

## أذكي لص في العالم

كان هناك لص يسرق محافظ الناس وحقائب النساء وهكذا يعيش ولكن المشكلة أن الشرطة بدأت تعرفه فعند حدوث أي سرقة في منطقته تقيض عليه الشرطة سواء كان هو السارق أم لا ويضرب.

فقرر ترك بلده لأنه لم يعد له عيش هناك .  
وقرر السفر إلى أمريكا ولجأ إلى أحد أصدقائه فزور له ( فيزا ) وسافر إلى هناك وجلس أول يوم يراقب الناس أين يضعون محافظهم لأنه جديد في البلد ويجب أن يتروى .  
وبعد ثلاث أيام من مراقبة الناس سرق أول محفظة وفورا قبض عليه رجل وسيم يرتدي لباسا فاخرا  
وهنا اللص المسافر كاد أن يقف قلبه ، واخذ يتسامح من الرجل ويقول أنا لم أكن أقصد أن اسرق .

وكان في بله أن من قبض عليه من رجال الشرطة ، ولكن الرجل الأمريكي قال له لا تخف أنا لص مثلك وكنت أراقبك ففرح اللص المسافر وقال أنا مستعد .

وبدا الأمريكي يدربه وكان يضع له المال ليختبره ولكن المسافر لم يخن صديقه الجديد ، وبعد ستة أشهر من التدريب وبعد أن وثق الأمريكي بالمسافر قال له اليوم سننقذ أول عملية .

وأعطى المسافر لباسا فاخرا وذهبا لينفذ العمل ودخلا قصرا بفتح قد احضره الأمريكي ودخلا للفرقة التي بها الخزنة وقتشوا ووجدوا الخزنة وفتحها الأمريكي من دون كسر واخرج المال وجلس على الكرسي وقال للمسافر احضر لنا ورق اللعب واندش المسافر وقال لنهرب الآن ولنعب في بيتنا ولكن الأمريكي نهره

وقال أنا القائد افعل كما أقول لك وفلا احضر ورق اللعب وبدأ يلعبان ولكن الأمريكي قال له افتح المسجل بصوت مرتفع واحضر لنا القهوة وثلاثة فناجين وفلا فتح المسجل ورفع صوته واحضر القهوة والفناجين الثلاثة ولكنه كان غير مقتنع وقد تأكد أنه سيقبض عليهما لا محالة وأثناء تفكير المسافر حضر صاحب القصر وبيده مسدس وقال: ماذا تفعلون يا لصوص لكن الأمريكي لم يكتثر وقال للمسافر أكمل اللعب ولا تأبه له وفلا أكمل اللعب ولكن صاحب القصر اتصل بالشرطة ، وحضرت الشرطة فقال لهم صاحب القصر هؤلاء لصوص سرقوا الخزنة وهذه هي الأموال التي سرقوها أمامهم ، فقال الأمريكي للشرطة: هذا الرجل يكذب لقد دعانا هنا لنعب معه وقد لعبنا فعلا وفزنا عليه، ولما خسر أمواله أخرج مسدسه وقال إما تعطوني مالي وإما اتصل بالشرطة وأقول إنكم لصوص فنظر الضابط ووجد الفناجين الثلاثة والمال موضوع على الطاولة والموسيقى وهم يلعبون غير مكترئين فأحس أن صاحب القصر يكذب فقال له الضابط:

أنت تلعب ولما تخسر تتصل بنا إن أعدتها مرة أخرى أرميك في السجن وأراد أن يغادر الضابط ولكن الأمريكي استوقفه ، وقال له يا سيدي إن خرجت وتركتنا قد يقتلنا ، فأخرجهما الضابط معه وأصبح المال لهما بشهادة الشرطة ..

والشرطة في خدمة الشعب.

والشرطة في خدمة الشعب.

والشرطة في خدمة الشعب.

والشرطة في خدمة الشعب.

والشرطة في خدمة الشعب.

# السلطة الخضراء والماء.. أسهل طريقة جيدة للتخلص من السممة

## نظام يحميك من السممة

وللتغلب على مشكلة السممة يجب اتباع نظام الصحة في التمثيل الغذائي أو ما يعرف بنظام تدوير الغذاء، أو ما يعرف أحيانا بنظام الغذاء الدوري ويعتمد هذا النظام على عدة عوامل منها: إدخال نوعيات من الغذاء لكل يوم على حدة خلال وجبات الإفطار - الغذاء - العشاء ولا تكرر بين الوجبات إلا بشكل بسيط مثل تكرار الخضروات الطازجة «السلطات».

كذلك عدم تناول النشويات وخاصة النوع نفسه إلا بعد مرور ما يقرب من ثلاثة إلى أربعة أيام وعلى ألا تكرر أيضا في اليوم نفسه، بالإضافة إلى اختيار نوعيات من كل من البروتين الحيواني والبروتين النباتي وتوزع على مدار ستة أيام في الأسبوع ويسمح بتكرارها فقط في وجبتي الغذاء والعشاء يوما واحدا.

وباتباع هذه التعليمات يمكن القول إن الجسم يتعرض يوميا لنظام غذائي جديد وبشكل يتجاضى الجسم فيتعرض للتمثيل الغذائي لتغيرات فحائية وبالتالي تكون سرعة الاستجابة مفيدة جدا في عمليات حرق الدهون المستمرة.

ويحمل هذا النظام فوائد أخرى غير حرق الدهون فهو يعمل على إزالة المواد المؤكسدة في الجسم بشكل يومي ويمنع تراكم المزيد منها على أساس أن معدل التمثيل الغذائي إذا استمر بشكل ثابت فإن جميع وظائف الجسم الحيوية مثل الكبد والكلى تبقى في حالة وظيفية وصحية مرتفعة.

إن أحد أهم أسباب السممة هو تناول الطعام الخاطئ في المواعيد الخطأ وذلك على مدار اليوم أو الأسبوع لذلك فإن مجرد إعادة ترتيب نوعيات الغذاء وإعادة تدويرها على مدار اليوم والأسبوع تتيح للجسم فرصة كبيرة لتشغيل ماكينة الحرق الذاتية وبشكل منتظم ما يساعد على التخلص من الدهون أولا بأول.

فإذا كان الغذاء هو المتهم الرئيس في إحداث السممة فإن الغذاء أيضا هو العامل الرئيس في تخليصك من السممة والوزن الزائد ولكن بشرط استخدامه تحت شروط صحية ومناسبة للجسم.

تعرف البدانة بأنها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20 ٪ وأسبابها عديدة ومنها العوامل الوراثية، الإفراط في تناول الطعام، اتباع عادات غذائية خاطئة، قلة النشاط والحركة، أمراض في الغدد الصماء، واستخدام بعض الأدوية.

ولإنقاص الوزن يمكن اتباع بعض النصائح الغذائية البسيطة، ومنها تناول المياه عند الشعور بالجوع والبدء بالسلطات الخضراء والحرص على التوازن في الوجبات وتناول الطعام ببطء والسيطرة على الكميات التي يتم تناولها.

وهذه النصائح تستعرضها الدكتورة نجوى إميل حبيب استشاري طب الأسرة في السطور التالية:

## البدء بكوب ماء

فبعد شعورك بالجوع تناولي كوباً من الماء البارد فقد يكون هذا الشعور نتيجة العطش وليس الجوع.. كما أن البدء بشرب الماء قد يكون له أكبر الأثر في التحكم بكمية الأكل بعد ذلك، وإذا شعرت بالجوع مرة أخرى فحاولي الاسترخاء قليلا قبل البدء في تناول الطعام حتى تستطعي التركيز واختيار الأنواع المناسبة من الطعام ويفضل أن يكون الطبق الأول السلطة الخضراء التي تحتوي على معظم العناصر الغذائية المطلوبة والضرورية للجسم، طبقا لما ورد بجريدة «الأهرام».

## التوازن في الطعام

تناولي ماتفضليه من طعام ومشروبات حتى لو كانت من النوعيات غير المسموح بها كالكحول والشيكولاته، فقد يكون جسمك في حاجة لعمل توازن غذائي وحراري داخلي ومن ثم فهو يدفعك لهذه النوعيات بطريقة لا إرادية، لكن من جهة أخرى يجب عليك عدم التماهي في التهام هذه الأضاف الذبذبة المتنوعة وفي جميع الأحوال ينصح الأطباء بعدم تناول الطعام إلى الحد الذي تشعرين عنده بالامتلاء الكامل فخير الأمور الوسط.



## بدون تعليق

صبرات الكاميرا

## أمثال شعبية

إذا صاحبك عسل خل منه وسل .  
خلى منه وسل أي لاتستغل كل طبيته واترك منها للمستقبل فقد ينفعك ويساعدك .

إذا كان الكذب ينجي فالصدق أنجي .  
الكذب لا يجوز إلا في ثلاث ( في الحرب وعلى الزوجة وفي الصلح: في الحرب لأن الحرب خدعة ، وللزوجة بأن يخبرها «أخيك أكثر من ضرتك» ، وفي الصلح يقول (ما يقرب بين المتخاصمين) .

إذا جادت الدنيا عليك فجد بها .  
يقول الشاعر:  
يجود علينا المحسنون بمالهم .. ونحن بمال المحسنين نجود .

صاحب الحق سيد .  
أي أن من يملك الحق هو السيد على من دونه .

فكر مرتين وتكلم مرة .  
يقول الشاعر:  
وزن بحكم الشرع كل خاطر .. فإن يكن مأموره فيأدر .  
وقيل : لقد خلق الله لك أذنين ولسانا واحدا لتسمع ضعف ما تقول .

لا تشقي مع الشاقي ولا تبتل مع البتول .  
كونهما يعرفان الحرفة حق المعرفة ما يجعلهما يضيانك فيها.

لوفيه خير ما رماه الطير .  
أي أنه غير مرغوب فيه ولذلك استغني عنه .

لا يشق له غبار .  
أي أنه لا يعاب في شيء أبدا .

## معنى الفراق

حين تسلب منا الحياة أعز الرفاق وعند أول وجع لذكري ذلك العزيز الغائب نصمت ونخفي الدمعات وندون على أوراق الشجن المعنى الحقيقي للفراق

## في لوس انجليس .. سباق سيارات بلا محرك

شارك متسابقون في سباق سيارات بدون محرك خلال منافسة شرسة استحوذت على اهتمام الكثيرين في شوارع لوس انجليس جمعت متسابقين يتنافسون بسيارات بدون محرك لإظهار مهارات فريدة وقدرة على المناورة بسيارات هم المحرك الأول والوحيد لها في وسط مدينة لوس انجليس.

ويتطلب السباق استخدام سيارات لا تستعين بمصدر طاقة خارجي ولا تحتوي على مواد سابقة التجهيز في منافسة تجرى على طرق منحدره مليئة بالصعوبات.

وتشترط قواعد السباق أيضا ألا يتجاوز عرض السيارة عن ستة أقدام وارتفاع سبعة أقدام وطول عشرين قدما وعلى ألا يزيد وزن السيارة عن ثمانين كيلوجراما بدون السائق.

ولا يقتصر السباق على التنافس فقط من حيث المهارات بل يتنافس المشاركون في ابتكار أشكال فريدة من السيارات بل وحتى الملابس.

ونظرا لصعوبة السباق وقواعده تواجه العديد من السيارات صعوبات في إكمال السباق حتى نهايته بل وتتحطم إطاراتها وقد تتشمع تماما.

## زيارة الأعمش

أشتهر الأعمش بحدة مزاجه مع شيء من الظرف فقد زاره في مرضه جماعة وأطالوا جلوسهم فما كان منه إلا أن حمل وسادته وغادر الغرفة قائلاً : (شقى الله مريضكم)

## حزر فزر ما هو الباب الذي لا يمكن فتحه؟

حل العدد الماضي: العمر

## هذا اليوم في التاريخ

مايو ٣١

١٩١٠ • إعلان اتحاد جنوب أفريقيا بادارة حكومة انكليزية.

١٩٣١ • اربعون الف قتيل في زلزال في كويتا في باكستان

١٩٤٢ • الصين والاتحاد السوفياتي يوقعان اتفاقا ينص على ان منغوليا الخارجية جزء لا يتجزأ من الصين.

١٩٦١ • اعلان جمهورية جنوب افريقيا.

١٩٨١ • احتراق مكتبة جفنا في سريلانكا التي كانت تحوي حوالي مئة الف كتاب ومخطوطة نادرة في اطار النزاع بين المتمردن التاميل والحكومة.

١٩٦٦ ▶ جابر الاحمد الصباح يصبح امير الكويت خلفا لصباح السالم الصباح.

٢٠٠٥ ◀ حكم بالسجن تسع سنوات على الملياردير الروسي ميخائيل خودوركوفسكي الرئيس السابق لمجموعة النفط الروسية العملاقة "يوكوس" بعد ادانته بالتهرب الضريبي والاحتيال.

| 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   |
| قد تقوم بعملية شراء تصبو إليها، أو تدفع أموالا لقاء حصولك على منتج مهم وغال على قلبك. وقد يكون هدية تحضرها لأحدكم. لكن احذر ما خلف الأكمة وما وراء الأمواج العاتية التي تحمل معها ما لا تحمد عقباه. | تخاذلك وتكاسلك سبب ما أنت عليه اليوم. هل تتوقع الحصول على كل شيء وأنت قابع بين جدران غرفتك؟ تفتقد الحماسة والانديفاع، وتحبس نفسك في قفص الانحداع بالمظاهر البراقة التي لا تؤتيك بالنتائج المتوخاة. إذا واطبت على هذا الواقع، أنت وحدك الخاسر الأكبر. | أفرح وتهلل، هذا اليوم الذي كنت تنتظره بفارغ الصبر. نجاح مشروع بعد طول انتظار بزيل التجسس والقلق من داخلك، ويزرع في نفسك الأمل والطموح. تشع إشراقا، وتفويض رومانسيك مع الحبيب. | تنتهي الشهر بالانفراج والتفاهم والتعاقد، شرط أن تجد حلاولا لنزاعاتك الشخصية، وأن تبعد عن التحديات. يؤدي الأصدقاء دورا كبيرا في حياتك، وتشاركهم بعض الأهداف وتكون للجماعة التي تنتمي إليها قضية مهمة في هذا الوقت.                                   | خبرتك الطويلة في العمل وحر فريكك تسهمان في الحصول على ترقية تستحقها منذ أمد بعيد. لكن أن تأتي متأخرا خير من ألا تأتي أبدا.                              | ما هو الحظ السعيد يبتسم لك مجددا، استغل هذا الظرف المناسب للقيام بمشاريع مع العائلة، والابتعاد عن روتين الحياة اليومية المرهقة بالمتاعب والمشاكل.                     |
| 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   |
| تبحث في شؤون حياتية وعاطفية، وتهتم بمعلومات وأخبار جديدة تنفيذ دراسة لك أو تحقيقا أو تصورا. قد تنشأ علاقة جديدة تبصر النور.   | ضعاف حذرك ولا تسمح لنفسك بالوقوع ضحية الناقمين والمخادعين. يحاول احد الأشخاص إقحامك في صفقات مشبوهة أو ربما إثارة الشكوك حول كفاءتك. لا تقبل! اعتمد الهدوء والموضوعية كأساس لأي مشروع ولا تنفعل عند أول مبادرة استفزازية.                            | تجد فرصة مؤاتية إثر بعض التطورات المربكة لكي توظف مواهبك أو تصل إلى مبتغاك. تتمتع بموهبة التفاوض الماهر، وقد يكون حديث عن عمل جديد أو تغيير في المكان والموقع.                | تطمئن الخواطر وتحصل على فرصة للمصالحة. تتراح معنويا. الأجواء حلوة ورومانسية للتقارب والود. أترك حذسك يدلك على الطريق. قد يطالعك هذا اليوم بانفراج وتسوية. تتم المصالحة مع إحدى الجهات، وتستعيد الثقة بنفسك. وقد تسهل دروب السفر للعمل أو للاستجمام. | كن على استعداد لاستقبال شخص عزيز على قلبك، مر وقت طويل لم تره فيه، بسبب بعد المسافات بينكما. أحد الأولاد قد يزف إليك خيرا سعيدا. قد توقع عقد عمل جديدا. | أوضاعك المالية قد تهتز بعض الشيء بسبب كثرة الإنفاق غير المجدي. انتبه إلى وضعك الصحي، ولا تتهاون في ما قد يطرأ فجأة. لا توقع أي وثيقة قبل أن تدقق في تفاصيلها وينودها. |

حظك اليوم

نصائح لغيرك