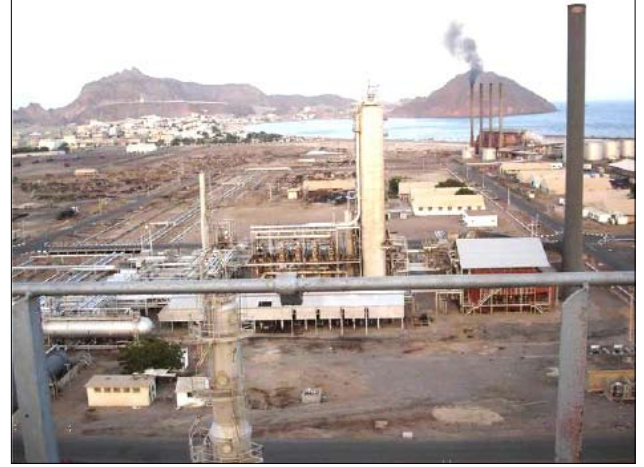


فيما دخلت مدينة عدن مأساة زيادة ساعات انقطاع الكهرباء

إسبانيا تعلن الطوارئ بسبب أشد موجة حر تشهدها منذ مائة سنة

تعيش إسبانيا هذه الأيام أشد موجة حر تشهدها منذ نحو مائة سنة، وقد أعلنت 36 محافظة من محافظات حالة الطوارئ بسبب الارتفاع غير الطبيعي لدرجات الحرارة، التي لم تنخفض في بعض المناطق ليلا عن 27 درجة مئوية، بل بلغت في العاصمة مدريد ليلة الثلاثاء - الأربعاء من الأسبوع الماضي في الساعة الثانية فجرًا 30 درجة .

وقال فرناندو بيلدا أحد المسؤولين في مديرية الأرصاد الجوية، إن موجة الحر هذه «خارجة عن الحد الطبيعي، إذ تجاوزت درجات الحرارة كل ما هو مسجل في تاريخ دائرة الأرصاد الجوية»، وتابع متوقعًا أن تظل الحرارة في النصف الجنوبي من البلاد ضمن حدود الـ40 والـ41 درجة مئوية حتى نهاية الأسبوع، ومقابل ارتفاعها في بلنسية وإليكانتي، ستبدأ بالاعتدال في النصف الشمالي. وعقب مصدر آخر في المديرية بالقول إن المدن التي تكثر فيها البنايات والمنشآت الإسمنتية والمكسوة شوارعها بالإسفلت تعاني من ظاهرة ارتفاع الحرارة أكثر من غيرها، خاصة في المساء، لأن كل هذه المواد تخزن حرارة الشمس لتبعتها مساءً.



من أحوالهم وتوضيح ما عليهم إتباعه خلال هذه الموجة، خاصة إذا واجهوا حالات انخفاض الضغط أو الإنهاك، ونصهم بتجنب الخروج

وفي ضوء هذا الواقع، ناشدت وسائل الإعلام المواطنين اتخاذ إجراءات وقائية لتجنب آثار الحر، وضرورة شرب السوائل بكثرة وتجنب المشروبات الكحولية والكافيين، ومحاوله تحاشي التعرض لأشعة الشمس. كذلك نظم الصليب الأحمر الإسباني حملة واسعة للمساعدة في تخفيف آثار ارتفاع درجة الحرارة، واتصل بكبار السن للاستفسار

من المنازل، وبارتداء القبعات أو حمل المظلات، والابتعاد عن الغرف المشمسة، وضرورة إسدال الستائر.

في غضون ذلك تعاني محافظة عدن منذ عدة أعوام من اشتداد درجة الحرارة بسبب تغيير المناخ ووقوعها تحت خط الاستواء وزيادة عدد المهاجرين إليها من المحافظات الأخرى، ومع هذا التغيير في

البيئة وفي المناخ دخلت المدينة في مأساة انقطاعات التيار الكهربائي بشكل غير اعتيادي منذ عدة سنوات خاصة في فصل الصيف، ومنذ دخول صيف هذا العام يعيش السكان في عدن معانات بل مأساة يضارعون من خلالها حر الصيف القاتل والظروف البيئية والصحية الصعبة التي خلفتها الأزمة التي مرت بها البلاد مؤخرًا، وزيادة انقطاعات التيار الكهربائي التي تكاد تكون 12 ساعة خلال اليوم، ما يؤدي إلى خسائر فادحة في الأرواح وممتلكات المواطنين من الأجهزة الإلكترونية بسبب تلك الانقطاعات المفاجئة والمتكررة في كل لحظة، فشتان ما بين حالة الطوارئ التي اتخذتها إسبانيا، وحالة اللامبالاة التي اتخذتها بلادنا في سرعة حل هذه الأزمة!!



من أحوالهم وتوضيح ما عليهم إتباعه خلال هذه الموجة، خاصة إذا واجهوا حالات انخفاض الضغط أو الإنهاك، ونصهم بتجنب الخروج

من أحوالهم وتوضيح ما عليهم إتباعه خلال هذه الموجة، خاصة إذا واجهوا حالات انخفاض الضغط أو الإنهاك، ونصهم بتجنب الخروج

الماء يكبح الشهية ويخلصكم من دهون الأرداف

شرب الماء بهدف فقدان الوزن مسألة شابهة الكثير من التأييلات والأقاويل، منها ما هو صحيح ومنها ما ليس كذلك، فنجد من يدعو لشرب الماء الساخن على الريق، ومن يدعو لشربه بين الوجبات بهدف التخسيس والشعور بالشبع.

والحقيقة أن شرب الماء بعد الوجبات يسد الشهية ويساعد في التحكم في الوزن، فالمياه لا تحتوي على سعرات حرارية ولكنها تأخذ حجمًا في المعدة وتجعلك تشعر بالشبع دون أن يزيد ذلك سعرات الحرارية، وكونها تسد الشهية، فذلك يؤدي إلى عدم تناول المأكولات العالية في نسبة الدهون والسعرات الحرارية.

كما أن شرب كوب من الماء بعد تناول الطعام يساعد في هضم الغذاء، وفي تفادي عسر الهضم ومشاكل الجهاز الهضمي.

أما شرب الماء بين الوجبات فيعتبر ككابح للشهية، ويساعد في تقليل الرغبة لتناول السناك العالي في نسبة السعرات الحرارية والتي بالتأكيد تزيد الوزن.

وكطريقة سهلة وفعالة عليكم بشرب كوب كامل من الماء كل ساعة بعد الانتهاء من وجبة طعام، وذلك من شأنه أن يؤخر علامات الجوع، ويساعد في مقاومة الرغبة لتناول الوجبة

الخفيفة التي تحتوي على دهون وسكريات ويساعد في تقليل كمية الطعام على الوجبة التالية.

وتعاني بعض النساء من تكديس الدهون في منطقة الأرداف، ولا تسبب هذه المشكلة أي اضطرابات صحية لكنها تزج المرأة لأنها تمنعها من ارتداء الأزياء التي تهاوها.

وتعد المياه أفضل مساعد في التخلص من الدهون في منطقة الأرداف، فهي تعمل على طرد الدهون المتراكمة في الجسم خلال عملية خسارة الوزن، كما تشعرك بالشبع لمدة أطول وبالتالي تخفف من كمية تناولك للأطعمة الدسمة والغنية بالسعرات الحرارية التي تزيد الدهون في منطقة الأرداف.

وللتخلص أيضًا من هذه المشكلة، عليك بتجنب المشروبات الغازية، فهي قد تتحول إلى دهون متراكمة في الجسم وخصوصًا في منطقة الأرداف، كوب واحد من المشروبات الغازية يحتوي على 7 ملاعق من السكر أي حوالي 140 سعرة حرارية، علما أن هذه السعرات الحرارية لا تحتوي على أي نوع من الفيتامينات والمعادن.



سعودية ترفض إتمام زفافها إثر انقطاع الكهرباء

منزلة الزوجية . مقدا اعتذارا لجميع المدعوين، مشيرًا إلى أن انقطاع الكهرباء كیده خسائر فادحة.

وكانت العروس بدورها، رفضت إتمام مراسم الزفاف سبب عدم وجود زفة لانقطاع الكهرباء رغم محاولة أسرتها إقناعها بالقبول بهذا الزواج في الليلة الظلماء، مشيرين إلى أن انقطاع التيار الكهربائي ليس بالإمكان تفاديه إلا أنها أصرت على عدم الذهاب مع عريسها وأن تعود إلى منزل أسرته إلى أن يقام لها حفل زواج يليق بها، وتزرف أمام الحضور بشكل يليق بها أسوة بنات جيلها. ولم يكن أمام الشاب سوى الامتنال لمطالب العروس، وتحديد موعد لاحق تتم فيه الترتيبات بشكل أكبر مع ضمان عدم انقطاع التيار الكهربائي بتوفير مولدات احتياطية تعمل حال انقطاع الكهرباء.

يشار إلى أن انقطاعات التيار الكهربائي متكررة في الصيف في القطاع التهامي من منطقة عسير بسبب الأحمال الزائدة، وطالب الأهالي بحل هذه الإشكالية منذ زمن لكن دون فائدة.

الرياض/ منابيات :

رفضت عروس سعودية إتمام مراسم زفافها وعادت إلى منزل عائلتها طالبة تأجيل الزفاف بسبب انقطاع التيار الكهربائي عن قاعة الأفراح لمدة ثماني ساعات.

واتهم عريس شركة الكهرباء بمنطقة عسير مسؤولة إفساد الفرحة بسبب انقطاع التيار الكهربائي عن القاعة التي أقيم فيها الفرح لمدة ثماني ساعات من الرابعة عصرا حتى الثانية عشرة ليلا، الأمر الذي دفع العروس لرفض إتمام مراسم الزفاف والذهاب لمنزل عائلتها بدلا من منزل الزوجية.

وأكد العريس الذي استقبل المعازيم على أضواء الفوانيس والشموع بأنه يحمل شركة الكهرباء تبعات ذلك. وقال في تصريحات لوسائل الإعلام المحلية إنها ليلة مأساوية بالنسبة لي، كنت حزينا في ليلة فرح، انتقل بالفوانيس بين أرجاء القاعة، أحملها بين مجلس الاستقبال وصالة العشاء، وما زاد من حزني رفض العروس مرافقتي إلى

ما هي الأطعمة التي تقوي الأسنان؟

ومن مصادر الفلورايد الطبيعية التفاح وكبد البيض ووكلى الحيوانات، بالإضافة إلى تواجد في الشاي والماء والأسماك، لذا ينصح غالبا أطباء الأسنان بتناول تلك الأطعمة التي تحسن من قوة العظام والأسنان خاصة في طور البناء عند الأطفال.

وعلى الرغم من تلك الأطعمة تحسن من صحة الأسنان والعظام إلا أن دكتور وائل يؤكد أنه لا ينبغي أبدا تناول الأطعمة عن

العناية اليومية للأسنان والتي من شأنها أن تقوي الأسنان من التسوس، ومن تكون اللطعة التي تسبب بعد فترة حساسية الأسنان وتسوسها لذا يجب المتابعة والعناية بالأسنان عن طريق فرشها بشكل يومي مع تناول الأطعمة التي تحسن من قوتها وتزيد من نسب الفلورايد في الجسم.

مفهوم العناية بالأسنان هو مفهوم مختلف بين الجميع فقد يعتقد أغلبنا أن فرش الأسنان يوميا والمتابعة من حين لآخر عند طبيب الأسنان يكفي، ولكن هل تعلم أن هناك أطعمة تحتوي على الفلورايد الذي يساعد على تقوية الأسنان؟

يوضح لنا الدكتور وائل صفوت مستشار الطب العام واختصاصي أمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد، أن الفلورايد يلعب دورا هاما في الحفاظ على الأسنان والعظام،

وكثيرا منا يعتقد بأنه يمكن الحصول على مادة الفلورايد من خلال معجون الأسنان فقط، ولكن لا يعلم أن هناك أطعمة يوجد بها الفلورايد. ويبين دكتور وائل إلى أن كمية الفلورايد المتواجدة في الجسم تصل إلى 30 غراما ويوجد الفلورايد في العديد من المصادر الطبيعية والصناعية التي تزيد من مكافحة التسوس وحماية العظام.



طرائف



أحسن النساء

سئل أعرابي عن أحسن النساء..فقال: أطولهن إذا قامت .. وأعظمهن إذا قعدت .. وأصدقهن إذا قالت.. التي إذا غضبت حلمت.. وإذا ضحكت تبسمت.. وإذا صنعت شيئاً جودته.. التي تلزم بيتها.. ولا تعصي زوجها.. العزيزة في قومها.. الودود.. الولود.. وكل أمرها محمود .

| 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 |
| 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 تتوصل إلى عقد معاهدات وتوقيع اتفاقات جيدة شرط التحلي بالمنطق. بانتظارك نتائج إيجابية، إذا كنت على خلاف مع الحبيب، توقع مصالحة، إذ تكثر المساعي والنزات الإيجابية لجمع شملكما. حاول أن تتخارل كم تشعر أنه يناسبك صعبا من المأكولات، وانصح للأخريين أن يفعلوا مثلك. | قد تطرا مساعدة ما تفتح أمامك بعض الأبواب المغلقة، وتؤازرك لتخطي المصاعب، شرط أن تحلّي بالديبلوماسية والهدوء وحسن التخطيط والبرمجة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب. قد تعرف بعض الضغوط والخيارات العاطفية الصعبة، أو قد تنشب خلافات ونزاعات وأوضاع دقيقة، بين الصحة وإهمالها خيط رفيع، أنت وحدهم القرار على عدم قطعه، بإقدامك على القيام بكل ما من شأنه إفاذتك. | أنصح لك التروي وعدم اتخاذ القرارات المتسرعة والانفعالية، أو التطرق إلى موضوعات شائكة، والنهوض بكلام قد يرتد عليك سلبا، وإلا فقد يكون الثمن باهلا. أجود ساهرة على الصعيد الاجتماعي كما الشخصي. تلتقي أشخاصا مميزين، وتعرف مناسبات مشوقة قد تتعلق بنشاطات لأطفال أو لبعض الشباب في محيطك. استند إلى كل ما هو علمي يتعلق بتحسين وضعك الصحي والمحافظة على رشاقته. | عليك أن تمنح نفسك بعض الراحة، فهي ضرورية لتمكّن من تحديد خياراتك المقبلة. التخطيط للمشاريع المستقبلية قد لا يبدى نفعاً إذا لم يكن مقترنا بالنيات الصادقة. قد تخوض معارك بسيطة مع الشريك لإقناعه بالتخلي عن آرائه، وقد تنجح حيناً وربما تفشل حيناً آخر. خفف عن نفسك، ودع مهموم العمل في مكانها، وقم ببعض التمارين الرياضية المفيدة لصحتك ولنفسيتك، وستلاحظ الفرق سريعاً. | ربما تقوم بسر أو تفاوض وتحاور وتتفاوض بعض الجهات على موقع أو منصب، وتطرح تحديات جديدة. تنتظر مبادرة لا تأتي أو يصعب عليك قبول بعض الجمود من قبل الشريك. تعيش ازدواجية ربما، وتناقضات تثقل كاهلك. لا تدع انشغالاتك المهنية والعاطفية تأخذك من ممارسة نشاطات تعود عليك بالفائدة على الصعيد الصحي. | تقوم بالمساعي الحميدة من أجل توقيع عقد، أو التوصل إلى تفاهم واتفاق، أو من أجل سفر يبدو مهماً. تتقلب على المصاعب، شرط أن لا تكون متورطا في مسألة قضائية، إلا أن أعمالك المزدهرة وحسن تعاملك مع المستحقات بوايبيك في بعض المصاعب المحتملة. عليك تقويم الأوضاع وسط بليلة أو عدائية، وتصرفات نائية تصدر عن الشريك. برهن للجميع أن إيتابك حمية غذائية سليمة وممارسة المشي تأتين بالنتائج المرجوة صعبا. |