

1430

(

) 136

2009

مجلة البشير

Web site www.saidabuazayem.net

1430

(

) 136

2009



هل يتحقق حلم المونديال (جنوب افريقيا 2010) ؟؟

•

*

•

*

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/ خالد الفحام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

كلمة العدد:

2

*

*

(2010)

3

*

4

اعداد م/محمد عيد

:

*

4

5

/ :

*

6

() -

7

(فوائد البطيخ)

*

ص 8

بقلم بني النيل
*قضية للمناقشة: العودة الى الوطن
بعد غربة طويلة

*

9

(/)

*

10

(/)

AL BASHIR MAGAZINE

11

.....

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك/خالد الفحام
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

2

:

2010



1/1

1/1

0/1

1990

2010

2008

2006

. 0/0

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير :م/احمد مرسى-م/طارق عبداللطيف ك/خالد الفخام
 جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

:

1 - حفلة توديع الزميل /سامى السعيد



اقيمت بنادى دانة مساء الاحد 22 مارس حفل توديع الزميل /سامى السعيد (شركة قطر للبتروكيماويات) وذلك بعد ثلاثين عاما من العطاء الممتد فى الخدمة ومجلة البشير تتمنى للزميل طيب العودة للوطن والسلامة .

2- أعلن مكتب مصر للطيران فى الدوحة عن قيام طائرة من الدوحة الى الاسكندرية مباشرة وذلك ابتداءا من فصل الصيف لمواجهة الازدحام المتوقع فى السفر هذا الموسم ,قد لاقى قرار خط الدوحة الاسكندرية القبول والترحيب من ابناء الجالية المصرية فى الدوحة .

3- تابع ابناء الجالية المصرية بقطر تصفيات كأس العالم لكرة القدم والتي تشارك بها مصر فى مجموعة مع الجزائر وزامبيا وراوندا , وكانت نتيجة اول مباراة فى المجموعة مع فريق زامبيا على استاد القاهرة حيث تعادل الفريق المصرى مع الفريق الزامبي 1/1 . وتعادلت الجزائر مع فلايق راوندا 0/0

اعداد مهندس / محمد عيد

عضو مجلس الجالية المصرية وامين الصندوق

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم, سكرتارية التحرير :م/احمد مرسى-م/طارق عبداللطيف ك/خالد الفخام
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

... : يا مصرى ليه دنياك لخايبط والغلب محيط :

()

)

:

(

)

!

...!

(

..

.....

....

...

...

..

...

www.eskandarani.net

:

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير: ا م/احمد مرسى -م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

ثمَّ ماذا؟

() :

(رسالة الى الزعماء العرب بمناسبة القمة
العربية بالدوحة)

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

ها هو السودانُ في الأسر جريح

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

ثمَّ ماذا؟

إِعْدُوا القِمةَ في أي البلاد
إِعْدُوهَا إنها عينُ المراد
واطلبوا الرحمةَ من رب العباد
ثمَّ ماذا؟

هل توقف نبضنا عند القلوب

ثمَّ ماذا؟

” ”

فوائد البطيخ

:



92

8

" " " "

إعداد/بنت النيل
 () .!"

":

1430

(

) 136

2009

∴ _____

.....

.....

.....

.....

)

/

..

(

صفحة من غير عنوان " يقدمها واحد فهمان اعداد م/ طارق عبد اللطيف "

تعلمت

...

/

The English Section

Obesity

What is obesity?

The definition of obesity varies, but in general, it is a chronic condition defined by an excess amount body fat. A certain amount of body fat is necessary for storing energy, heat insulation, shock absorption, and other functions. The normal amount of body fat (expressed as percentage of body fat) is between 25%-30% in women and 18%-23% in men. Women with over 30% body fat and men with over 25% body fat are considered obese.

The calculation of body mass index (BMI) has also been used in the definition of obesity. The body mass index (BMI) equals a person's weight in kilograms (kg) divided by their height in meters (m) squared. Since BMI describes body weight relative to height, it is strongly correlated with total body fat content in adults. "Obesity" is defined as a BMI of 30 and above.

