

حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان

سيكون عندك علاقات عاصفة مع محيطك، في موقع ملك وكذلك في بيتك.

برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار

بإمكانك أن تحسّ بالحبّ، فطاقتك الرومانسية المغناطيسية تجذب المعجبين. إذا كان لديك اهتمام بالحبّ، فإنك ستكون ملفناً للأبطال اليوم.

برج الجوزاء ٢١ أيار - ٢١ حزيران

ستعلم من خلال الملاحظة أكثر بكثير مما ستعلمه بالاندماج في القضايا المطروحة، التروي سيسمح لك برؤية بعض الروابط التي كنت غافلاً عنها.

برج السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

ليس من الضروري أن تبذل جهداً كبيراً من أجل أي شخص، لكن حالات معينة تتطلب مرونة إضافية. عليك بأخذ وجهات النظر الأخرى بعين الاعتبار.

برج الأسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب

اكبح جماح اندفاعك للفخار حول إنجازك الأعظم الأخير. وكن راضياً هادئاً، وأبدأ بتخطيط مهامك القادمة.

برج العذراء ٢٣ آب - ٢٢ أيلول

أنت تحافظ على أنواتك واحتياجاتك في صف مرتب ولطيف، و تصرف بعضاً من وقتك في مساعدة الآخرين على تنظيم أمورهم.

برج الميزان ٢٣ أيلول - ٢٢ تشرين

تبدأ محادثة عادية وبسيطة، لكنها تتعمق شيئاً فشيئاً، إذا كنت تريد اكتشاف شيء معين تريده اطرح سؤالاً بجديّة، و لا تخف من الماضي.

برج العقرب ٢٣ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢

أنت مستمتع جيد، لكن وجهة نظرك ما زالت تبدو سخيفة بالنسبة إليك. انتباهك المهذب قد ينتهي بتهنية نهاية غير مبهنة، وربما تكون ردة فعلك وقحة.

برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١

في وقت ما خلال اليوم، يصبح التوتر لا يطاق. ستقوم بمحاولة تكتة لطيفة أو تهرب سريعاً، أو كلاهما. قم ببعض التمارين الرياضية.

برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

حجم الصعوبات التي تعترض طريقك تحبط رغبتك بأن تكون المايسترو. لا تلقأ أبداً: قريبا ستكون أنت البطل، و ستجد بعض المتعة في هذا المزيج.

برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

هذا هو يومك المحفوظ، و الحظ السعيد ما زال يرافك، وكذلك غداً. يمكنك أن تنهي مشاريعك بمهارة، إنه وقت واعد لبدء أي شيء جديد.

برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

أمالك جانبية لا تقاوم على ما يبدو، سواء من شخص أو في مشروع، في الحقيقة، ما كل ما يلعب نخب. وإذا كنت نخباً، ستقاوم في الأقل اندفاعك الأول.

كلمات متقاطعة

الافقي

١. رئيس تشاد.
٢. لا أرضاه/ عاد.
٣. آمد بالسلاح (م) / للتعريف.
٤. أول عمدة أمريكي من أصل أفريقي.
٥. ولاية أمريكية عاصمتها ساكرامنتو.
٦. توجع المريض وتأوه/ ظهر الهلال.
٧. للثني (م) / والدة/ متسع من الأرض لازرع فيه ولاشجر.
٨. أرض فيها زرع وخصب/ نو وحل (م).
٩. ولاية أمريكية.
١٠. (... عكاشة) كاتب مصري.

العمودي

١. أجاد وأحكم/ سهد.
٢. من الزهور/ يصنعي.
٣. عكس اليمين/ أصفر عملة عراقية.
٤. يتنافسها في مباراة/ للندبة.
٥. زمن رياضي (م) / دار حول نفسه/ عملة مصرية ملغاة.
٦. هدم (م) / قسر/ قطعه ولم يفصله.
٧. أضيء/ عودة (م).
٨. احسان/ خصم (م) / مدينة فرنسية شهدت حرق جان دارك.
٩. يسايرها/ شدة هبوب الريح واضطراب البحر.
١٠. فنان مطرب مصري.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ك	ا	ر	ل	و	س	ب	ر	ت	ب	1
ص	م	و	ئ	ي	ل	ب	ل	ر	ر	2
ت	ح	ا	ب	ر	ق	ي	هـ	هـ	هـ	3
ا	س	هـ	و	هـ	ا	هـ	ا	هـ	ا	4
ل	ت	س	ا	ت	ا	ي	و	ا	ن	5
ر	ي	ل	ك	هـ	ز	ل	ا	ن	6	
ص	ف	ر	ج	ي	م	ت	ا	ا	7	
ا	ت	و	ر	ش	ي	ل	ي	ل	8	
ن	ح	ل	هـ	ح	ر	ا	ب	ا	9	
ع	ظ	م	هـ	ا	ل	ف	خ	ذ	10	

حل العدد السابق



المستلزمات الرياضية تنتعش من جديد في اسواقنا

التجارة....

يعد عودة الايمان الى بغداد استطاعت الرياضة العراقية ان تستعيد عافيتها منها محالها التي تهتم بكل الالعاب الرياضية.. هذه المحال كانت شبه مقلقة في السنوات الماضية اما الان فهي تفتح ابوابها للزبائن ليقتنوا ما شاؤا من التجهيزات الرياضية.. تجولنا في سوق للتجهيزات الرياضية لتري الى اين وصلت هذه التجارة....

بغداد/ مؤيد عبد الوهاب

يقول ابو زيد وهو صاحب احد المحال: بعد التحسن الامني عادت تجهيزات من المنشآت كافة. ويؤكد علي وهو صاحب محل للتجهيزات الرياضية « في الغالب قوية بل كنا شبه مقلقين.. لكن بعد عودة النوادي الرياضية في استقطاب الشباب اخذت المبيعات تزداد ونحن نمتلك الخبرة فيما يحتاجه الرياضي العراقي بل

هنالك تطور ملحوظ في صناعة التجهيزات الرياضية مثل « الترانسوز واللابجين » ولدينا تجهيزات من المنشآت كافة. « لقد جئت الى السوق لا تبضع ما احتاجه من ائقال وتجهيزات كرة القدم التي اعشقها.. الاسعار مناسبة لكن حسب المنشأ الفلصيني رخيص بالقياس بالمنشآت العالمية الاخرى وعاد ليقول... الملاعب لهم.. ففي السابق لم تكن في محالنا اجهزة للياقة البدنية اما الان فكل شيء متوفر. ويقول احمد وهو احد الزبائن « لقد جئت الى السوق لا تبضع ما احتاجه من ائقال وتجهيزات كرة القدم التي اعشقها.. الاسعار مناسبة لكن حسب المنشأ الفلصيني رخيص بالقياس بالمنشآت العالمية الاخرى وعاد ليقول... الملاعب



.. هذا امر جيد ان تتكاثر هذه المحال وتقدم لنا ما هو جيد.. اما العدد التي رأيتها فهي راقية الصنع وتناسب الذين يحاولون تخفيف وزنهم انه سوق جميل بحق» وشكا كريم حمودي من انقطاع طريق السيارات في شارع الرشيد مما عطل عمل محالنا.. نرجو من الله ان يتعزز الايمن وتعود الحركة اكثر نشاطا في شارع الرشيد.

الشعبية عادت لتستقبل شبابها وانا احدهم. ويضيف اكرم ابو حسن قائلا « لقد جئت الى السوق لاشترى « سبت اريس وشورت » لفرقي الرياضي الشعبي بكرة القدم وبالطبع احاول ان اجد في هذه المحال الافضل لهم وبسعر جيد.. لقد تفاجأت بوجود انواع عديدة من التجهيزات وحتى الكرات التي تختلف ألوانها واشكالها

تراكم السيلوليت مشكلة تعانيتها النساء بصورة كبيرة في العالم العربي بشكل عام ، نتيجة لتراكم الدهون تحت الجلد ويتحول الى ما يشبه قشرة البرتقال في ملمسه بمنطقة البطن والأرداف والأفخاذ.

شرب الماء بكثرة يمنع مرض السيلوليت عن المرأة

التي لن تنجح وحدها في إعادة الجسم لتوازنه الطبيعي دون الوضع في الاعتبار النظام الغذائي الذي يتبعه الشخص في حياته ولكن... ما العلاج؟ ينصح الدكتور فيليب براندو بتابع نظام يومي لمحاربة السيلوليت يشمل ترطيب البشرة بشكل دائم من خلال الاكثار من شرب المياه فيما لا يقل عن ٨ أكواب. والابتعاد عن ارتداء الملابس شديدة الضيق، وتقليل تناول المسكنات وعدم التدخين أو الجلوس مع المدخنين والقيام بتدليك للاماكن المصابة بالسيلوليت ولو لمدة خمس دقائق في أثناء الاستحمام اليومي. كما يشتمل البرنامج على ممارسة نوع من الرياضة ولو كان أبسطها المشي لمدة نصف ساعة يوميا.

وعدم الاكثار من شرب القهوة والشاي واستبدالهما الأشباب والشاي الأخضر بهما. والاكثار من تناول الفاكهة الغنية بمضادات الاكسدة مثل التفاح. الامتناع عن شرب المشروبات الغازية والتي لها تأثير سلبي على سير الدورة الدموية، ويؤكد في النهاية ضرورة تناول وجبات يومية خفيفة وصحية وتجنب الوجبات الدسمة.

حصول الجسم على حاجته اليومية من الماء والتي لا تقل عن ٢ لتر يؤدي الى عدم تخلص الجسم من السموم واحتجاز الفضلات مما يسهل من حدوث السيلوليت، كما ان تناول المزيد من الملح يعمل على تخزين الجسم للموائل في الأنسجة وبالتالي ازدياد مشكلة السيلوليت. وأوضح أن التقدم في العمر يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي الى حدوث السيلوليت، حيث تسبب ضغطا تدريجيا لشبكة الأنسجة اللبغية المدعمة لهيكل الجلد. بالإضافة الى انخفاض مستوى هرمون الاستروجين. ولهذا السبب نجد أن نسبة النساء المصابات بالسيلوليت أكثر بكثير من الرجال. كما أن علاج السيلوليت للأشخاص المتقدمين في العمر أصعب بكثير من المصابين به في مرحلة مبكرة. وأن الشخص كثير الإصابة بالضغط والتوتر العصبي يكون معرضا أكثر للإصابة بالسيلوليت، حيث إن هؤلاء الأشخاص يقلبون أكثر من غيرهم على تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون. ومن الممكن أن يؤدي افراز هرمون الضغط العصبي الى تكس الدهون أكثر حتى مع ممارسة الرياضة

القاهرة/ الوكالات
ولعلاج هذه المشكلة يؤكد الدكتور فيليب براندو الخبير بمعهد لندن الغذائي أن الأمر لا يتعلق بالزيادة في الوزن ولكن من بين أسبابه نمط الحياة الهادئة الخالية من أي نشاط أو مجهود نتيجة عدم ممارسة الرياضة ما يؤدي الى تكتل الشحوم، ومن الأسباب أيضا العامل الوراثي الذي يؤدي الى ضعف تدريجي للانسجة تحت الجلد وتراكم السوائل داخلها لتكون كتلا دهنية بارزة وكأنها غمزات. أحد الأسباب أيضا هو ترسب الدهون على الأوعية الدموية، وترسب البروتين حول الدهون المتجمعة وقد يزيد الأمر حدة بزيادة التعرض لأشعة الشمس الضارة. ويضيف د.براندو أن الريجيم القاسي يعني حرمان الجسم من أهم العناصر الغذائية التي يحتاج إليها من بين الأسباب أيضا، يبدأ الجسم في تحفيز نفسه على الاحتفاظ بكل الدهون في الوجبات في الخلايا الدهنية تحسبا للحرمان منها لفترة طويلة وهذا يسرع من الإصابة بالسيلوليت، خاصة عند وجود حالة قابلة للإصابة بها. ويوضح أن التقليل من شرب الماء يعدم

اكتشاف شعبان بطول ١٣ مترا ووزن طن

واشنطن/ الوكالات
واشنطن: أعلن باحثون عن اكتشاف بقايا أكبر شعبان في العالم، حيث يبلغ طول الشعبان «تيتانوبو» ١٣ متراً «٤٢ قدماً، أي ما يقرب من طول حافلة، وكان يعيش في الغابات المطرية شمال شرق كولومبيا قبل ما بين ٨٥ إلى ٦٠ مليون سنة. وأشار الباحثون إلى أن عرض «تيتانوبو» يقارب حجم الإنسان في منطقة أعلى الوركين، بينما قدروا وزنه بأكثر من طن. ويرجح البروفيسور ديفيد بولي من جامعة انديانا في الولايات المتحدة وأحد المشاركين في البحث أن يكون تيتانوبو قد عاش معظم حياته في الماء مثل أفعى «أناكوندا».

يذكر أن أطول الشعبان المعروفة حتى الآن يبلغ طولها حوالي عشرة أمتار، بينما يبلغ وزن أضخمها ٢٥٠ كيلوجراماً.

نظارات خاصة تكشف للمكفوفين ما يدور حولهم

في إطار الرؤية المتاحة لهذه النظارات بهدف كشف النقاب إذا ما كان الجسم الموجود امام المكفوف متحركا أم ثابتا، وترسل هذه النظارات التكنولوجية إشارات سمعية إلى لابسها المكفوف من أجل إعلامه حول ما يجري وما هي الأجسام المتحركة أمامه وعندها يستطيع المكفوف السير من دون الاصطدام بها ومن دون الحاجة إلى مرافق.

استمرام / الوكالات
ابتكر الخبراء في شركة فيليبس الهولندية للإلكترونيات نظارات مزودة بكاميرا ومعالجات أجهزة لقياس التعاقل قادرة على التحري عن أي جسم متحرك حول المكفوف. وقد تم وصل هذه النظارات بكمبيوتر محمول يحمله المكفوف معه خارج المنزل يقوم بمسح أي جسم يدخل

حكاية مثل

عصفور كفل زرزور وأنثينهم طيارة

الحكاية قيل ان احد سكان القرى واسمه (زرزور) سافر الى بغداد ونزل في خان من خاناتها ولما طالبه صاحب الخان بالاجرة ادعى ان نقوده سرفت وانه ملزم على دفع اجرته حين عودته ثانية الى بغداد؛ وبالطبع ان صاحب الخان لم يقتنع بذلك واقام الدعوى عليه في المحكمة، فاستدعى الحاكم (القاضي) (زرزور) وطالبه بدفع الاجرة الى صاحب الخان او ان يجده له كفيلا فتقنع به المحكمة، وكان يتزل في الخان نفسه قروي اسمه (عصفور) وهو من قرية (زرزور) وانفق معه على كفالته فوافق ولما حضر امام الحاكم رفض قبول شهادة (عصفور) لعدم وجود مسكن ثابت له، أي انه ليس معروفا لدى احد من سكنة بغداد وما كان من الحاكم الا وقال لزرزور (متكلى متين) جيت هلكتيل وشلون تريد تدفع اجرة الخان اذا جان (عصفور كفل زرزور وأنثينهم طيارة) فذهب قوله مثلاً.. اما صاحب كتاب (جمهرة الامثال البغدادية/ الكرديتي، ج٣ ص٦٥ فقد اورد الحكاية على النحو التالي: تكفل العصفور باحضار الزرزور عند عدم دفع الطلب ثم طار كلاهما وترك صاحب المطلب مبهوتا لا يعرف كيف يتوصل الى الكفيل او المدين. الغزني: يضرب للكفيل غير المعروف والشاهد غير العدول أي الذي لا يقتنع او يرضى القاضي بشهادته، كما يضرب لتواطؤ المحتالين على شخص وكفالة بعضهم لبعض.

