بهـرا

العدد ٥٥٠ – الاحد ٢٩ آب ٢٠١٠م – ٦٧٦٠ آ

Bahra No. 550 Sun. 29 Aug. 2010

المشي وركوب الدراجة يزيد من نحافة السكان

بهرا ـ وكالات

قال باحثون أميركيون إن سكان المدن التي تتمتع بأرصفة وخط سير للدراجات هم أكثر نحافة من سكان المدن التي تشكل السيارات فيها وسيلة النقل الأساسية.

ونقل موقع "لايف ساينس" عن الباحثين إن سكان المدن الأميركية القديمة التي تتمتع ببنية تحتية ونظام نقل علم متطور هم أكثر نحافة من سكان المدن الأخرى، بما أن ١٠% من تنقلاتهم إلى العمل تتم مشيا على الأقدام أو بواسطة الدراجات.

ونشرت الدراسة في الدورية الأميركية للصحة العامة، وهي تظهر أن التنقل النشط ذو فوائد صحية.

وحلل الباحث ديفيد باسيت بيانات من ٥٠ ولاية اميركية ونتائج ٤٧ مدينة من اصل أكبر ٥٠ مدينة في البلاد وقونت ببيانات من ١٤ دولة، فاظهرت ان معدلات المشي واستخدام الدراجة تساهم في شرح الفارق في نسب البدانة والبالغ ٣٠%.

وفي مقارنة دولية، حلت سويسرا في المرتبة الأولى على صعيد الدول الأكثر نشاطا، إذ إن ٥٠% من التنقل فيها يتم مشياً أو بواسطة الدراجة، وتلتها هولندا ب٤٧% ثم اسبانيا ب ٣٥% تليها السويد والمانيا ب ٣٢%.

وجاءت الولايات المتحدة في المرتبة الـ١٢ فيما حلت استراليا في المرتبة ١٤ والاخيرة.

وأوضح الباحثون إن استراليا ودول أميركا الشمالية هي أكثر اعتمادا على السيارات.

ودعا العلماء إلى تحسين البنى التحتية والتشجيع على إنشاء مناطق يمنع فيها مرور السيارات ورفع اسعار المواقف.

شرب الماء قبل الأكل يخفض الوزن

بهرا ـ وكالات

اكتشف باحثون أميركيون فائدة جديدة للمياه بعدما وجدوا ان شرب كوبين قبل تناول الطعام يساعد في خسارة وزن أكبر.

وذكر ان دراسة جديدة أظهرت ان الراشدين في متوسط العمر الذين شربوا كوبين من الماء قبل تناول كل وجبة طعام استهلكوا وحدات حرارية أقل وفقدوا وزناً أكبر من الذين لم يشربوا الماء.

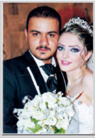
وعمد الباحثون إلى تقسيم رجال ونساء بدينات بين الـ٥٥ والـ٧٥ من العمر إلى مجموعتين، الأولى تتبع نظاما غذائيا منخفض السعرات الحرارية والدهون، والأخرى تتبع النظام عينه وإنما مع شرب كوبين من الماء قبل كل وجبة.

وتبين بعد ١٢ أسبوعاً ان الذين شربوا الماء قبل الطعام خسروا ٧ كيلوغرامات مقارنة مع المجموعة الأخرى التي خسر أفرادها ٤,٩ كيلوغرامات، أي ان الفارق يقارب ٣٠%.

وقالت براندا دايفي المسؤولة عن الدراسة في معهد فيرجينيا ان ما لم يعرفوه حتى الآن هو إن كان شاربوا المياه يعوضون الطعام الذي يفوتونه في ما تبقى من الوقت، لكنها أشارت الى ان هذا الأمر لم يحصل خلال الأسابيع الـ١٢ التي أجريت فيها الدراسة.

وأضافت دايفي ان "شرب المياه إستراتيجية سهلة يمكن أن تساعد الناس الذي يسعون لفقدان الوزن، ونحن لا نقول اشربوا مزيداً من الماء فتذوب الدهون، لكن للذين يعملون على تخفيض أوزانهم ويتبعون نظاما غذائيا منخفض السعرات الحرارية هذا شيء يمكن أن يساعد".

التهاني و الاماني



نال العروسان اونيل موريس ومريم كوريال بركة الزواج المقدس يوم ٢٠١٠١٨١٣ وبهذه المناسبة يتقدم والد العروسة كوريال ووالدة العروسة جوليت خوشابا واخوات العروسة ومن جميع الاهل والاقارب والاصدقاء متمنين لها الصحة والعافية وبالرفاه والبنين.

- يتقدم الجد الدكتور دريد حكمت طوبيا والسيدة عقيلته باجمل التهاني واعطر الامنيات لحفيدتهم "لياندرا رائد صباح زوما" بمناسبة اطفائها الشمعة الاولى من عمرها المديد ببركة الرب يسوع..
- تهنئة من الوالدين باسم يوخنا وبتول اندريوس الى ابنتهما أيرس بمناسبة أطفائها الشمعة الاولى من عمرها المديد وكذلك تهنئة من الاخوان بيرس وجيمس وتهنئة من القس وليم وأهالي قرية ديرشكي وخالتها سهام وجوليت وعماتها اوليفيا وسامية وجدتها باسمة رزوقي وجدها اندريوس يوسف.
- تهنئة من الوالدين "عبد القادر وجنان" الى ابنهما المحبوب "حمودي" بمناسبة اطفائه الشمعة الخامسة من عمره. كذلك تهنئة من الجدة نعيمة ومن العمة يسرى ومن الخال عماد مع تمنياتهم بالعمر المديد والصحة والسلامة. وتهنئة خاصة من العم ابراهيم الى "حمودي" مع احلى الامنيات.

تراجم

ألن البرت هاول

التضحية
Selfless love

نادت زوجتي: "كم ستبقى تقرا تلك الجريدة؟ هل ستاتي وتجعل ابنتك العزيزة تاكل طعامها؟". فرميت الجريدة جانبا واسرعت الى المشهد: ابنتي الوحيدة "سندو" تبدو غاضبة والدموع تتدفق من عينيها، وكان امامها صحن مملوء حتى قمته بالرز الرائب. ان ابنتي سندو طفلة جميلة وذكية جدا بالنسبة الى عمرها.

امسكت الصحن وقلت: "سندو عزيزتي، لما لا تأكلين ولو قليلا من الطعام؟ ألن تفعلي هذا لاجل والدك؟"، حينها تبدد غضبها قليلا ومسحت دموعها بظهر يديها "حسنا يا ابي سوف اكل كل الطعام وليس كمية قليلة فقط، ولكن عليك ان.." وبدت مترددة "اذا اكلت الطعام كله، فهل ستنال اي شيء اطلبه منك؟".. "انني اعدك".

ثم امسكتُ بيدي ابنتي الصغيرتين وغطيتهما بيداي كإثبات لاتفاقنا. وقلت لها: "عزيزتي سندو، لا تصري على طلب الكومبيوتر او اي مواد غالية.. والدك لا يملك اموالا كافية لشرائها؟"، "كلا يا ابي، لا اريد شيئا غاليا". وثم ببطء والم انهت الطعام الذي كان في صحنها. وكنت غاضبا ذلك الحين بشدة من زوجتي وامي لجعلي اجبر ابنتي ان تاكل شيئا تمقته.

وبعد مضي ساعات، جاءت ابنتي اليّ وفي عينيها الواسعتين شيئا من التوقع.. فتركزت كل انظارنا نحوها.. "ابي، اريد ان يكون راسي محلوقا هذا الاحد". "يا للشناعة!!" صاحت زوجتي "ابنتي الصغيرة يكون راسها محلوقا؟؟، مستحيل!!". وقالت امي بعصبية: "ما حدث مثل هذا قط في عائلتنا.. لابد انها افرطت في مشاهدة التلفاز.. ان ثقافتنا آخذة بالفساد بسبب هذه البرامج!". فالتمست من ابنتي قائلا: "يا عزيزتي سندو، لماذا لا تطلبين شيئا اخر؟ سنكون حزانى لرؤيتك محلوقة الرأس؟.. رجاء،الم لا تتفهمين مشاعرنا؟".

فاجابتني بالقول: "أرأيت يا ابي كم كان صعبا عليّ ان اكل ذلك الرز الرائب؟!، وانت وعدتني بتنفيذ كل ما اطلبه، والان تعود بكلامك لي، ألم تكن انت من اخبرني بقصة الملك ومغزاها بانه علينا ان نفي بوعودنا ايما كانت؟".

فما كان مني الاّ ان قلت: "وعودنا يجب ان تنفذ". فصاحت زوجتي وامي: "هل جننت!!"...، "كلا، فان تراجعنا عن الوعود التي قطعناها، فلن تتعلم ابدا الايفاء بالوعد.. عزيزتي سندو، لك ما طلبته".. وبرأسها المحلوق هذا.. بدا وجهها مدورا وعيناها واسعتين وجميلتين.

وفي صباح الاثنين اوصلتها الى المدرسة، وكم كان مشهدا غريبا ان ارى سندو بدون شعر متجهة نحو صفها. التفتت نحوي ولوّحت بيدها، فودعتها بدوري وابتسمت. ولكن عندها.. نزل ولد من السيارة ونادى: "سندو، انتظريني"، وما اصابني ان الولد كان محلوق الرأس، وفكرت في نفسي بانه زميلها في الصف.

"يا سيد، ابنتك سندو عظيمة بالفعل".. ودون تقديم نفسها نزلت امرأة من السيارة ، وثم اكملت: "ذلك الولد الذي يمشي مع ابنتك هو ابني هارش، انه يعاني من.. اللوكيميا"، ثم توقفت لحظة لتغطي بكائها "هارش لم يات للمدرسة طوال الشهر الماضي، وقد فقد كل شعره بسبب الاعراض الجانبية لعلاجه الكيميائي. ورفض العودة للمدرسة خوفا من زملائه وما قد يثيرونه عنه.. لقد زارته سندو الاسبوع الماضي ووعدته بان تهتم به جيدا وتساعده، ولكني ما ظننت ابدا بانها ستضحي بشعرها من اجل راحة ابني!. سيدي، انت وزوجتك مباركان لان لكما ابنة نبيلة كهذه".

وقفت بعد ما حصل كالمطعون.. وبكيت: "ملاكي الصغير، انك تعلمينني كيف يكون الحب الحقيقي لنكران الذات".

اسعد الناس على هذا الكوكب ليسوا الذين يعيشون كما يشاؤون ،بل اولئك الذين يغيرون حياتهم لاجل الشخص الذي يحبونه.

- من موقع fropki بتصرف.

الابراج

الحمل
٢٢ اذار – ٢٠ نيسان
حاول ألا تلجأ إلى الابتزاز العاطفي، حيث إنه سيزيد الأمر سوءا. لقد تغير الكثير وتغيرت أنت أيضاً. قد تعاني من إجهاد وإعياء شديد إذا تحملت الكثير فوق عاتقك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الثور
٢١ نيسان– ٢١ ايار
جهودك قد تنتهي دون فائدة. اشترك في بعض الأنشطة التي تساعدك على تكوين أصدقاء جدد. تجنب التقلبات المزاجية وإلا ستشعر بالغربة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء
٢٢ ايار– ٢١ حزيران
قد تجد شعبيتك تزداد بين هؤلاء حولك هذا الأسبوع. ستشعر بالغضب إذا كان هؤلاء الذين تعيش معهم لا يعملون بشكل جيد. كثرة الخلافات تجمد العواطف وتؤدي إلى الجفاء والمباعدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

السرطان
٢٢ حزيران–٢٢ تموز
احتفظ بأمورك الشخصية لنفسك وتأكد من ثقة من تفضي إليهم بأسرارك. قد تواجه بعض المشكلات في ترتيب أمورك. لا ترهق نفسك من أجل إضافة عناصر ثمينة إلى اهتماماتك ومتعك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الاسد
٢٣ تموز– ٢٢ اب
الحب من نصيبك في حالة الخروج والاستمتاع. حاول أن تأخذ بنصيحة غيرك ممن تثق فيهم حتى تصل إلى مغزى بعض الأمور المعلقة. طبيعتك الاجتماعية المرحة تفاجئ الآخرين هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

العذراء
٢٣ اب– ٢٣ ايلول
لديك رغبة في إنفاق كثير من الأموال على أمورك الممتعة والترفيهية. ستحصل على علاقات عاطفية جديدة في حالة الخروج والاشتراك في اللقاءات الجماعية الكبيرة. مشاعرك قد تتغلب عليك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الميزان
٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١
اختلط بأشخاص لهم شأن كبير ومن يستطيعون إفادتك في العمل وفي ميولك المستقبلية. مساهماتك المتميزة لبعض المنظمات تحسن كثيراً من سمعتك. لا تسمح للأطفال والكبار بالتحكم في وقتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

العقرب
٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢
لديك أفكار رائعة ولكن قد يحاول من هم أعلى منك منصباً أن يعيقون محاولاتك لتنفيذها. قد يصعب عليك التحكم في انفعالاتك إذا دفعك رفيقك أن تقوم بتغييرات كبيرة في علاقاتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

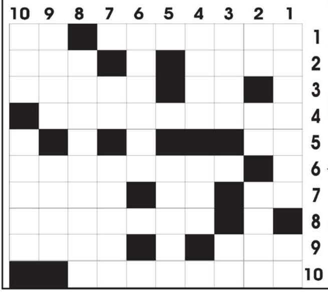
القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١
تستطيع الكشف عن طموحاتك لشريك الحياة. مشروعاتك الخاصة بتجميل منزلك تسير على ما يرام. انتبه لاحتياجاتك الشخصية. قم بالأعمال الهامة ثم اهتم بهواياتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاربعاء.

الجدي
٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢
حاول أن تقوم ببعض التعديلات بمظهرك وسلوكك التي تجعلك أكثر ثقة بذاتك. الشخص الذي تحبه لا يتفهم احتياجاتك لذا فينبغي أن تجد طريقة لتوضحها له. الفرصة متاحة للرومانسية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الدلو
٢١ كانون ٢– ١٩ شباط
يمكنك المشاركة في أنشطة فكرية أو في برامج خاصة باللياقة البدنية. الخداع يحيط بك في كل مكان. لن تضطر إلى البحث عن العمل. السفر متعة وترفيه. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الحوت
٢٠ شباط – ٢١ اذار
تأكد من أن جميع وثائق السفر والقيادة سليمة. تحتاج إلى مكان أكبر للأسرة كلها. النشاطات الخارجية ستساعدك في تعليم الصغار بعض الأشياء التي تعلمتها أثناء نموك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

كلمات متقاطعة



الكلمات الأفقية

1 ـ رائد الاقتصاد السياسي الانجليزي ـ تلهب واضطرم.

2 ـ استمر وداوم(معكوسة) ـ انكشاف ظلمة الليل عن نور الصباح.

3 ـ للنفي ـ هرم بناه امنمحات الثالث.

4 ـ من نجمات الرومانسية في السينما المصرية.

5 ـ مادة سامة.

6 ـ سورة قرآنية.

7 ـ أعاد ـ للتمني(معكوسة) ـ ضد الخير(معكوسة).

8 ـ مفكر مصري أغتيل.

9 ـ ثمر نخل ـ قام بنشره.

10 ـ ماركة سيارة

الكلمات العمودي

1 ـ الوسيط ـ تهلل وجهه.

2 ـ منع وصرف(معكوسة) ـ سائل الحياة ـ(سلفادور..) رسام سيريالي إسباني.

3 ـ عاصمتها بامكو ـ شعث شعره من عدم الادهان.

4 ـ أغنية لعبد الحليم ـ نبات متسلق.

5 ـ المرض التنفسي

6 ـ يشغلان وينسيان.

7 ـ حدث بشر ـ عظمني ومجدني.

8 ـ شاعر مصري.

9 ـ أركض ـ الجواب.

10 ـ إناء من خزف ـ شفاء من مرض.