

## للتخلص من دهون البطن

أهم النصائح التي تساعد المتدربين في الحصول على عضلات بطن قوية تظهر أجزاءها المقسمة بوضوح.

**ليوم مغمم بالطاقة اشرب عصير الضفادع.**

عندما تتطرق للتمارين الرياضية التي تهدف إلى الحصول على عضلات بطن قوية ومقسمة باحترافية، يجب أن تتذكر أن التمارين العادية مثل الضغط ورفع الأوزان لن تساعدك في إتمام المهمة بنجاح، نظراً لأن منطقة البطن تحتوي على كمية كبيرة من الدهون التي يجب التخلص منها في البداية قبل ممارسة تلك التمارين.

**(1) تكرر التدريبات**

للعمل على تقسيم عضلات البطن بطريقة احترافية، يمكنك ممارسة التمارين المعتادة لـ3 أيام متتالية دون الحصول على فترة راحة، وفي اليوم الرابع الذي يصادف منتصف الأسبوع، يجب تكرار تلك التمارين مرة أخرى بنفس الاستراتيجية لزيادة تأثيرها على منطقة البطن.

**(2) مواصلة التدريبات**

بعد إتمام الخطوة الأولى، تحتاج إلى الاستمرار



في التدريبات لفترة أطول من خلال الانتقال من تمرين لآخر دون الحصول على أي فترة راحة، وأصل تدريباتك بنفس المجهود وقم بتناول أي مشروب أو عصير طبيعي لإعادة الطاقة لجسمك مجدداً والاستمرار في التمارين دون الشعور بالتعب أو الإجهاد.

**(3) العودة لنقطة البداية**

الحصول على عضلات بطن قوية لا يتطلب التطرق لتمرين جديدة طوال الوقت، بل يعتمد على الأساس على حجم المجهود المبذول من قبل المتدرب، لذلك لا تفكر كثيراً في أن التكرار لن يؤدي إلى أي نتيجة مرضية، بل على العكس تماماً، فعضلات البطن تحتاج لنفس التمارين الرياضية باستمرار للاحتفاظ بالمظهر الاحترافي، وتقسيماً لـ6 مناطق مختلفة.

**(4) التخلص من الدهون**

حتى وإن كنت تعاني من الدهون، ستحصل على عضلات بطن قوية بعد الخضوع لتلك التمارين لفترة طويلة، ولكن هنا يجب أن تجد طريقة أكثر إيجابية للتخلص من الوزن الزائد في منطقة البطن، حتى تتمتع بالمظهر الرياضي الذي تبحث عنه، وتستعرض عضلات بطنك القوية أمام جميع أصدقائك.

## الاسرة

## الثورة

السبت 10 ربيع أول 1435هـ - 11 يناير 2014م العدد 17950  
Saturday : 10 Rabia Awal 1435 - 11 January - Issue No. 17950

09

www.alhawranews.net

## الحب يخلق السعادة

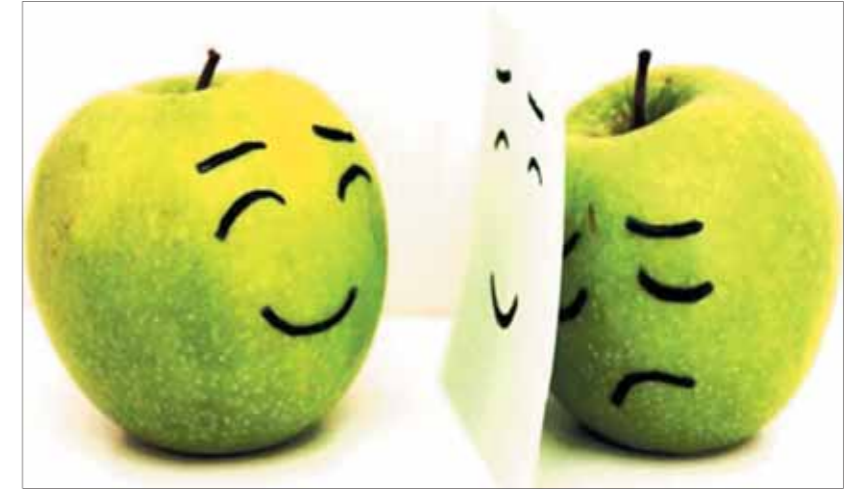
المُرشدة الأسرية /  
حنان عوبل

< لابد أن يكون للإنسان هدف في هذه الدنيا يسعى لتحقيقه في أي مجال يختاره ويرى فيه مصلحته وصلاحه، ولكنه هل يستطيع أن يفعل ذلك وحده، أم إنه يحتاج إلى من يدفقه ويساعده ؟

والمرأة كذلك سواء كانت رسالتها في تدبير منزلها وتربية أولادها ورعاية زوجها، أم أنها عاملة أو دارسة، أو تمارس عملاً اجتماعياً، أو خيريًا أو كليهما معاً، فهي بحاجة إلى دافع مساعد يدفعها ويشجعها لإتمام أعمالها بتفوق ونجاح . فالزوج يدفع بحبه زوجته للنجاح، والزوجة تدفع بحبها زوجها للنجاح أيضاً . ولنا في ذلك قدوة حسنة وهي لامنا خديجة رضي الله عنها وموقفها من تشجيع رسول الله في أداء رسالته . وهنا أذكر بعض النصائح لك عزيزتي الزوجة و دورك في صنع الفاعلية لدى زوجك :

1/ ساعديه في تعيين الطريق وتحقيق

- الهدف .
  - 2/ كلما حقق هدفاً ، اصنعي له هدفاً جديداً .
  - 3/ ما ينبغي أن تعرفه كل زوجة عن (الحماسة) .
  - 4/ كوني مستمتعة طيبة له .
  - 5/ شجعيه ، وعاونيه على أن يصبح الرجل الذي ينشد .
  - 6/ عندما تسوء الأحوال .. تذرعي بالإيمان .
  - 7/ تعاوني معه .. وألمي يعمل .
  - 8/ شجعيه على مواصلة التعلم .
  - 9/ كيف تكيفين نفسك مع ظروف العمل الاستثنائية .
  - 10/ هل يتضارب عملك مع مصالحه .
  - 11/ لا تجعلي من البيت جحيماً .
  - 12/ لا تكوني معول هدم .
  - 13/ لا تخافي من المغامرة .
  - 14/ شاركيه في ما يمتعه .
  - 15/ شجعيه على اتخاذ هواية .
  - 16/ وفرى له وقتاً يخلو فيه لنفسه .
  - 17/ اجعلي بيتك حنة ناعمة .
  - 18/ لا تضييقي وقتاً .
  - 19/ جسي مفضائله .
- فهل بمقدورك ايها الزوجة الرائعة أداء هذه الأعمال ؟
- والجواب نعم .. وان كانت مهام جساماً ، فإن قراءة هذه المهام بعين منقعة في وعاء الحب فإنها يسيرة جداً ، كشراب الماء في عذوبته وسهولته ، وكالعسل في حلاوته ..



## نظرة سلبية

كثير من الزوجات لا يشعرون بسعادة في حياتهن الزوجية بسبب نظرتهم السلبية إلى أزواجهن، فهن لا ينظرن إلا أوجه النقض والقصور، وقد تكون الجوانب الايجابية في أزواجهن أكثر بكثير من الجوانب السلبية إلا أن النظرة السوداء للأمور قد تخطف كل فعل جميل، ومالت إلى ما يشاكلها من الأفعال غير المرضية .

إن على الزوجة، ان تبحث في إيجابيات زوجها وتعددها وتحمد حاله وتحاول تنميتها، وعليها كذلك أن تتحمل نقاط الضعف وتتناساها، ولو أنها قابلت الإساءة بالإحسان لأثر ذلك في زوجها تأثيراً بالغا وربما كان سبباً في تبديل أسلوبه معها، وتغيرت تلك الصفات السلبية بأخرى ايجابية محمودة والكثير من الزوجات يفشلن في حياتهن الزوجية بسبب ما يسمى عقدة الأنوثة وصاحبة هذه العقدة لا تعتنز بأنوثتها ولا تعترف لزوجها بقوامته وحقه الطبيعي في قيادة



الأسرة، وهي دائماً تشعر أنه يستضعفها ويمارس رجولته فتحاول إثبات نديتها له، فينتج ذلك المشكلات التي تحول حياتهما إلى جحيم مستمر، والواجب على هذه المرأة أن تعرف ان الرجل والمرأة يكمل احدهما الآخر، فعند الرجل مميزات ليس عندها وبنات جنسها والعكس صحيح وان قوامه الرجل ليست قوامه إذلال واستضعاف وإنما هي قوامه قيادة وتدبير وحكمة وشفقة ورحمة ومودة، وبهذه القوامه تصل سفينة الحياة الزوجية إلى بر الأمان والسعادة.

## صور أخرى



عائشة الطويلي

ليس سوى ظل للموتى ،  
وصور أخرى تنزاح لتعد  
ظلا آخر للحلم الباهت ،  
فلنتأمل معا مقطعا من  
مقاطع الحزن ؛ التراب ؛  
البكاء ؛ الليل ؛ الحلم .

لا تزال فلسفة الحياة تقتضي منا أن يكون ثمة أقوياء وضعفاء ، أتقياء وأشرار ، أوفياء وغادرين ، أغنياء وفقراء ، وتقتضى كذلك أن يطول سفرك أو يقصر والحياة ، وأن ترزق من المال والجاه والأولاد أو أن تحرم منهم جميعاً ، وتقتضى أيضاً أن تبقي بمفردك أو أن يشارك الأخر في ذلك . كما أننا لا نستريح ولا نرتيح ، فعندما نطلب الآخرة الأنتقى نعتزنا الدنيا الأدنى بنهاويهما وتراكيبيهما وهو جسها وتقاسمها وأقواسها وأنيابها الحادة ، حتى لا تبقى منا للآخرة سوى الأتقى الأفتنى !!!

أردنا العيش بسلام واطمئنان ورضاً تام ، فلم نلق ، ما حلمنا به ، وإن وصلنا فهو يبقى هباء في وقتٍ وسمناه بالضعاف . وربما شعرنا حيناً أننا لن نصل للكمال الذي لا ينفي إلا للكمال وحده، جل في علاه هل أخطأنا طريق العودة ؟ ماذا تبقى لنا ؟

صعود ثم هبوط ، موت ثم حياة ، حزن

ثم فرح ، وجع ثم شقاء ، شر ثم خير ، صديق ثم عدو . هل يغني الحلم لنا من جديد ؟ كيما يتكنا نمضي وحيدين إلى الريح ، نقف متأملين متأملين لواقع صار ماضيه وحاضره نغمه ؟ قد حط في شباننا وجع ، غير أنه ليس آخره .. انظر بجوارك لن تجد سوى أشباح للموتى ترسم صوراً أخرى ، وعلى مقربة منك تبقى جثث ملقاة ، ينبعث من فمها ؛ أعينها ؛ أقدامها ، كره قائم ؛ حقد عائم ؛ خبث جائم . أشعلت الحزن على من يعرفها ومن لا يعرفها .. حاملة أسرار الغرباء . ماذا تبقى ؟ صور أخرى في منفي أبدي ؟ أسرار تتفتت على مقربة منا ، ووراء الموج أشكال تسبح نحو الكون ، تتساءل عن جدوى الإنسان ، عن نفس آخر للعيش الأبدى ، تتألق معه الأشياء .. الأرواح .... الأضواء .

## عظماء يصنعون الأجيال

علي محمد قائد

هناك آباء يستحقون أن تصنع لهم تماثيل من الذهب تنصب في الميادين العامة حتى تظل رمزاً وحافزاً للآخرين ليس ذلك لأنهم كانوا أصحاب الشرف في اختراع آلات ومعدات الحروب إنما لأنهم صنعوا أجيالاً ابصروا النور وشقوا طريق النجاح وصاروا عناصر فاعلة تقدم وتبتكر وتخدم الوطن .

إن أمثال أولئك الآباء وكذلك الأمهات عرفوا واجبه وأدوا رسالتهم العظيمة وهي تربية الأبناء تربية صالحة وتعليمهم وتحفيزهم على النجاح والابداع وتوفير الأجواء المناسبة والملائمة لهم والتي تساعدهم على التحلي بالأخلاق الرفيعة والنجاح في دراستهم وتوفير ما يحتاجونه من دعم مادي ومعنوي حتى صاروا نجومًا تتلألأ في السماء وينابيع مياه صافية يرتوي منها الآخرون. وهناك فرق بين أولئك العظماء وبين آباء أهملوا الأبناء وجعلوا منهم ضحايا حياة تعيسة مليئة بالعقد والخلافات الأسرية. آباء لم يقدروا المسؤولية التي تقع على عاتقهم وهم الأبناء "ذكور وإناث"، إنما أهملوا تلك المسؤولية وفضلوا شراء القات على مصاريف الأبناء الدراسية ولم يكن من الضروري بالنسبة لهم أن يصنعوا جيلاً متعلماً ومنتقلاً وذا خلق ويتضح الفرق بين ذلك الأب المثالي الذي نشأ يتيمًا وفقيرًا فشق الصخر وتحمل مساواة الحياة حتى حصل على الشهادة الجامعية وصارت له وظيفة ومكانة مرموقة والأهم من كل ذلك أنه كان الأب المثالي الذي صنع المستقبل لأبنائه مفضلًا كل شيء على مصلحة أبنائه حتى صار له أبناء يدرس في كلية الطب إلى جانب أختين له إضافة إلى ابنته الكبرى والذي لم يزوجها إلا بعد حصولها على الشهادة الجامعية ..

نعم إنه مثال للأب الذي عرف واجباته فأواها وحمل الأمانة بكل جداره فلم يفضل شراء القات والتبذير والإسراف في مظاهر الحياة العامة ولم يستغل وضعه الوظيفي المرموق في النهب والاختلاس إنما أهتم بالأهم وهو صنع المستقبل لأبنائه لاسيما الأناث واللاتي