



..هذا امر جيد ان تتكاثر هذه المحال وتقدم لنا ماهو 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 الامن 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» لفريقي 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



المستلزمات الرياضية تنتعش من جديد في اسواقنا

هنالك تطور ملحوظ في صناعة التجهيزات الرياضية مثل « الترانسوز واللابجين » ولدينا تجهيزات من المناشء كافة.
ويؤكد علي وهو صاحب محل للتجهيزات الرياضية « في الغالب قوية بل كنا شبه مقللين .. لكن بعد عودة النوادي الرياضية في استقطاب الشباب اخذت المبيعات تزداد ونحن نمتلك الخيرة فيما يحتاجه الرياضي العراقي بل

التجارة يقول ابو زيد وهو صاحب احد المحال: بعد التحسن الامني عادت 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 لنترى الى اين وصلت هذه

تراكم السيوليت مشكلة تعانها 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 السيوليت 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 بتناول يومي لحبارة السيوليت تشمل 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 لاماكن المصابة بالسيوليت ولو لمدة خمس دقائق في أثناء الاستحمام اليومي. كما يشتمل البرنامج على ممارسة نوع من الرياضة ولو كان أبسطها المشي لمدة نصف ساعة يوميا.

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 السيوليت، كما ان تناول المزيد من الملح يعمل على تخزين الجسم للموائل في الأنسجة وبالتالي ازدياد مشكلة السيوليت. وأوضح أن التقدم في العمر يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي الى حدوث السيوليت، حيث تسبب ضغطا تدريجيا لشبكة الأنسجة اللبغية المدعمة لهيكل الجلد. بالإضافة الى انخفاض مستوى هرمون الإستروجين.

لعلاج 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 كتل 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 بالسيوليت، خاصة عند وجود حالة قابلة للإصابة بها.
ويوضح أن التقليل من شرب الماء يعدم



اكتشاف ثعبان بطول ١٣ مترا ووزن طن

واشنطن/ الوكالات
واشنطن: أعلن باحثون عن اكتشاف بقايا أكبر ثعبان في العالم، حيث يبلغ طول الثعبان «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.

اكتشاف ثعبان بطول ١٣ مترا ووزن طن واشنطن/ الوكالات
واشنطن: أعلن باحثون عن اكتشاف بقايا أكبر ثعبان في العالم، حيث يبلغ طول الثعبان «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.

نظارات خاصة تكشف للمكفوفين ما يدور حولهم
استرداد / الوكالات
ابتكر الخبراء في شركة فيليبس الهولندية للإلكترونيات نظارات مزودة بكاميرا ومعجلات 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 واثنين طيارة

الحكاية قبل ان احد سكان القرى واسمه (زرزور) سافر الى بغداد ونزل في خان من خاناتها ولما طالبه صاحب الخان بالاجرة ادعى ان تقوده سرفت وأنه 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) وطلبه يدفع الاجرة الى صاحب الخان او ان يجده له كفيلا فتقنع به المحكمة، وكان يتزل في الخان نفسه قروي اسمه (عصفور) وهو من قرية (زرزور) واتفق معه على كفالته فوافق ولما حضر امام الحاكم رفض قبول شهادة (عصفور) وكفالة (عصفور) لعدم مسكن ثابت له، أي انه ليس معروفا لدى احد من سكنة بغداد وما كان من الحاكم الا وقال لزرزور (مكلى متين جبت هلكتيل وشلون تريد تدفع اجرة الخان اذا جان (عصفور كفل زرزور واثنين طيارة) فذهب قوله مثلاً.. اما صاحب كتاب (جمهرة الائمةال البغدادية/ التركيبي، ج ٣ ص ٦٥ فقد اورد الحكاية على النحو التالي: تكفل العصفور باحضار الزرزور عند عدم دفع الطلب ثم طار كلاهما وترك صاحب المطب مبهوتا لا يعرف كيف يتوصل الى الكفيل او المدين.
الغزني: يضرب للكفيل غير المعروف والشاهد غير العدل أي الذي لا يقتنع او يرضى القاضي بشهادته، كما يضرب لتواطؤ المحتالين على شخص وكفالة بعضهم لبعض.



الصورة تتكلم

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 وتآوه/ظهر الهال.
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.
١. أجاد واحكم/ سهد.
٢. من الزهور/ يخصني.
٣. عكس اليمين/ أصغر عملة عراقية.
٤. يتنافسها في مباراة/ للندبة.
٥. زمن رياضي (م) / دار حول نفسه/ عملة مصرية لمغاة.
٦. هدم (م) / قسره/ ولم يفعله.
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	ا	ل	ب	ل	ر	ر
2	ص	ت	ح	ا	ب	ر	ق	ي	هـ
3	ا	ا	س	هـ	و	هـ	ا	هـ	ا
4	ل	ل	ت	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	ر	ت	و	ر	ش	ي	ل	ي
8	ن	ح	ل	هـ	ح	ر	ا	ب	ا
9	ع	ظ	م	هـ	ا	ل	ف	خ	ذ
10									

حل العدد السابق