

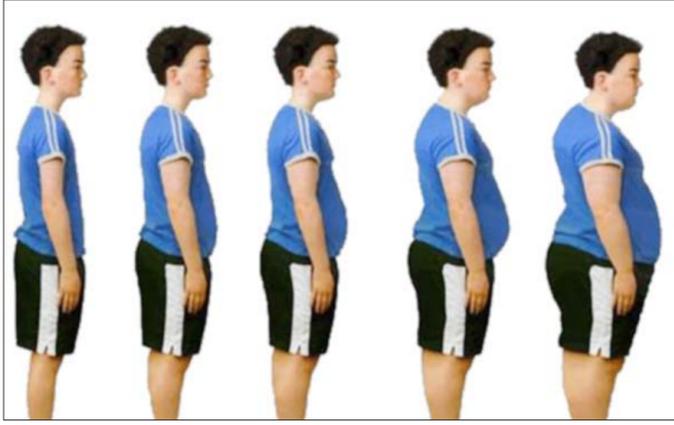
مشاهد مروعة في  
تسونامي اليابان

مشاهد مروعة عاشها سكان شمال شرق اليابان بعد الزلزال العنيف الذي ضرب البلاد وخلف من بعده أثار دمار وخراب هائلة، ليس هذا فحسب فقد ازداد الطين بلة بعد موجات المد البحرية الكاسحة المعروفة باسم تسونامي حيث قضت على المتبقين من المدينة.

ويبدو المشهد العظيم من خلال لقطات الفيديو التي نشرتها صحيفة « دايلي ميل » البريطانية حيث تظهر الموجات التي بلغ ارتفاعها 10 أمتار وهي تكتسح كل شيء أمامها بلا هوادة، لدرجة أن أحد المراكب تهشمت تماما بينما دخلت المياه على السيارات وأزاحتها لتبدو كلعاب أطفال طافية على الماء.

ليس فحسب بل الأدهى أن المياه دخلت على الطرق وغطت الشوارع بالكامل وهدمت المنازل والمباني والأعمدة لتتحول مدينة «مياجي» إلى بحر ثائر يحمل على ظهره أثار فعلة تسونامي الشنعاء.

الجدير بالذكر أن قوة الزلزال بلغت حسيما كشفت عنه هيئة المسح الجيولوجي الأمريكية إلى 7.9 درجة ريختر ثم ارتفعت قوته بعد ذلك إلى 8.9 درجة.



سبع ساعات أو أكثر مستوى حرق الدهون يتم بصورة كبيرة بخلاف شعورهم بالراحة والطاقة على مدار اليوم.

رابعا : ممارسة التمارين الرياضية لإدابة دهون البطن: ممارسة الرياضة جنباً إلى جنب مع اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان قليلة الدسم، واللحوم الخالية من الدهون، من أفضل الطرق للتخلص من دهون البطن.

فقد قال «كريستين روزنبلوم» بروفيسور التغذية في جامعة ولاية جورجيا إن أسهل الطرق وأكثرها فعالية للتخلص من دهون البطن، هي اتباع نظام غذائي صحي محدد السرعات الحرارية، مع ممارسة الرياضة بانتظام نحو 60 دقيقة يوميا، مع العلم أن ممارسة الرياضة بشكل مكثف يساعد على حرق الدهون بمعدل أسرع.

من بروز البطن؛ فالدراسات أكدت وجود علاقة بين النوم الجيد وبين تكون الدهون في منطقة البطن.

فقد أجريت تجربة على عدد من الأشخاص لإثبات صحة الربط بين النوم جيدا ودهون البطن، وكان على النحو التالي : تم عمل فريقين من المشتركين، الفريق الأول يحصل على قسط من النوم لا يتجاوز الخمس ساعات، بينما الفريق الثاني لا ينام أقل من ثماني ساعات يوميا، مع الوضع في الاعتبار قياس كتلة جسم كل شخص على حدة ومستوى الدهون الموجودة في الجسم .

نتيجة أن الأشخاص الذين ينامون أقل من خمس ساعات يوميا، يشعرون بالتعب سريعا ولا يتحلون بالطاقة اللازمة لمهام يومهم، وبالتالي عملية حرق الدهون تنم ببطء، في حين الأشخاص الذين يأخذون قسطا من نوم من ست إلى

## توديع «الكرش» بأربع نصائح

في طريق مستقيم، فإن الدهون الموجودة في البطن تبدأ في الذوبان والتحول إلى عضلات مشدودة وقوية. ولكي تمارس رياضة المشي عليك الالتزام ببعض القواعد التي تضمن لك سرعة الحصول على النتائج المرجوة:

- احرص على المشي بصورة دورية مع تحديد مدة زمنية بعينها للقيام بذلك.

- امش بخطى واسعة وبشكل مستقيم مع تحريك الذراعين عكس حركة القدمين.

- افرود ظهورك أثناء المشي، فالظهر المنحني يساعد على بروز البطن للأمام وبالتالي تتراكم الدهون في جدار البطن.

- يفضل عدم تناول أي أطعمة قبل المشي مباشرة. - وأخيرا، بالنسبة للأشخاص الذين تعدوا الأربعين عاما، لا تقسوا على أنفسكم وتوقفوا تماما بمجرد الشعور بالتعب.

ثانيا: تجنب تناول السكريات : تناول السكريات من الأمور المهمة جدا لتنشيط الذهن ومنحك الطاقة، ولكن المبالغة في تناول تؤدي لنتيجة عكسية، فهي تعمل على تكوين الدهون غير المرغوبة في منطقة البطن.

والسكريات لا تقتصر فقط على الحلوى، فالأطعمة الجاهزة السريعة تحتوي على نسبة عالية من السكريات، وأيضا المشروبات الغازية وبعض أنواع الفواكه تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل «المانجو- العنب- التين- البلح» يصعب حرقها.

لذلك ينصح خبراء الرشاقة، باستبدال تناول السكريات بالخضراوات الطازجة، التي طبيعتها لا تحتوي على دهون أو سكر، كما أنها تعطيك طاقة طوال اليوم.

ثالثا: النوم الحل السحري للتخلص من البطن : كثيرا ما نسمع عن أهمية النوم بالنسبة لصحة الفرد، ولكن هل تعلم أن أخذ القسط المناسب من النوم أيضا يساعد على التخلص

من الدهون المتراكمة في منطقة البطن «الكرش»، من أصعب التحديات التي تواجهك عندما تتبع حمية غذائية، فدهون البطن من الأشياء التي يصعب التخلص منها سريعا، ما يجعلك في حاجة لنظام غذائي ورياضي خاص لملاحظة الفرق.

مبدئيا عليك معرفة العادات السيئة التي تمنحك البطن البارز، فبكر هذه المنطقة يرجع لعدة أسباب وهي : قلة الحركة، التي تتسبب بشكل تدريجي في تكون دهون البطن، وابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام والمشروبات بخلاف عدم هضم الطعام بشكل جيد، ما يربك حركة الأمعاء الطبيعية فتعمل على تكون الغازات والانتفاخ.

كما أن شرب المشروبات الغازية بشكل مبالغ فيه، والنوم مباشرة بعد تناول الطعام من الأمور الضارة التي تسبب الكرش، أيضا تناول الأطعمة السريعة التي تكون مشبعة بالدهون الثلاثية مع الكثير من أكل السكريات والنشويات التي تعمل بشكل سريع على تكثف الدهون في منطقة البطن.

ومع تنوع الحلول المقدمة للتخلص من بروز البطن من حبوب التخسيس و أنظمة غذائية و أجهزة رياضية وغيرها، وبين هذا وذلك لخص لنا المتخصصون الأسباب الحقيقية وراء بروز منطقة البطن، وكيف نتخلص منها بأربع نصائح فقط.

أولا: التخلص من البطن بالمشي : أثبتت الدراسات العلمية أن رياضة المشي من أفضل الطرق التي تخلصك من منطقة البطن وبصورة طبيعية، دون الحاجة إلى إنفاق الأموال الطائلة على حبوب التخسيس التي في الأغلب تكون ضارة دون تأثير حقيقي على حجم البطن، إلي جانب أنها رياضة بسيطة تلائم كافة الأعمار.

ف عندما تقوم بالمشي بشكل دوري وعلى خطوات واسعة

## لغة

الحب عند  
الأطفال  
رائعة.

أمثال  
شعبية

الوحيد كذاب .

أي أن الوحيد إزاء مشاكل الحياة أو إزاء الأعداء قلما يقوى على الانتصار عليهم ، وفي الأثر : « المرء قليل بنفسه كثير بإخوانه . »

البركة في الحاصل .

تقال تديلا على الاكتفاء بالمتاح الموجود ، ويقوله المضيف لضيفه تواضعا . وإن كان ما قدم كثيرا .

البيت الأعلى عطل .

بمعنى آخر أن التعالي ينسبهم الذي عليهم ، ويكنى بالبيت الأعلى الرأس ، وعطل : خال من العقل ويقال في من يتصرف تصرفا بعيدا عن الحكمة والاعتزان والعقل .

السارق داري بيت من يدخل .

داري أي عالم ، وتقال عندما يحكم اللص الخدعة .

الشمعة تضئ للناس وتحرق نفسها .

يقال هذا المثل للذي يتسبب في إبعاد الناس على حساب سعادته .

بدنا صيت وما بدنا مكسب .

الذي يطلب السمعة ولا يبالي بالمكسب .

بينهم ما بين حاشد وبكيل .

أي أن العداة بينهم متاصل .

## طر فزر

ما القوس الذي بلا سهم أو وتر نراه نهرا وفي الليل ليس له أثر ؟

حل العدد الماضي :

هو 45 \ 91 = 2

1 \ 91 = 30 \ 3

1 \ 91 = 5 \ 18

1 \ 91 = 6 \ 15

1 \ 91 = 7 \ 13

ولا يبقى أي شيء



## يومك يومك

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء ، اليوم فحسب ستعيش ، فلا أمس الذي نهب بخيره وشره ، ولا الغد الذي لم يأت إلى الآن .  
اليوم الذي أظلتك شمس ، وأدركك نهاره هو يومك فحسب .  
عمرك يوم واحد فاجعل في خلدك العيش لهذا اليوم وكأنك ولدت فيه وتموت فيه ، حينها لا تتعثر حياتك بين هاجس الماضي وهمه وغمه ، وبين توقع المستقبل وشبحه المخيف وزحفه المرعب .  
لليوم فقط، اصرف تركيزك واهتمامك وإبداعك وكذك وجدك .



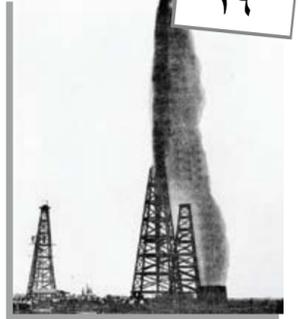
## إضاءة

## هذا اليوم في التاريخ

مارس ١٦

١٩٣٨

استخراج النفط للمرة الأولى في السعودية.



١٩٧٧

الرئيس الأميركي جيمي كارتر يعبر عن تأييده لاقامة "وطن قومي" للاجئين



- ١٩١٩ • اختراع هاتف لاسلكي في بريطانيا يسمح للطيارين بالاتصال من الجو.
- ١٩٢٠ • الحلفاء يحتلون القسطنطينية لوقف المجازر التي يتعرض لها الأرمن.
- ١٩٤٥ • وفاة الشاعر العراقي معروف الرصافي.
- ١٩٦٤ • وصول طلائع جنود حفظ السلام الى قبرص التي تشهد مواجهات بين المجموعتين اليونانية والتركية.
- ١٩٦٦ • نجاح اول عملية التحام بين مركبتين في الفضاء: المكوك جيميني ٨ الذي يقل راندي الفضاء نيل ارمسترونغ وديفيد سكوت والصاروخ "أغينا".
- ١٩٨٦ • أكثر من ٧٦ بالمئة من السويسريين يرفضون في استفتاء الانضمام الى الامم المتحدة.

AFP

الحمل	الثور	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
يدخل أورانوس برجك ليحدث تغييراً في حياتك، لا بل انقلاباً على مدى السنوات السبع الآتية، في حين يدخل القمر برج الجوزاء في هذا اليوم، ويشير إلى لقاء مميز أو انفتاح أو تغيير في اتصالاتك، وتوسع علاقاتك.	يدخل أورانوس برج الحمل ليغير بعض القناعات والمسار، ويتحدث عن بعض القضايا المهمة في حياتك، وعن علاقاتك الشخصية والتغييرات المحتملة من الآن.	حدث مهم أن يدخل أورانوس إلى الحمل، بعد سبع سنوات كان في مربع مع برجك، الآن يستقر سبع سنوات في موقع ملائم لك، ويتحدث عن حدس كبير بزودك به، وعن إحساس خاص وقدرة على التقاط الفرص ومعرفة النوايا.	يلتقي أورانوس مركز في برج الحمل، ما يغير سلوكك في المهنة أو يشير إلى تعديلات ومفاجآت تحصل على الصعيد المهني وتحركك من قيد أو تفرض قيوداً جديداً.	تساعدك الظروف على إتمام مهماتك فترح لانفراج مالي أو تأييد لحملك كن منطقياً ودقيق في تفاصيل العقود كن جريئاً ومارس جميع صلاحياتك ولا تتقف ساكناً، فالمفاجآت كثيرة والخطوط داعملة لمسائل السفر والرحلات والعقود والترويج وحملات التسويق.	إن القمر في الجوزاء يشعرك بالبلبله والرجح ويتحدث عن قسمة لبعض الممتلكات والعائدات، وعن إربكات ومحاوله البعض استنزارك أو مقارعتك برأي مخالف. قد يخرج احدهم بأدلة تزعجك أو يضحك في موقف حرج.
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
قد فلت منك زمام الأمور وتخضع لمزاجية الآخرين أو إرادتهم، فتنفذ قراراتهم بدون أن تكون لك القدرة على المقاومة أو الاعتراض. تنفصك الشجاعة يا عزيزي، فستساء من ذلك، إذ إن عنفوانك قد يجرح في هذا اليوم. قد تميل إلى التراجع إلى الصفوف الخلفية عند مواجهتك أوضاعاً مضطربة أو مسائل دقيقة.	تسجل الفلك حدثاً كبيراً وهو انتقال أورانوس إلى برج الحمل وقد يغير بعض المسار والتوجهات فأورانوس في الحمل يحمل إليك مفاجآت على مدى الأشهر والسنين المقبلة.	ينتقل أورانوس إلى البيت الخامس أي إلى الحمل لكي يكف عن معاكسة دامت سبع سنوات لكن بما أن القمر موجود في الجوزاء يجب أن تبقى متمكناً لان تأثيرات أورانوس لا تأتي سريعة بل تأخذ وقتاً طويلاً لتلحظ مفاعيلها.	ينتقل أورانوس إلى برج الحمل، ليكمل المشهد الفلكي وينذر بمفاجآت مربكة وخلافات غير متوقعة في حياتك.	هو يوم مبارك من الفلك إذ يدخل أورانوس إلى البيت الثالث أي إلى الحمل لينضم إلى جوبيتر ومركز في موقع مناسب لك فيحدث عن آفاق مهمة وظروف مناسبة وتطورات تحركك من بعض القيود.	ينتقل أورانوس إلى البيت الثاني ويترك برجك بعد سبع سنوات من مكوثه لديك، فتدرك في الأشهر المقبلة والسنوات أن انتقاله إلى بيت المال لديك يحمل تغييرات مفاجئة.