إعداد/ ابتسام العسيري

الحمية لا تعني التضور جوعا

نيويورك / متابعات :

أظهرت دراسة جديدة أنه في حالة الرغبة في فقد الوزن دون التضور جوعا فإن أفضل وسيلة هي الاحتفاظ بسجل بكل المأكولات والمشروبات وليس عدم تناول وجبات أو أكل كميات أقل من الطعام خاصة في الغداء.

وفي دراسة بحثت أثر وسائل المتابعة الذاتية العديدة لدى النساء الأكبر سنا اللاتي يعانين زيادة الوزن والبدانة أظهر علماء في مركز فريد هاتشينسون لأبحاث السرطان في سياتل أن التغييرات البسيطة في السلوك يمكن أن تحدث فارقا في الوزن.

ووجد العلماء في الدراسة التي استغرقت عاما أن النساء اللاتي احتفظن بسجلات للطعام فقدن من الوزن 2.7 كيلوجرام أكثر ممن لم يحتفظن بمثل هذه السجلات لكن إذا لم يتناولن بعض الوجبات كان الوزن الذي فقدنه 3.6 كيلوجرام أقل ممن تناولن وجبات منتظمة.

وقالت آن مكتيرنان مديرة مركز الوقاية التابع لمركز هاتشينسون الذي أجرى الدراسة في مقابلة «معرفة نوعية وكمية الأكلات التي نأكلها هي الأساس فيما يبدو».

وأضافت «بالنسبة للأفراد الذين يحاولون فقد الوزن فإن النصيحة الأولى استنادا إلى نتائج هذه الدراسات هي الاحتفاظ بسجل للمأكولات للمساعدة على الالتزام بالسعرات الحرارية المطلوبة يوميا».

وقالت مكتيرنان إنه كلما زادت السجلات التي تحتفظ بها النساء زاد الوزن الذي يفقدنه. إذ ان تسجيل ما يأكلنه يزيد من إدراك المرأة للأطعمة والسعرات الحرارية التي تستهلكها.

وأجرت مكتيرنان وفريقها الدراسة على 123 امرأة بين 50 و75 عاما يعشن في منطقة سياتل. ونشرت نتائج الدراسة في دورية أكاديمية التغذية وعلم الأنظمة الغذائية.

معالم

تبنين اللبنانية تاريخ قلعة

لعل من الصعب الحديث عن تاريخ تبنين فهي جبل عامل بمعزل عن تاريخ قلعتها التاريخية، بل إن شهرة هذه البلدة اللبنانيَّة تاريخيا ارتبطت بشكل أساسي بقلعتها..أول من وضع الحجر الأساس لقلعة تبنين هُم الآراميون في منتصف القرن التّاسع قبل الميلاد، عندما أمر حزائيل بن بنجدد ببنائها عام 1850 ق.بلا، وقد أطلق عليها إسم تبنين وتعني بالآرامية البناء المشيد ، وعرفت أيضا بإسم (طورون) و (طور) .

تعرضت القلعة عام 680 ق.م في عهد سنحريب الآشوري للدمار، وفي مطلع 582 ق.م حاصرها نبوخذنصر الكلداني أثناء تقدّم قواته باتجاه صور ، وأعيد ترميم القلعة في العصر الروماني، وأهملت في العصر البيزنطي.. ولم تستفق من سباتها العميق إلاّ على وقع حوافر خيول الصليبيين في مستهل عام 1099م.

وبعد أن كانت قلعة تبنين مركز الثّقل عند الإفرنج في هجماتهم على صور، عادت كذلك عند العرب بعد جلاء الفرنج عنها وتحصنهم بصور.

وكانت تبنين في تلك العهود ملتقى القوافل الكبرى من دمشق إلى السواحل ، وكانت تنازعها بذلك مدينة طبريا الفلسطينية نظرًا لقصر الطريق مع وعورتها في الأولى، وطول الطّريق مع سهولتها في الثانية.تبعد تبنين عن العاصمة بيروت مسافة 110 كلم تقريبا باتجاه الجنوب، وعن مدينة صور حوالى 30 كلم شرقًا، وما يميز البلدة أيضا مراكزها الصحية المجهزة والمؤهلة لخدمة أهالي المنطقة وذلك من خلال المستشفى الحكومي الذي يتمّ الآن تحديثه تقنياً وتطويره بإضافة طبقات جديدة عليه، ومركز الصليب الأحمر اللبناني، ومستوصف قوات الطوارئ، إضافةً إلى فتح مراكز لوزارة الشّؤون الإجتماعية فيها.

أهمّ المعالم الأثرية والسياحية التي تفتخر تبنين بوجودها: القلعة والحصن والمنازل القديمة وغابة الصنوبر (المشروع الأخضر).

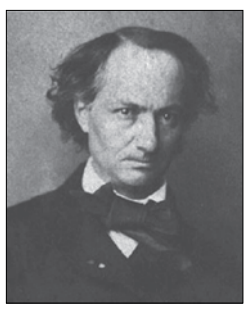
أما الحصن فهو عبارة عن سكن كبير يقع في الناحية الجنوبية للقلعة ويشرف على الناحية الجنوبية الغربية، ويتألف من أربعة أبراج متصلة ببعضها البعض.

وقد بقي الحصن قائما حتى سنة 1965 وكان مقرًا للقوات العسكرية نظرا لما يتضمنه من أنفاق. أما المنازل القديمة فنرى أنها ماتزال موجودةً في بعض الأحياء، ومازال أبناء البلدة يحافظون على هذه المعالم بإعتبارها تراثًا قديما وكنزا ثمينا ، أما غابة الصنوبر والسنديان فهي المتنزه الأفضل في المنطقة،

و لا يمكن لقاصد بلدة تبنين إلا أن يمر على سوقها المسماة سوق الجمعة الشعبية الجميلة، بحيث تظن إذا رأيتها أنّ البلدة مزينة لإستقبال زائرٍ أو للإحتفال بإحدى المناسبات.

تأمل

اعتصمي بالحكمة يا آلامي
وكوني أكثر هدوءا
جو مظلم يلف المدينة
يحمل للبعض السلام
والقلق للبعض الآخر
مدي يديك إلي يا آلامي
وتعالي نذهب بعيدا عن هؤلاء
انظري إلى السنوات الهاربة
تنحني على شرفات السماء
بأثوابها البالية
اسمعي يا عزيزتي
اسمعي زحف الليل الناعم



شارل بودلير

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

		1		9				
	9							2
5					8	4		
	6			8		2		
		2		7		9		
		3					7	
		7	1					3
4							6	
				2		8		

2	4	1	5	9	6	3	8	7
3	9	8	7	1	4	6	5	2
5	7	6	2	3	8	4	1	9
7	6	4	9	8	1	2	3	5
8	1	2	3	7	5	9	4	6
9	5	3	4	6	2	1	7	8
6	8	7	1	4	9	5	2	3
4	2	9	8	5	3	7	6	1
1	3	5	6	2	7	8	9	4

قم بتقسيم كل صعوبة إلى أكبر قدر ممكن من الأجزاء لحلها.

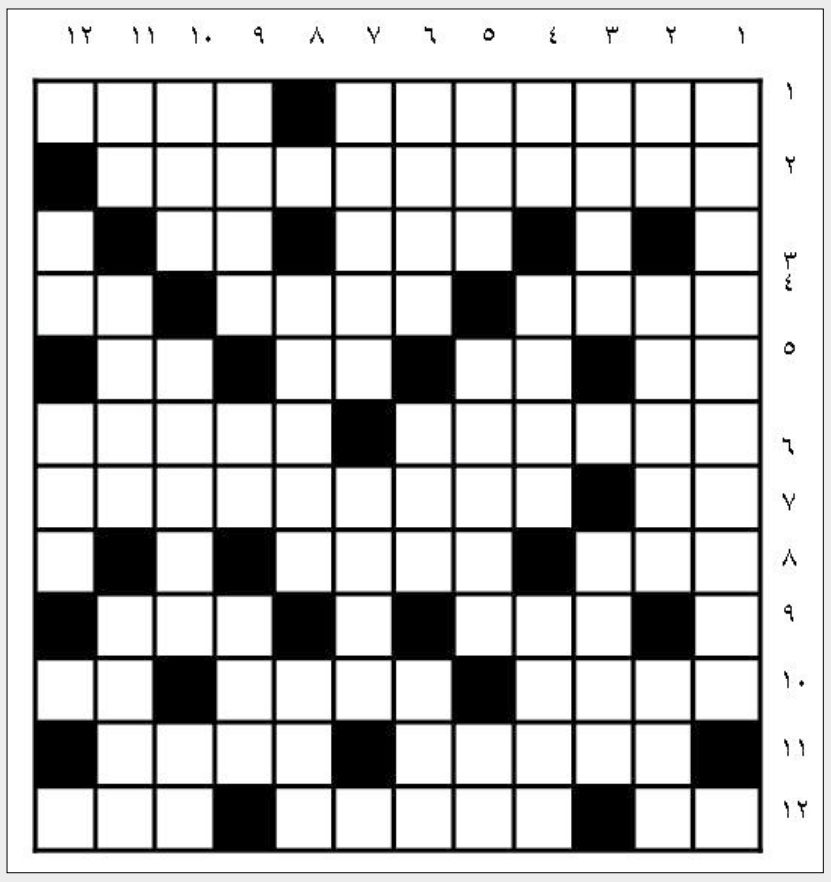
رينيه ديكارت

برج التيس

سئل جحا يوماً فقيل له : مابرجك ؟ فقال: برجي التيس فقالوا له : ولكن لا يوجد بين الأبراج برج يسمى بهذا الاسم .

فقال لهم : نعم صدقتم ولكني عندما كنت صغيراً قالوا لي : إن برجك الجدي ولكن لما كبر هذا الجدي أصبح تيساً.

كلمات متقاطعة

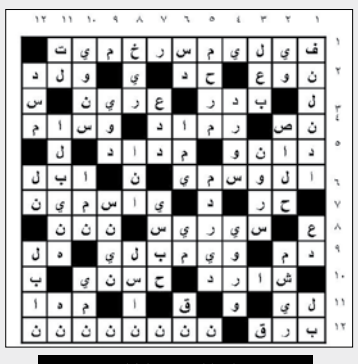


أفقيا :

1- شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا هم من الرعاة الرحل يعرفون بالملثمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم دائما يألفون حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحضر – عراك .
2- أحد شعراء المعلقات .
3- أحرف مكررة – محافظة يمنية.
4- مدينة أمريكية بضاحية دترويت – صوت الكلب – بحر.
5- غير ناضج – ضمير منفصل – للاستفهام – حرف انجليزي .
6- أحد المحيطات المائية – شهر ميلادي .
7- للتمني – النادي الملكي .
8- يتبع – بلد عربي خليجي .
9- عام – شهد .
10- جمع أفق – فنان تشكيلي – طائر مائى .
11- أقدم مدينة في العالم – مطلوب.
12- للتخيير – من البهارات – يصاحب الرعد والمطر .

عموديا :

1- لوحة رسمها الايطالي ليوناردو دافنش يعتبرها النقاد والفنأنون واحدة من أحد أفضل الأعمال على مر التاريخ.
2- عقل – شهر سرياني – وكالة الأنباء الفلسطينية .
3- جمع طير – اتجاه جانبي .
4- محبة – يتبع الليل – صوت الضفدع .
5- والدي – أمانة – طليق .
6- صوت الجرس – يصلي بالناس – غطى وغلب .
7- دانيه – جمهورية ديمقراطية شعبية في جنوب شرقي أسيا .
8- بلد عربي – رجاء .
9- صوت الديك – كفء – سن .
10-رخوف – عاصمة أوروبية – أحد الأبوين.
11- تقال للتوجع – أحرف مكررة – مدينة في محافظة أبين .
12- والدة – تمكن وثبت .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

طفلة صينية محرومة من ارتداء الحذاء بسبب حجم قدميها !

لم تتمكن طفلة صينية من التباهي وسط أقرانها بشراء الأحذية الجديدة كما هي عادة الصغار وذلك بسبب مرض أصابها جعل قدميها كبيرتين بشكل لا يمكنها من ارتداء أي نوع من الأحذية.

وتعاني الصغيرة "يويو" مدينة شيان، بمقاطعة شنشي الصينية والتي تبلغ من العمر 3 سنوات من مرض لم يوجد له تشخيص يجعلها تمشي بصعوبة حيث تتحرك ببطء وتعاونها جدتها على ذلك.

وقد كشفت الأشعة التي أجرتها الجدة لـ "يويو" وجود تشوه وتقوس في القدم، مما جعلها تفقد الأمل في وجود حذاء مناسب لحجم قدميها".

حديث الكاميرا

تعليق وتصوير / قيصر ياسين :

رمضان على الابواب ومدينة كريتر تحولت إلى براميل من القمامة ... فإلى متى سيظل هذا الوضع .

(العباءة المكيفة) سلاح السعوديات ضد حرارة 2012

مع تزايد المخاوف من تجاوز درجات الحرارة بالسعودية، خلال شهر رمضان المبارك 50 درجة مئوية، بدأ تجار الأقمشة النسائية مؤخراً تصنيع "عباءات مكيفة" لديها القدرة على مقاومة درجات الحرارة الزائدة أثناء العمل أو أداء الصلوات ومناسك العمرة.

وذكر بيان صحفي ، أنه يتم إنتاج العباءات من أقمشة صحية مصنوعة من ألياف نباتية طبيعية وغير محولة ذات ملمس بارد، تبعث الندى الخاص بها إلى جلد الإنسان، وتعمل كمرطب من خلال "مسام" تسمح بدخول الهواء إليها، مما يساعد على تقليل درجات الحرارة، والشعور بهدوء البشرة وخصوصا الحساسة، كما تمتلك القدرة على التنفس ولا تلتصق بجسم الإنسان، طبقا لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وتم اختيار خيوط "عباءة رمضان" بعناية فائقة كخيوط "الأستيت" والحرير والقطن البوليستر، لقدرتها على التكيف مع أجواء الخليج العربي، وبالفعل تم اختبارها في مدينة جدة وإرسال المواصفات الخاصة بالأقمشة لمصانع اليابان والهند لإتمامها وطرحها بالسوق السعودية، لتساعد الزوار من خارج المملكة وداخلها على أداء مناسك العمرة في ظل ارتفاع درجات الحرارة.