذه النتائج".



صداقة  
شبه  
مستحيلة  
بين  
الذئب  
واللمز

في الصين بلد الغرائب جمع نوع غريب من الصداقة بين هذا الذئب والماعز ويقول المزارع إن هذا الذئب كان صغيرا عندما عثر عليه بعد وفاة أمه ، فقرر أن يأخذه لتتبينه الماعز التي يملكها فأصبحت العلاقة بينهما مثل الأم وابنها. وأضاف أنها ياكلان معا وينامان في نفس المكان.



## كلمات متقاطعة

أقليا :  
1. كتاب نسب إلى أبي الفرج الاصبهاني فيه وصف الأديار في العراق ومصر وكثير من أخبار العباسيين - للاستفهام.  
2. مدينة فرنسية - القناة التي تربط بين محيطين - في العروق .  
3. من أقسام الجسم - يفوز .  
4. للتعريف - اتجاه جانبي - يطرق .  
5. منطقة في ألبين - عمر - للاستفهام.  
6. أحرف متشابهة - خاصتي - رجاء .  
7. من مقامات الموسيقى العربية .  
8. رحيل - بلد عربي .  
9. محبة - حرف انجليزي .  
10. صرخ - نادي كرة قدم اسباني .  
11. من أشهر أنهار فرنسا - في البيضة - من الحبوب .  
12. الحياة الأولى - أرشد - غم .  
عموديا :  
1. من أهم المدن في الكويت - حرف أبجدي .  
2. خاصتي - عتاب - رواسي .  
3. طابق - خراب - نمي زوال النعمة عن الغير .  
4. شهر ميلادي - لعب - عملة .

حل العدد الماضي



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب : ترك أغصان الأشجار تنتشر خارج اسوار المرافق والحدايق إلى الشوارع بطريقة عشوائية ، يشوه المنظر العام ويحولها إلى موقع لتجمع القمامة إضافة إلى مضايقة المارة وهذه الصورة لجزء من شجرة السيسبان غير المفيدة بعد أن خرجت عن سور مركز السرطان في المنصورة إلى الشارع العام ومثل هذا المنظر نراه في كثير من الشوارع.

