

خسارة 12 كيلوغراماً من وزن الجسم في 24 ساعة!

تمكن مختص في الطب الرياضي من خسارة حوالي 12 كيلو غرام من وزنه خلال 24 ساعة فقط، بحسب ما أورد موقع "أوديتي" للفرانك. واعتمد روس إدغلي (28 عاماً) في محاولته لخسارة الوزن على طرح كمية تتراوح نسبتها بين 50% إلى 70% من الماء الذي يشكل حوالي نصف وزن جسم الإنسان، وذلك تحت إشراف طبي دقيق. وأكد روس أن التخلص من كميات كبيرة من الماء عن طريق التعرق وتناول مدرات البول وعدم تناول الماء طوال يوم كامل، هو السبيل الأمثل لخسارة كمية



إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

باجل.. مدينة يمنية تمتد على ساحل الحديدية حتى سفح جبل الزاهر بالحويث



من مدن وأسواق تهامة المشهورة، وهي مركز لمديرية باجل بمحافظة الحديدية، تقع على بعد 55 كلم شمال شرق مدينة الحديدية، على الطريق الرئيسي الذي يربط بينها وبين العاصمة صنعاء.

يعود أقدم ذكر لها في المصادر التاريخية إلى القرن العاشر الميلادي كواحدة من قرى قبائل القحري.

كانت باجل قرية صغيرة اكتسبت أهمية كبيرة منذ بداية القرن العشرين، فكانت حتى السبعينات من القرن العشرين مركزاً لقضاء باجل الذي يضم عدداً من المناطق التهامية الممتدة من ساحل الحديدية حتى سفح جبل الزاهر في مديرية بني سعد في محافظة الحويث.

يذكر الحجري أن جزءاً من مباني المدينة شيد بالأجر وشيد الجزء الأكبر منها بالقش، تشتهر باجل بزراعة الذرة والقطن، وقد أقيم حديثاً فيها عدد من مزارع الخضروات والفواكه.

ومن أهم المعالم الأثرية والتاريخية في مدينة باجل الجامع الكبير، وقلعته الحصنة القليلة التي شيدت على قمة جبل الشريف المطل من الغرب على المدينة، ويرجع تاريخ عمارتها الحالية إلى فترة الاحتلال العثماني لليمن.

وقد اتسعت باجل حديثاً وبني خارجها عدد من المصانع أكبرها "مصنع أسمنت باجل" منذ العام 1969م، الذي يعتمد على محجر غني بالصخور الجيرية.

الموعد وتزداد سوءاً مع اقترابه وتختفي بمجرد انقضائه.

أحداث مؤسفة صادفت على التشاؤم من رقم 13:

في العام 1970، انطلق أبولو 13 الساعة 13 و13 دقيقة، وفي ثلثي المسافة إلى القمر وقع انفجار في المركبة أجبر الرواد على قطع رحلتهم في 13 أبريل في بعض ناطحات السحاب. والفضاء في الولايات المتحدة لا تستخدم الرقم 13 في ترقيم طيقاتها وتقتصر من 12 إلى 14 - وأحياناً يستبدل الرقم 13 بالرقم 12.

أشهر الأحداث التي ارتبطت برقم 13:

وقد حدثت أمور عديدة حقيقية ربطها البعض بهذا الرقم منها: - إعصار تشارلي بلغ اليابسة في جنوب فلوريدا في الجمعة الثالث من أغسطس 2004 - إعصار الجمعة 13 الذي ضرب بوفالو، نيويورك في أكتوبر 2006م. - الكويكب أوفيس سيقرب من الأرض، أقرب من مدارات أقمار الاتصالات، في الجمعة الثالث عشر من أبريل 2029م. - تحطم طائرة الإنديز في الجمعة 13 أكتوبر 1972 في عرض طيران ويستوفت عام 2010 في سوفوك، ضريت ساعة طفلًا بعمر 13 في الساعة 13:13 بتوقيت جرينتش في الجمعة الثالث عشر من أغسطس 2010م.

خرافة الرقم 13؟

ويفضلون الاعتقاد أنه كان جمعة 13 من الشهر. ويعتقد أيضاً أن قابيل قتل هابيل في مثل هذا اليوم وفي القرن التاسع عشر، كانت شركة لويز للتأمين البحري في لندن ترفض تأمين أي سفينة تبحر يوم جمعة 13 وحتى اليوم لا تحرك البحرية الأمريكية أي سفينة في هذا الموعد وفي ألمانيا تم بناء جدار برلين، أو جدار العار، في الثالث عشر من آب 1961م.

التشاؤم الذي يصيب الأمريكيين من رقم 13:

في أمريكا والغرب يتشاءمون بشكل عام، من الرقم 13، إذا وقع في جمعة وفي الثلاثينيات، وبحسب ما ورد في صحيفة "نيويورك هيرالد"، جاء أن المعدل اليومي للزواج في نيويورك وصل إلى 150 زيجة، فيما لا يكاد يتخطى الـ (60) نهار الجمعة. والخوف من مصادفة تاريخ 13 يوم جمعة ليس اعتيادياً بل هو مرض اسمه "باراسكايدكتريافوبيا"، ويعانيه في الولايات المتحدة وحدها 21 مليون شخص ويقوم علماء النفس بمعالجته، يقول الطبيب دونالد دوسي إن العوارض التي تصيب 21 مليون أميركي في مثل هذا اليوم تتراوح بين التوتر الخفيف والاضطراب والإحساس القوي بالتشاؤم والدعر والبعض لا يترك سريره أو يغادر منزله، في حين يقوم آخرون بكل أنواع الطقوس لصد تأثيرات هذا اليوم، وكثيراً ما تظهر العوارض قبل أسبوعين من

الخرافة هي الاعتقاد أو الفكرة القائمة على مجرد تخيلات دون وجود سبب عقلي أو منطقي مبني على العلم والمعرفة وترتبط الخرافات بفلكلور الشعوب، حيث أن الخرافة عادة ما تمثل إرثاً تاريخياً تتناقله الأجيال وهو معتقد لا عقلاني أو ممارسة لاعقلانية والخرافات قد تكون دينية، وقد تكون ثقافية أو اجتماعية، وقد تكون شخصية.

قصة الجمعة رقم 13

يرجع البعض مصدر التشاؤم من رقم 13 إلى السريان، فقد كانوا في بداية المسيحية يستعملون القوى العددية للأرقام، وبما أن يوم الأحد هو يوم راحة وعطلة لا يجوز العمل فيه بل يكرس للعبادة، فكان السريان يعتقدون أن من يعمل يوم الأحد سيصيبه الشؤم والحزن ولن يتوفى في يوم الأحد، لأن غضب الله سوف يحل عليه، والقوة العددية ليوم الأحد هي 13، حيث أن الألف رقم واحد والحاء رقم 8 والذال رقم 4، وبذلك يكون مجموع القوى العددية ليوم الأحد هو 13.

التشاؤم من رقم 13 في بعض البلدان:

في روما القديمة كانت تجتمع الساحرات في مجموعات تضم 12، أما الرقم 13 فهو الشيطان. والإسكندنافيون القدماء كانوا يعتقدون حيل المشقة 13 عقدة ويعتقد البعض أن حواء أعطت آدم التفاحة ليأكلها يوم جمعة

وتفة

تصل بعض الأطيبار
وفكرة سوداء
حضيف أشجار،
ضجيج محركات
وقطار،
هذه اللحظة، أتعدو أم
تروح؟
صمت الشمس
يخترق ضحكات وأناث
يغمد رمحه
حتى يصرخ قلب
الأحجار.
حجر من دم يصير
ثمرة:
تنتفع الجروح، لا
تؤلم،
تنساب حياتي شبيهة
بحياة.

قرأت لك



أوكتافيو باث



أقول مأثوراً



رونالد ريغان

إذا لم تستطع جعلهم
يرون الضوء فلتجعلهم
يشعرون بحرارتته.

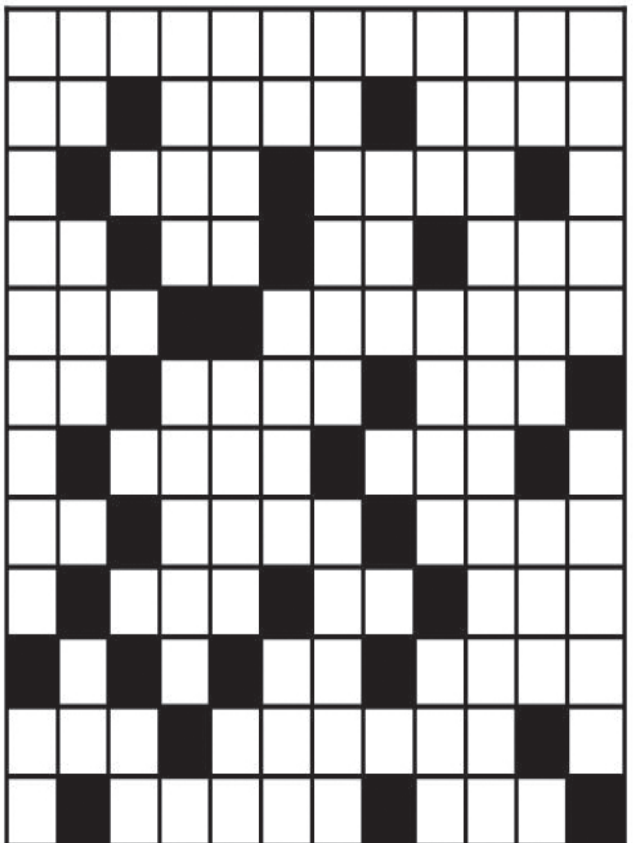
		3					8	
		8		7			4	
	2		6					
	5			3				1
	9							7
6				1				5
					7			3
		4		2			8	
		8					6	

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).

أرثت عبد الكريم الحمادي

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

١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



كلمات متقاطعة

- أفقياً:
- 1- أول فدائي في الإسلام.
 - 2- فتاك - عاصمة أوروبية - من الحواس الخمس (معكوسة).
 - 3- ينفوز - من القياسات.
 - 4- شقيقي - متشابهان - دق - يابسة.
 - 5- فنان يمني - أداة حصر.
 - 6- نادي كرة قدم فرنسي - ينفع - أرشد.
 - 7- يصلي بالناس - خراب.
 - 8- بشع - دولة يمنية قديمة - شعور.
 - 9- طبخ - عائش - جديد.
 - 10- عبيد - تقال للتضجر.
 - 11- من الرياحين - سبع.
 - 12- الطلبي الأبيض - يتبعان.
- عمودياً:
- 1- محافظة يمنية - أكبر جزيرة يمنية.
 - 2- جوهر الشيء - أخو الأم - من أمراض الجلد.
 - 3- أحرف متشابهة.
 - 4- قمر - مزارع - ماضي يقوم.
 - 5- عكس اشترى.

حل العدد الماضي

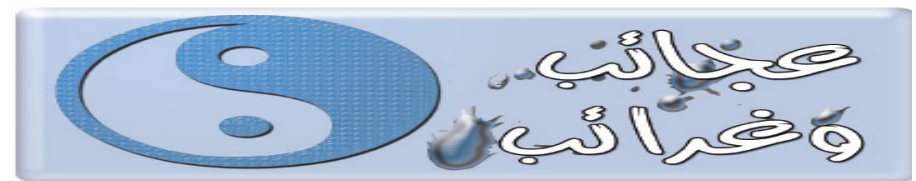


الباب الثاني

غبي نزل عليه مطر وهو في
السيارة لما فتح الباب لقي المطر..
راح نزل من الباب الثاني..



اضحك



صينيون يمشون بأهذية تزن 400 كيلوغرام

ينتعل عامل صيني زوجاً من الأحذية يبلغ وزن كل منهما 200 كيلوغرام، ليشارك بهما في مسابقة للمشي بالأوزان تلتقي رواجاً في الصين. ويقول العامل بورشة تعدين زهانغ فوشينغ (52 عاماً) وهو من مدينة تانغشان شمال الصين "لقد مضت سبع سنين وأنا أمشي بهذا الحذاء"، ويقطع يومياً مسافة 15 متراً. ويضيف أن هذا التمرين وإن يبدو خطراً ومؤذيًا، إلا أنه ساعده على التعافي من آلام في الظهر ومن الياوسير. وبحسب التقنيات التقليدية الصينية المعروفة باسم "كيكونغ"، فإن السرد في تحريك القدمين مع هذا الثقل كله يكمن في استخدام الطاقة

