

نصائح للتخلص من الكرش بدون تمرين

للهمضم عن الطعام المطهي جيداً، كما أن الأطعمة عندما يكون مبالغاً في طهيها فإنها تفقد الإنزيمات الطبيعية التي توجد بها وبالتالي تفقد فائدتها.

5. تناول الطعام بشكل متدرج لا تكن مسرعاً أثناء تناول الطعام، بل اسمح لنفسك بأن تأخذ وقتك في مضغ الطعام جيداً قبل ابتلاعه، حتى تعطي فرصة لمخك بأن يشعر بالشبع، وأيضاً هذا يسهل من عمل المعدة في الهضم.

6. تحرك كثيراً

يفضل أن تتحرك كثيراً، وهذه هي الطريقة الأمثل للتخلص من الكرش أو الدهون في أي مكان بالجسم، خاصة البطن.

الشعور بالجوع الذي يحسون به نتيجة إهمال وجبة الإفطار.

2. اشرب الكثير من المياه المياه ترطب الأعضاء من الداخل، ما يجعلها تقوم بوظائفها بشكل أفضل، وتساعد الجسم في حرق المزيد من السعرات الحرارية بسهولة، كما أن هذا يحسن من عملية الأيض.

3. تناول الطعام الطازج الطبيعي

تزرخ الفواكه والخضراوات الطبيعية بالكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية والغذائية، ولهذا يفضل تناولها طازجة كي تساعد الجسم في أداء وظائفه الحيوية بشكل أفضل.

4. لا تبالغ في طهي طعامك

يقال دائماً إن الطعام النيء يكون أفضل

يمتلئ السوق التجاري بالعديد من المنتجات التي تتفعل بأن لها القدرة على مساعدتك في التخلص من السمنة في منطقة البطن دون أن تبذل أي مجهود، ولكن ما لا تعلمه أن تلك المنتجات قد تشكل خطراً على صحتك، كما أن الواقع يشهد أنها لا تفيده، ومع هذا فسنبخبرك بطرق التخلص من الكرش دون تمارين رياضية.

1. لا تهمل تناول وجبة الإفطار

الوجبة الأهم، فبحسب ما قمته بحث علمي حديث، ثبت أن من يتجنبون تناول وجبة الإفطار تحديداً، يميلون لتناول كم أكبر من الطعام باقي اليوم، أو يكتفون من تناول الوجبات الصغيرة بين الوجبات الرئيسية طوال اليوم، ليعوضوا



إعداد: / ابتهام العسيري



قراءت تلك

وغلب شيطان الشعر

قالوا، حدثنا عن الحب
عانيت الأميرين بين ديني
ودنيابي

فقبضت على الأول كالقايض
على الجمر

وعشت الثاني علقما مر

حلمت بالأخرة وجرات العسل

بساتين الساكية والورود الحمر

فخلت استحقيتها وضمنت المقر

لكني صادفتها ويا لجاذبية القمر

فلم أميز بين الجبل والبحر

بعت عقيدتي غير أبيه بجنة ولا

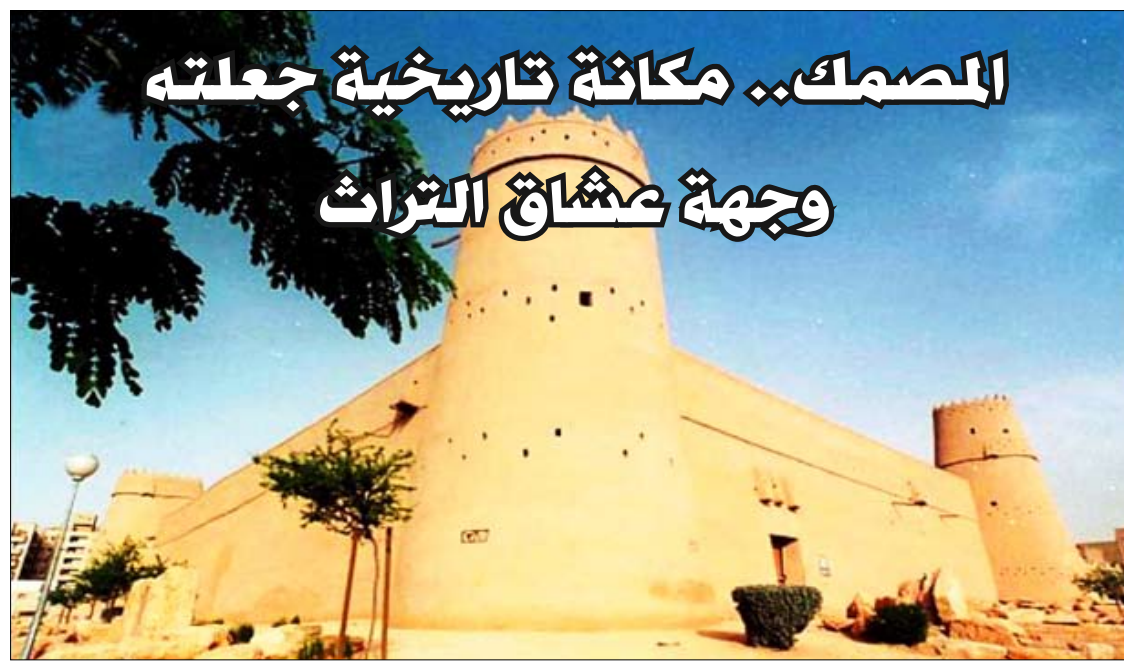
بنار

وها أنذا أكتب الشعر

الهي الحب ونيبي أتمر



للشاعرة / صونيا عامر



المصمك.. مكانة تاريخية جعلته

وجهة عشاق التراث

يستخدم لهذا الغرض إلى أن تقرّر تحويله إلى معلم تراثي يمثل مرحلة من مراحل تأسيس المملكة.

ويتكون قصر المصمك من البوابة في الجهة الغربية للقصر، ويبلغ ارتفاعها 3,60 م، وعرضها 2,65 م، وهي مصنوعة من جذوع النخل والأثل، ويبلغ سمك الباب 10 سم، ويوجد على الباب ثلاث عوارض، يبلغ سمك الواحدة منها حوالي 25 سم، وفي وسط الباب، توجد فتحة تسمى الخوقة، تستخدم بوابة صغيرة، وهي ضيقة لدرجة، أنها لا تسمح إلا بمرور شخص واحد منحنيًا، وقد شهد هذا الباب المعركة الضارية بين الملك عبدالعزيز وخضومه، حيث يمكن مشاهدة الحربة التي انكسر رأسها في الباب.

معالم

يتجه كثير من عشاق التراث والأثار لزيارة قصر المصمك الذي يعد من أهم معالم الرياض البارزة قديما وحديثاً، حتى التفت سكان الرياض من حوله وأصبح مركزاً تجارياً وثقافياً لما يحمله من ذكريات تاريخية جعلته من أهم المعالم التاريخية في المملكة، حيث يمثل هذا الحصن الانطلاقة المباركة التي تم على إثرها تأسيس وتوحيد المملكة، والتي اقترنت بها هذا الحصن فتح الرياض البطولية، التي تحققت على يد الملك عبدالعزيز بن عبد الرحمن آل سعود - رحمه الله - في فجر الخامس من شهر شوال عام 1319 هـ و زاد معها على يديه الفم وانتهى الخوف إلى غير رجعة، وقد استخدم فيما بعد مستودعاً للخزيرة والأسلحة، وبقي

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

السudoku

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

كلمات متقاطعة

أفقياً:

1- (الملك الأشرف) من المماليك
البحرانيين طرد الصليبيين وأنهى وجودهم في الشرق اغتيل بعد ذلك.

2- محاظفة يعينية - صوت المريض.

3- من أنواع الرقص الشعبي اليمني- للتعريف.

4- منطقة مصرية - نفخ.

5- بيت الأسد - ضد إفساد.

6- مطرب وملحن إماراتي.

7- والدة - شهر ميلادي - خير وبركة.

8- من الحواس الخمس - جمع يد.

9- سهل - أطول سورة في القرآن الكريم.

10- ارتفاع البحر - من القياسات - للنداء.

11- من أنهار الاتحاد السوفيتي - من الحيوانات البرمائية.

12- حرف نصب - جمع بيضة - يستخرج منه الماء.

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي		
ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي			
ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي				
د	هـ	و	ز	ح	ط	ي					
هـ	و	ز	ح	ط	ي						
و	ز	ح	ط	ي							
ز	ح	ط	ي								
ح	ط	ي									
ط	ي										
ي											

حل العدد الماضي

١- نجوم كرة القدم اليمنية يلعب في صفوف نادي التلال - للنفي.

2- جواهر الشبيء - اسم علم مؤنث - ضد بسار.

3- أحرف متشابهة - عاصمة أوروبية.

ذا روك يتصدى لمجموعة لصوص



تحول النجم الأميركي جونسون دوين (ذا روك) إلى بطل حقيقي وليس على شاشات السينما وبطولات المصارعة، وذلك بعد أن تصدى لبعض اللصوص.

فكما أشارت صحيفة «ديلي ميل» في تقرير، فإن دوين أثناء انشغاله بتصوير مشاهدته في الفيلم الجديد «The Fast and the Furious» لاحظ مجموعة من الشباب المقتنعين وهم يقربون من إحدى الشاحنات الضخمة الخاصة بالشركة المنتجة والتي كانت تحمل وبالصدفة كان النجم يرتدي زي شرطي ودرع حماية، ما جعله يشهر الشارة والمسدس المزينين وهو يقترب ويطلب منهم الوقوف، وبالفعل اتخذ اللصوص ولاذوا بالفرار.

على الجانب الفني فإن فيلم «The Fast and the Furious» and» يشاركة في بطولته كل من فان ديزل، وبول والكر، وميشيل رودريغيز، ومن المقرر أن يتم نزوله في مختلف دور العرض في شهر مايو العام المقبل.

مادة جديدة تجعل الأسنان مضادة للتسوس

تخيل ألا تحتاج للذهاب إلى طبيب الأسنان مرة أخرى لتتخلص من تكرار هذه التجربة المخيفة إلى الأبد؟! يبدو أن هذا سوف يحدث في المستقبل القريب جدا فقد طور أطباء الأسنان في تشيلي مادة كيميائية جديدة تحمي الأسنان من التسوس لساعات بعد استخدامها خلال 60 ثانية فقط!

تسمى المادة 32 Keep نسبة لعدد الأسنان في فم الإنسان البالغ، تعمل المادة على قتل البكتيريا التي تحول السكر إلى حمض اللاكتيك المسبب الرئيسي لتسوس الأسنان، وبالتالي حماية الأسنان طوال مدة فعاليتها! الجميل أن من المتوقع استخدامها



الأبد

أغرب طريقة لطلب يد فتاة للزواج

أقبل الروسي «أليكسي بيكوف» على أغرب طريقة لطلب يد حبيبته «إيرينا» وفي نفس الوقت ليعرف مدى حبها له، فقد ادعى الموت في حادث سيارة مستعيناً بمخرج وطاقم تصوير ليتأكدوا من جودة الحكمة.



وكما ورد في موقع «Oddity central» فقد أراد «بيكوف» التأكد من حب «إيرينا» له فقام بتحديد موعد معها في أحد الأماكن حيث جاء قبلها مع طاقم التصوير والمخرج