

## أطرف قوانين العالم..!



يمنع على الأغباء في الصين دخول الجامعة.  
وفي إيرلندا ممنوع شرب الكحول .. أمام البقر!!  
وفي الدنمارك ممنوع غسل الخنازير يوم الأحد!!  
وفي سويسرا ممنوع سحب (السيفون) بعد العاشرة ليلاً!!  
وفي تايلند يمنع على السيارات الوقوف فوق العملة الوطنية!!  
وفي سنغافورة ممنوع بيع أو مضغ اللبان!!  
وفي فرنسا يمنع على أي خنزير ارتداء ملابس تشبه نابليون!!  
وفي استراليا يمنع التجول ليلاً بملابس سوداء وأحذية مطاطية!!  
وفي تورنتو يمنع سحب أي حصان ميت في شارع يونج ستريت!!  
وفي النمسا أيضاً يمنع أكل الآيس كريم أمام البنوك!!  
وفي النمسا ممنوع النوم في الأسواق!!  
وفي إنجلترا ممنوع السير عارياً في الشارع لمن يزيد عمره عن عشرة أعوام!!  
وفي إنجلترا ممنوع إقامة علاقة غرامية مع زوج الملكة!!  
وفي روسيا يمنع استعمال الخبز لمسح الفم بعد الأكل!!

## (5) نصائح لتسريع عملية فقدان الوزن

تناول - الدهون الجيدة وهي الأحماض الدهنية الأساسية: مثل (أحماض لينوليك ونيولينك) اللازمة للنمو والتكاثر الطبيعي، وكذلك لإنتاج هرمون prostoglandin، وهو الذي ينظم عملية ضغط الدم، ويمنع تجلته ويقفل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وتشمل كذلك البروتينات التي تساعد على الحفاظ على كتلة العضلات، وهو أمر مهم في عملية حرق الدهون. ومن الخيارات الجيدة السمك والجمبري واللبن قليلة الدسم، الزبادي والحليب منزوع الدسم، بياض البيض. - الكربوهيدرات يمكن أن يساعد على فقدان الوزن: لأنها تساعد على مكافحة حالات الجوع وتمنع الجسم الشعور بالامتلاء لفترات طويلة، وتشمل هذه الحبوب الكاملة والخضار والفواكه والبقول. كذلك البروتينات التي تساعد على الحفاظ على كتلة العضلات، وهو أمر مهم في عملية حرق الدهون.

الكافية التي تسهل عملية حركة الأمعاء، وتعمل الأطعمة الغنية بالألياف على تسهيل حركتها، وهي موجودة في الأطعمة النباتية، وتسهم أيضاً في امتصاص البروتين والتخلص من الدهون. وتمتاز الأطعمة الغنية بالألياف بأنها ذات سرعات حرارية قليلة ومنها الفواولة والتفاح والتين والحمص والبطاطا مع قشرتها والبروكلي والأرز البني والفول والنخالة والمكسرات.

فقدان الوزن بسرعة يتطلب تخطيطاً قوياً وديناميكياً، ويتطلب وقتاً من أجل الحصول على النتائج. وهذه مجموعة من الخطوات تساعد على تسريع هذه العملية: - شرب الماء بكثرة: فهي الخافز الأهم على المدى الطويل التي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الوزن، فهي تحمي المعدة من الجفاف وتصد الرغبة الكاذبة في تناول الطعام. كما أن الماء يساعد على تحفيز الجسم وعملية التخلص من تخزين الدهون والسوموم وطرد بها خارجها، كما أن الذين لا يشربون الماء يعانون من مشكلة تخزين الدهون في الكبد، وتصبح عملية الأيض بطيئة في التخلص من الدهون وحرقها. ويعمل شرب الماء المثلج على حرق ما يقارب 62 سعرة حرارية يومياً، لأن الجسم يحتاج إلى معادلة درجة حرارته بدرجة حرارة هذه المياه، مما يتطلب حرق سعرات أكثر للحصول على الطاقة، وهذا يساوي نحو 430 سعرة كل أسبوع. - تناول الطعام بانتظام: وهذا يعني 5 وجبات في اليوم وأهمها وجبة الإفطار التي تزود الجسم بالوقود وتجنبه ألم الجوع بقية اليوم. وتناول خمس وجبات يومية يساعد على سد الشعور بالجوع، وهنا يجب الاعتدال في كميات الطعام والسيطرة على طبيعتها. - تناول الأطعمة الغنية بالألياف: يجب الحرص على تناول الأطعمة



## بيت البيض!



## أمثال شعبية

- يا حقين بلا ماء الحقين هو اللبن الرائب المخفف عادة بالماء. يقال عن غريب أو ضعيف حين يعجز عن أداء مهمة أو يخفق في انجاز ما كان متوقفاً منه.

- يتقارح مثل الصرنج الصرنج تفجير الصخر بالبارود أي انه محتد الطبع تسهل إثارته وسرعان ما ينتفض غضباً لأوهى الأسباب.

- يقرط الماء قرط يقال للرجل المسن وانه بصحة جيدة وصحيح الأسنان. يقال في الشخص اللجوج الذي يلت ويعجن في أمور مفروغ منها وتعد من تحصيل حاصل.

- يا متعشي على الزوم، ما ينفعكش غداً يوم. يقال في من يستعني عن كان يحتاجه أو يحتاج إلى معونته بعد أن ظفر بشيء يشبع حاجته اليومية.

- يزيد فوق الكبة خرج يقال لمن يزايد ويبالغ في القول والكيد. والخرج: الوعاء الذي يحملة الحمار للمتاح.

- يعرف دقيانوس أي انه معمر وطاعن في السن ويعرف القديم لتقدم عمره وكبره.

- لا تربط حمارك جنب حمار المدبر أي لا تجالس من كانت الأيام ضده وهو يساعد على بقائها في منتهى النحس وعليك الابتعاد عنه. وللشاعر: لا تربط الجرباء خلف صحيفة خوفاً على تلك الصحيفة تجرب

**حزر فزر**

تاجر من التجار إذا حذفنا حرفاً من اسمه طار! فمن هو؟

حل العدد الماضي: شبكة الصيد

## صدفة ولادتي!

العمر هو رحلة قصيرة بامتياز وهبها الله للإنسان فلنعشها ليس كما نريد بل كما يرضي الإنسان الساكن في أرواحنا.. كنت قد نسيت أنه في مثل هذا اليوم منذ زمان بعيد جدا ولدت و أنا دائم النسيان لهذا اليوم، ليس هروبا بل طبع.



١٩١٣ • افتتاح أكبر محطة للقطارات في العالم "غراند سنترال ستیشن" في نيويورك.

١٩٢١ • تظاهرات في جميع أنحاء ألمانيا احتجاجاً على تعويضات الحرب التي حددت لفرنسا وحدها بأكثر من ٢١٨ مليار فرنك.

١٩٣١ • النواب النازيون يطالبون بانسحاب ألمانيا من عصبة الأمم.

١٩٣٣ • هتلر يؤكد لصحيفة "الا احد يريد السلام اكثر مما اريده انا".

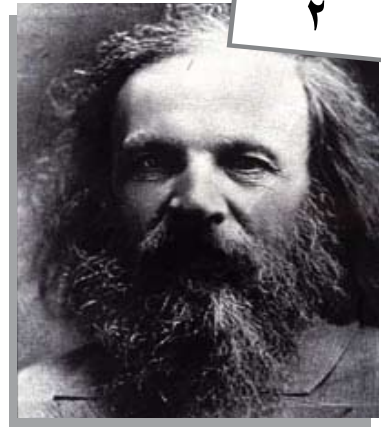
١٩٤٣ • الحرب العالمية الثانية: استسلام آخر جيوب المقاومة الألمانية للروس في ستالينغراد.

١٩٨٢ • الاخوان المسلمون في سوريا يعلنون عصياناً في مدينة حماة.

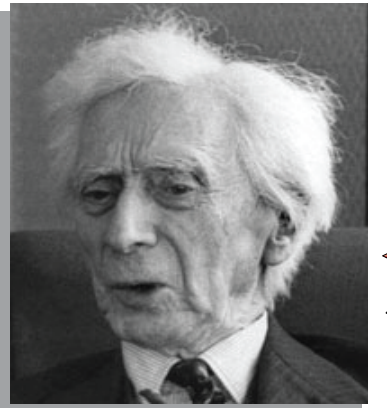
## هذا اليوم في التاريخ

فبراير ٢

١٩٠٧



وفاة عالم الكيمياء الروسي ديمتري مندلييف الذي نجح في تصنيف العناصر الكيميائية حسب خواصها واورزاتها الذرية.



١٩٧٠

وفاة المفكر البريطاني برتراند راسل.

## خمس البريطانيين يلفون مئة عام بحلول 2066

كشفت الأرقام الحكومية البريطانية أن نحو خمس من يعيشون في البلاد ستصل أعمارهم ، أو ربما تتجاوز مئة عام في 2066. وتقول دائرة العمل والتقاعد البريطانية أن الأرقام تشير إلى وجود نحو عشرة ملايين من سكان البلاد، أي نحو 17 في المائة، سيصلون إلى عمر مئة عام. وتتنبأ الأرقام الحكومية أن يصل عدد من يبلغون مئة عام أو أكثر إلى حدود نصف مليون شخص بحلول عام 2066، منهم نحو 7700 يصلون إلى 110 أعوام ، وهم ما يعرفون باسم المعمرين السوبر.



## نوادير

## مثلاً!

البخيل: إني افطر وأتغدى بكسرة خبز واقترض أنني أفطرت بطبق من الفطير وتغديت بدجاجة محمرة! .  
صديقه: وبأي شيء تتعشى؟  
البخيل: عجباً لك! أيشتهي العشاء من يفطر بطبق من الفطير ويتغدى بدجاجة محمرة؟ .

الحملة	التور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
يوم ضاغط يسبب لك التوتر حذر من التورط في أزمات ومصائب لا تستغف المسؤوليين والغرباء، من الأفضل أن تعيد النظر ببعض القناعات وتصح مسيرتك.	يحمل إليك اليوم شعوراً بالحماسة والديناميكية والحيوية، فتشع بكاريزما كبيرة تسمح لك بالتقاط الفرص الشخصية والمهنية على السواء، كما تحصل على فرصاً مهنياً كثيرة وامكان تحقيق بعض الأحلام.	تفادي الغفوى والارتجالية، انه يوم صعب جداً قد يؤدي إلى تغيير أستهمول ولا تباشر بأي تغيير، إلا أن النتائج قد لا تراها قريباً الأمر الذي يجعلك تشعر بالقلق والتوتر كن متيقظاً وحاذر اتخاذ خطوات نهائية وحاسمة.	حاول أن تجد توازناً بين حياتك الشخصية ومسؤولياتك المهنية. حاذر استفزاز الآخرين ولا تقع ضحية التحديت. قد تشع بالتعب والإرهاق حاول التعبير عن أفكارك وأرائك دون إثارة المتاعب تكلم بهدوء ومرونة مقدماً الاقتراحات البديلة وحاذر توجيه الانتقاد.	أصغ إلى متطلبات صحتك، وعالج كل العوارض كبيرة كانت أم صغيرة، لا تتورط في مجال لا يرتاح إليه قلبك. ابعث إليك أشد التحذيرات، وإن لم يكن الأمر خطيراً، لكن الوقاية أفضل من العلاج. ترضخ لضغط كبير، وتعيش التوتر الذي يؤثر سلباً على صحتك.	كن متوخياً الحذر ولا تعكر مزاجك أو تفضح أسرارك خصص وقتاً إضافياً لمنزلك أو لشؤونك الخاصة قرب المسافة بين الأبناء وكن حريصاً على صحتهم وتحرر من العناد إذا أردت التوافق.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
ترتكب نتيجة مسألة شخصية أو عائلية طارئة، تحتاج إلى من يسديك النصيحة قبل اتخاذ أي قرار، لا تهمل أعباءك وحاذر من القيام بمشروع جديد لأنك ستواجه الكثير من المشاكل على صعيد الترويج والإعلان والعلاقات العامة.	اترك المياه تجري في مجاريها ولا تتدخل لإحداث تغييرات. تعرف يوم جيد إذ تحقق رغبة دفينية أو تتلقى مفاجأة وتبدأ جديداً، كن معتدلاً وحافظ على هدوئك.	تهتم لتعزيز وضع مالي أو لاستثمار. تعيد تنظيم حساباتك ومصاريحك. انه يوم مهني بامتياز. قد تبدي اهتماماً لناحية ممتلكاتك أو دراسات أو أسفار.	يكون مزاجك جميلاً ويحالفك الحظ بقوة وبدون تردد. تنتصر على الفشل وتقلب المعطيات لصالحك، تسترجع قواك وموقعك، وقد تعيد النظر ببعض القناعات الفكرية وتساfer في رحلة مثمرة.	إذا أردت النصيحة فلا تبدأ شيئاً مهما في هذا اليوم والتزم الاعتيادي والمألوف لأن المشاريع الجميلة قد تفشل والبدائيات البراقة تنتهي بصورة سيئة في حين أن العلاقات الشخصية الناشئة الآن تكون قصيرة العمر فلا تتحدى القدر.	لا تهتر من تحمل مسؤولية جديدة مفاجئة حتى لا يؤخذ عليك إهمال ما ولو شعرت بالتعب والتوتر والإرباك كن عند حسن الظن حتى ولو مرت بتجربة مرعبة، وابتعد عن الانفصالات الشديدة.