

## ممارسة الرياضة يطيل العمر

وطول العمر ، مشدداً على أن التمارين المعتدلة مثل المشي السريع لها فوائد صحية كثيرة . وتابع إن الرسالة التي نود إيصالها إلى الآخرين هي أنه ليس ضرورياً أن تكون من بين الذين يشاركون في سباقات الماراثون للحفاظ على لياقتك . وتابع كوكينوس وزملاؤه حالة 6749 أميركياً من أصل أفريقي و 8911 من ذوي أصول قوقازية لأكثر من 7 سنوات حيث تبين له أن الرجال الذين كانوا يتمتعون بـ«لياقة عالية جداً» انخفضت معدلات وفياتهم بنسبة 70٪ مقارنة بنظرانهم الذين كانت لياقتهم «منخفضة جداً».

**واشنطن / متابعة :** وجدت دراسة أميركية أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة باعتدال يعيشون لفترة أطول من نظرائهم الذين لا يميلون لكثرة النشاط والحركة . وقال الباحث بيتر كوكينوس من المركز الطبي لشؤون المحاربين القدامى في واشنطن إن الدراسة التي أجراها أظهرت أن ممارسة الأميركيين الأفارقة ونظرائهم من ذوي الأصول القوقازية للرياضة خفض معدل الوفيات بينهم بنسبة كبيرة . وأضاف بأن هناك علاقة بين اللياقة البدنية



اعداد / إنشام العسيري



### حدث في مثل هذا اليوم

**1802** ▶ أعلن نابليون بونابرت نفسه رئيساً لإيطاليا

**1950** ▶ إعلان جمهورية الهند

**1987** ▶ بدء أعمال مؤتمر القمة الإسلامية الخامس بالكويت بمشاركة أربع وأربعين دولة

**1969** ▶ أغلاق كنيسة القيامة بالقدس عقب إعتصام 24 سيدة فيها احتجاجاً على إحتلال إسرائيل للقدس.

**1887** ▶ بدء العمل في بناء برج إيفل وانتهى العمل فيه عام 1889 بعد مضي أكثر من عامين ، وكان قد تم تشييده بمناسبة المعرض الكوني الأول . وظل يعتبر أعلى ما بناه الإنسان لمدة 40 عاماً (حتى بناء الأبراج سنيت بلدغ في نيويورك) ، وقد أثار بناء البرج فيها كثير من اللغط والاحتجاجات . إذ اعتبره عدد من الكتاب والفنانين تشويهاً للجمال العاصمة.

## ساو باولو أكبر مدينة في البرازيل

فيوجد أكثر من 1.083.000 طلاب مسجلين في وزارة التربية والتعليم في المدينة ، يعتبر التعليم الحكومي ضعيف و يتطور دائم ، وهناك المدارس والكلية الخاصة في جميع أنحاء المدينة ، و من أهم المدارس والكلية في ساو باولو هي جامعة ساو باولو . مدينة ساو باولو ثاني في المرتبة 19 كأغنى مدينة في العالم اعتماد على مركز الاحصائيات البرازيلية (إي بي جي أياً) في 2004 ، الإنتاج الاجمالي للمدينة يصل إلى 160.637.533.438.000 ر\$ هذا يقارب 10٪ من الإنتاج القومي الاجمالي لكل البرازيل . ويدفع أكبر مركز تجاري ومالي في البرازيل المدينة إلى تغير كلي في المعاملات المالية وطبيعة الاستثمار في المدينة ، ففي الماضي اعتمدت المدينة على الزراعة والصناعة ولكن اليوم تلعب المدينة دوراً أكثر أهمية فمعتبر مركز خدمات للبرازيل . كباقي العواصم والمنطقة المكتظة بالسكان في أمريكا اللاتينية تعاني ساو باولو من مشكلة الطبقة وتوزيع غير عادل . وفيها توجد ثلاثة مطارات في ساو باولو ، وهناك مطارين رئيسيين بالقرب من المدينة: مطار غوارولوس الدولي (للرحلات الداخلية والدولية) ومطار كوندنحاس (للرحلات الداخلية والشحن). مطار كاميو دي مارتية هو مطار للطائرات الصغيرة والخاصة والعامودية. ويمتد خط المترو إلى 61 كم ويعتبر من الاحدث في العالم ويتوزع المترو إلى خمسة خطوط رئيسية تصل المترو بسكة الحديد من خارج المدينة . ومن أبرز المدينة بيتال دي ساو باولو الفني معرض يقام مرة كل سنتين في المدينة ، ساو باولو فاشن ويك وينظم سنوياً ويشترك فيه أشهر عارضات الموضة في العالم . ج في برازيل سباق سيارات الف . تنظم في حلقة لنترا لغوس في المدينة ومعرض السيارات و معرض الجلود والملابس فرانك و معارض عالمية أخرى.

**مدن عربية وعالمية**

ساو باولو من أكبر مدن البرازيل وحاضرة ولاية ساو باولو في جنوب شرق البلاد ، يلفظها البعض (سان باولو) (و سان بولو) . تقع على بعد 400 كم من مدينة ريو دي جانيرو و 1030 كم من العاصمة برازيليا ، وتعتبر أكبر مدينة في البرازيل وأمريكا الجنوبية من حيث السكان ورابع أكبر مدن العالم. اسم المدينة تعني القديس بولس باللغة البرتغالية. وساو باولو أكثر مدينة فيها اختلاط عرقي في البرازيل تتكون من الجنس الابيض 67٪ و بنين البشرة 25٪ و من 5.1٪ من العرق الاسود و 2٪ من العرق الاسيوي و 0.2٪ من السكان الاصليون . ثمر في المدينة ثلاثة أنهر رئيسية تنبع من ولايات أخرى (ريونيتي ، بينهروس وتامانواتي) . أعلى نقطة في المدينة (بيكو دو جاراغو) 1135 متر . وتعد ساو بالو أكبر مركز ثقافي ، ترفيهي في البرازيل وتعتبر أغنى مدينة في أمريكا الجنوبية . تعاني ساو بالو من مشاكل كأي مدينة بحجمها: ازدحام السير في المدينة يقدر سيارة واحدة لكل شخصين في ساو بالو ، المدينة لديها ثاني أكبر عدد طائرات مروحية في العالم، كثرة المهاجرين وتخلطهم جعل من ساو باولو مدينة متنوعة في ثقافتها و مطاعمها . وتعاين المدينة من مشاكل اجتماعية و طبقية عادية في البرازيل حيث جزء من المدينة القريب من المركز أكثر نمواً واغنى اقتصادياً ، والاحياء البعيد عن المركز تعاني من نقص في البنية التحتية . وتعاين المدينة من دخل غير عادل كبقية البرازيل . وهي أكبر مركز تجاري وصناعي في البرازيل وعلى الناحية الثانية أكبر مدينة مستهلكة في البرازيل ، كما تعتبر نقطة وصل الشمال بالجنوب ، من المدينة من الممكن أن تصل إلى أي مكان في البرازيل . وبالرغم من الطبقة الاقتصادية ففي مدينة ساو باولو هناك أكثر من 1350 مدرسة للتعليم الاساسي ، أكبر شبكة تعليم في البرازيل ،



### هل تعلم؟

سميت العملية القيصرية نسبة ليوليوس قيصر حيث أنه أول من أوجها في حال تعرض الحامل للخطر .

سمكة القرش تبيض ولكن البيضة تفقس داخلها فقطر وكأنها تلد .

التور لا يميز الألوان فالذي يستثيره في حلبة المصارعة ليس اللون الأحمر بل هي حركة المصارع وضيق الجمهور .

البطريق لا يبني عشاً ليضع البيض فيه بل إن أنثاه تضع البيض على أقدامها خوفاً من تجرد البيض .

جائزة الأوسكار هي تمثال لفارس يقف على بكرة قبيل وهي خليط من النحاس والقصدير مطليّة بالذهب .

تنسب الألعاب الأولمبية إلى مدينة أولمبيا في اليونان ، وليس إلى جبل أوليمبوس قرب أثينا .

كان جون كندي أصغر رئيس في عهد الولايات المتحدة الأمريكية وكان الرئيس رقم 35 .

استمرت خلافة العباسيين 508 سنين وبلغ عدد الخلفاء فيها 37 خليفة .

كان العشاء الأخير للمسيح وحواربه يضم 13 شخصاً بمن فيهم المسيح .

بلغ عدد سكان العالم عام 2005 حوالي 255 مليون نسمة أما عام 2005 فقد بلغ 6.5 مليار نسمة .

الأرضية 60 مليار كرة الذي عاش على سطح الكرة الفرنسي وتنتفخ المسرحية عنده إلى نوعين المسرحية التاريخية والمسرحية المعاصرة والتي أسنقى أحداثها من خلال الواقع المعاصر له ، وكانت معظم الأعمال الأدبية لدوماس متفرقة حيث كان يقوم بنشرها على شكل حلقات متسلسلة في بعض الصحف، ومازالت هناك عدد من اليهود من أجل جمع أعماله وإعادة نشرها.

كم من الأحجار رُميت على! كثيرة حد أني ما عدت أحافها كثيرة حد أن حفرتي أصبحت برجا متينا، شاهقا بين أبراج شاهقة. أشكر الرماة البتلاتين عساهم جئون الهوم والأحزان هكذا هو الحب: قد يبرق على الجليل المتألم أو يترأى لي في غفوة القرنفل لكنه يعنار ووصم يخطف مني راحة البال. أنا صوتكم يا عشاق الكاذبين، وحرارة لهاتكم وانعكاس وجهكم في المرأة والخفقان الباطل لأجنتكم الباطلة... ولا يهيم من أنا. فتني اللحظة الأخيرة سأرافكم. لهذا تدعون جدي بجشع رغم ذنوبي وشروعي ولهنا تعهدون إلي بخيرة أبنائكم. لهذا لا تسألون عنه قط وتلفون منزلي الخالي على الدوام بمدحكم الخائبة. لهذا تقولون: لا يمكن لأثنين أن يلتصقا أكثر منا، وتقولون: لا يمكن أحدا أن يحب امرأة بجنون أشد. مثلما يتوق الظل إلى الانقراض عن الجسد مثلما يتوق الجسد إلى الانفصال عن الروح هكذا أنا اليوم أتوق يا عشاق الكاذبين إلى أن تنسوني.

### قراءت لك

**الشاعرة الروسية أنا أختاتوفا**

**من يدي يأكل الحمام**

### أخف وأنحف كمبيوتر في العالم من آبل

نقل البيانات تصل إلى 800 ميغا هيرتز كما يحتوي على قرص صلب سعته 80 جيغا بايت وبشاشة عرض لا تتجاوز 13 بوصة ويقبل سمكه عن 2 سم ويمكن لبطاريته العمل حتى خمس ساعات . ولمعرفة المزيد عن محصول آبل الجديد وكافة مواصفاته ادخل الموقع التالي : <http://www.apple.com/mac-bookair>

يحتوي على معالج Intel Core 2 بأنه الشركة ( MacBook Air ) بأنه وسرعة المعالج تصل إلى 1.6 جيجا هيرتز فيما تصل سرعة

### عجائب وغرائب

### نجا بعد قفزه من الطابق الـ 27

يواجهنا العلم كل يوم بل كل دقيقة وثانية بتقدم وتطور عجيب فيها هي شركة آبل تطلق أنحف وأخف كمبيوتر محمول وذلك بمعرض المنتجات الاستهلاكية الذي عقد مؤخراً في لاس فيغاس بأمريكا.

ويتيمز الكمبيوتر المحمول الجديد الذي أطلقت عليه الشركة ( MacBook Air ) بأنه يحتوي على معالج Intel Core 2

دوقية أورليان بفرنسا، وكان له أصول إفريقية من جانب والتمته لوزير دوماس، توفي والده وهو في الرابعة من عمره، وتولت أمه تنشئته في ظل ظروف معيشية صعبة، أحب دوماس القراءة منذ الصغر فكان مقيلاً عليها شغوفاً بها قارناً لكل شيء، تصل إليه يده، كما ساعد في إراء خياله القصص التي كانت ترويه له والذنه عن بطولات والده العسكرية وشجاعته أثناء حاكم نابليون، فتكونت عنده خلفية عن قصص البطولات والمعالمات دعمت موهبته ككاتب بعد ذلك. أنتقل دوماس إلى باريس للعمل هناك، وبدأت أعماله الأدبية تولد فارتبط أول نجاح له بمسرحيته التاريخية هنري الثالث وذلك عام 1829م، وتوالى من بعدها العديد من المسرحيات الناجحة، ثم بعد ذلك قام بتوجيه جهوده نحو الروايات، فتميز دوماس بقدرة فذة على كتابة قصص متميز من خلال مجموعة من الروايات التي غلب عليها الطابع التاريخي، فكان يحاول أن يسجل جزء من التاريخ الفرنسي من خلال هذه الروايات ولكن مع إدخال

ألكسندر دوماس هو أحد أشهر الكتّاب الفرنسيين خلال القرن التاسع عشر الميلادي، عرف من خلال رواياته ومسرحياته التاريخية العديدة، والتي نال من خلالها شعبية واسعة وأصبحت كتبه من أكثر الأعمال قراءة على مستوى العالم، وتعد روايته الفرسان الثلاثة وكوت دي مونت كريستو من أشهر رواياته، وقام بكتابة الأثنان في نفس الفترة، وذلك ما بين عامي 1844 - 1845، هذا بالإضافة لرواية الزبقة السوداء وغيرها من الروايات والمسرحيات الأخرى، عرف دوماس باسم «الملك الأدبي»، وذلك لأنه يوجد دوماس الابن والذي اشتهر أيضاً كروائي وأديب مسرحي، وممازالت روايات دوماس تلقى رواجاً كبيراً بين الأجيال الحديثة من الشباب على مستوى العالم حيث ترجمت أعماله لعدد كبير من اللغات.

ألكسندر دوماس هو أحد أشهر الكتّاب الفرنسيين خلال القرن التاسع عشر الميلادي، عرف من خلال رواياته ومسرحياته التاريخية العديدة، والتي نال من خلالها شعبية واسعة وأصبحت كتبه من أكثر الأعمال قراءة على مستوى العالم، وتعد روايته الفرسان الثلاثة وكوت دي مونت كريستو من أشهر رواياته، وقام بكتابة الأثنان في نفس الفترة، وذلك ما بين عامي 1844 - 1845، هذا بالإضافة لرواية الزبقة السوداء وغيرها من الروايات والمسرحيات الأخرى، عرف دوماس باسم «الملك الأدبي»، وذلك لأنه يوجد دوماس الابن والذي اشتهر أيضاً كروائي وأديب مسرحي، وممازالت روايات دوماس تلقى رواجاً كبيراً بين الأجيال الحديثة من الشباب على مستوى العالم حيث ترجمت أعماله لعدد كبير من اللغات.

### بطارية صينية جديدة من الورق

تمكن عالم صيني يدعى جانغ في تطوير المعتادة عن البطاريات كاشياء صلبة ونجح في تطوير بطارية جديدة من الورق يصل سمكها حوالي 0.5 سم فقط وتمتيز هذه البطارية الفريدة من نوعها بأنه يمكن طيها مثل الورق، ويمكن استخدام البطارية الورقية مع الأجهزة الدقيقة والصغيرة في الحجم ويتم شحنها بالطرق العادية باستخدام الكهرباء .

يذكر أن جانغ عرض بطاريته أمام الجمهور في المنتدى الدولي لأبحاث المواد الجديدة والصناعة والتنمية الذي عقد مؤخراً بمدينة لنجو الصينية.

### أقوال مأثورة

إنَّ الشَّجَاعَ هُوَ الجَبِيَانُ عَنِ الأَدَى وَأَرَى الجَرِيَّ عَلَى الشَّرِّ وَرَ جَبِيَانًا . أحمد شوقي

### كلمات

اعداد / اشواق صالح

**مقاطعة**

أفقا

- 1- زوجة النبي صلى الله عليه وسلم التي لقبت بأم المساكين
- 2- آخر سورة في القرآن الكريم من حيث النزول- عقيدة
- 3- نقوى - يم - عتاب
- 4- تنتج النحل - حرف أبجدي
- 5- يابسة - محافظة يمنية
- 6- ميقسات - من بنات النبي صلى الله عليه وسلم
- 7- يستخدم لتخصيب الأرض الزراعية - نصف (سبأه) - حرف انجليزي
- 8- يلي النهار - حرف جر - مدينة إيطالية
- 9- درب - عدد انجليزي - مفرد رياح
- 10- جماعات متفرقة - متشابهان
- 11- يقاتلان - سارق
- 12- اللذآء - تعالج - من الحبوب

عموديا

- 1- رئيس دولة خليجية راحل
- 2- خاصتي (معكوسة) - الظبي الابيض (معكوسة)
- 3- تلحق - بلد اسويوي

حل العدد الماضي

### أحداث

حدث في مثل هذا اليوم

**1802** ▶ أعلن نابليون بونابرت نفسه رئيساً لإيطاليا

**1950** ▶ إعلان جمهورية الهند

**1987** ▶ بدء أعمال مؤتمر القمة الإسلامية الخامس بالكويت بمشاركة أربع وأربعين دولة

**1969** ▶ أغلاق كنيسة القيامة بالقدس عقب إعتصام 24 سيدة فيها احتجاجاً على إحتلال إسرائيل للقدس.

**1887** ▶ بدء العمل في بناء برج إيفل وانتهى العمل فيه عام 1889 بعد مضي أكثر من عامين ، وكان قد تم تشييده بمناسبة المعرض الكوني الأول . وظل يعتبر أعلى ما بناه الإنسان لمدة 40 عاماً (حتى بناء الأبراج سنيت بلدغ في نيويورك) ، وقد أثار بناء البرج فيها كثير من اللغط والاحتجاجات . إذ اعتبره عدد من الكتاب والفنانين تشويهاً للجمال العاصمة.

### حتى الحيوانات ترقص!!

ظرفائف الكامبيرا