

## الرياضة تحافظ على الشباب



قال باحثون إن التمارين الرياضية قد لا توقف زحف الشيخوخة ولكنها قد تخفي إلى حد ما أعمار الناس الحقيقية لأنها تجعلهم يبدو أكثر نضارة وشباباً من غيرهم .  
ويحسب الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من «مايو كلينك» و«منز هلت سورس» فإن التمارين تزود الجسم بالطاقة، وتساعد الإنسان على التحمل والصبر والسير لمسافات طويلة والسباحة والهرولة وركوب الدراجات الهوائية وغير ذلك.  
وأضافت الدراسة هناك أدلة كثيرة تشير إلى أن

التمارين الجسدية المنتظمة يمكن أن تخفف من حدة الضغط النفسي وتساعد على مكافحة الكآبة والقلق والنوم بشكل أفضل وتحسين المزاج. وتابعت أن التمارين المنتظمة تساعد على حرق السعرات الحرارية والدهون في الجسم وخفض الوزن .  
وقالت إن الرياضة تحفز الدماغ على العمل والتفكير بشكل منطقي وسليم وتجعل نوعية الحياة أفضل وتحافظ على متانة العضلات وإن كانت لا تمنع زحف الشيخوخة في نهاية المطاف.



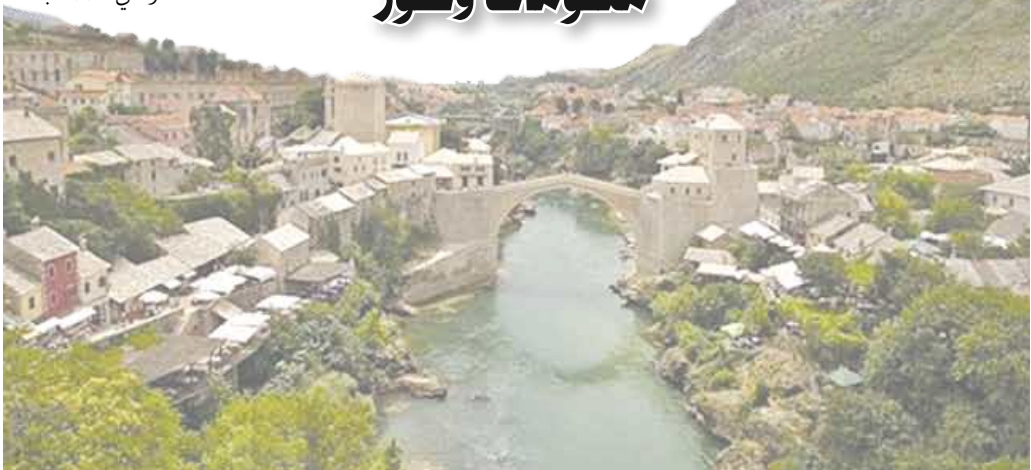
اعداد / إنشام العسيري

## مدن عربية وعالمية

تقع اليوسنة والهرسك في قارة أوروبا وفي وسطها بالتحديد، تحدها من جهتي الشمال والغرب كرواتيا، ومن جهة الشرق تحدها صربيا، ومن جهة الجنوب الشرقي تحدها المونتينيغرو وعاصمتها ساراييفو، يعد نظام الحكم جمهوري ويخضع لنظام تعدد الأحزاب. قدر عدد سكان اليوسنة والهرسك عام 1998 بـ (4.648.000) نسمة يتوزعون بنسبة 36% سكان مدن و 64% سكان ريف ومعظم سكان اليوسنة يتحدثون لغة تسمى اللغة الصربية الكرواتية وهم يكتبون بأحرف اللغة الروسية.  
يعتقد اليوسينيون منذ القديم الديانة الإسلامية وهناك أقليات صربية تعتنق الأرثوذكسية وأقليات كرواتية تعتنق الكاثوليكية.  
جاء بعض ملوك المجر وفرضوا سيطرتهم على معظم أراضي اليوسنة والهرسك في الفترة ما بين القرن الثاني عشر والخامس عشر الميلادي، وكانت المجر من القرن الثاني عشر حتى سنة 1326م ثم سيطرت عليها اليوسنة من سنة 1326م حتى سنة 1448م عندما أعلن الحاكم المحلي استقلاله وتلقب بلقب الهرسك. ثم جاء الأتراك العثمانيون وفتحوا معظم اليوسنة عام 1463.  
ظلت اليوسنة والهرسك جزءاً من الإمبراطورية العثمانية حتى مؤتمر برلين الذي عقده زعماء الدول الأوروبية الكبرى سنة 1878م.. وبعد انتهاء الحرب العالمية الأولى أصبحت اليوسنة والهرسك تحت اسم مملكة الصرب والكروات وسلوفينيا ثم أعيدت تسمية هذه المملكة حيث أصبح اسمها يوغوسلافيا سنة 1929م..

## اليوسنة والهرسك

### معلومات وصور



وفي أثناء الحرب العالمية الثانية احتلت دول المحور بزعامة ألمانيا وإيطاليا يوغوسلافيا، وأصبحت كرواتيا دولة مستقلة لفترة قصيرة ولكنها في واقع الأمر كانت تحت سيطرة ألمانيا. وبعد انتهاء الحرب استولى الشيوعيون على الحكم وأصبحت يوغوسلافيا دولة فدرالية أي دولة تكون فيها السلطات مشاركة بين الحكومة المركزية والجمهوريات.

كانت اليوسنة تمثل دائماً نقطة يشتد حولها النزاع بسبب اختلافها الثقافي والديني عن بقية الجماعات السكانية الأخرى التي تعيش فيها.. تنازل الشيوعيون عام 1990 عن انفرادهم بالسلطة فبدأت تتكون أحزاب سياسية في البلاد، وفي تلك السنة عقدت اليوسنة والهرسك انتخابات حرة لأول مرة، وفازت الأحزاب غير الشيوعية بمعظم المقاعد في المجلس التشريعي.

وفي 1991 بدأت يوغوسلافيا في الانقسام على نفسها بعد أن أعلنت كل من كرواتيا وسلوفينيا استقلالهما ثم تم الإعلان عن الاستقلال في اليوسنة والهرسك عام 1992 إثر استفتاء، فعارض عدد كبير من الصرب الذين يعيشون في اليوسنة والهرسك إعلان الاستقلال، وبدأ الصرب الذين كان يساندتهم الجيش اليوغوسلافي القومي حرباً ضد كل من لم يكن صربياً. وانتهجوا سياسة التطهير العرقي.  
في عام 1992 بدأت الولايات المتحدة في رفع تقارير عن بعض حوادث انتهاكات حقوق الإنسان في اليوسنة وأفادت تلك التقارير أن صرب اليوسنة قد قذبوا وقتلوا كثيراً من مسلمي اليوسنة والكروات في بعض معسكرات الاعتقال...  
وبالرغم من القصف المدفعي غير المنقطع الذي يقوم به الصرب لعاصمة اليوسنة والهرسك سراييفو وغيرها من المدن، فإن مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة منع توصيل السلاح لمسلمي اليوسنة وفرض حصاراً على الصرب كان غير ذي جدوى.  
ويبقى الأمور في اضطراب حيث كان الصربيون يخترقون أي هدنة تقعد بوساطة آخرين وكانت الدول الإسلامية ترسل إمدادات الغذاء والدواء إلى أولئك المحاصرين من المسلمين من قبل الصرب. وانتهت الحرب بدخول القوات الدولية إلى اليوسنة والهرسك بعد انسحابهم بعد الدخول الصراع العرقي فيها أيضاً، من أبرز معالمها بانالوكا، زينيكو - توزلا وكلها مدن كبيرة.



## حدث في مثل هذا اليوم

- 1916م: ألمانيا تعلن الحرب ضد البرتغال.
- 1962م: جمال عبد الناصر يمنح حكماً ذاتياً داخلياً لمنطقة غزة.
- 1959م: مجلس جامعة الدول العربية يرسم سياسة موحدة لاسترجاع فلسطين بعد احتلالها عام 1948م.
- 1949م: «إسرائيل» تحتل ميناء أم الرشراش على البحر الأحمر.
- 1916م: بريطانيا وفرنسا وروسيا توقع معاهدة سايبكس بيكو لاقتسام النفوذ في الشرق الأوسط.
- 1749م: مولد خطيب وفيلسوف الثورة الفرنسية الثماني (ميرابو).



مجموع طول الأوعية الدموية في الإنسان البالغ الذي يزن 50 كيلو جراماً نحو مائة ألف كيلو متر وهو ما يكفي للكرة الأرضية عند خط الاستواء مرتين ونصف وتبلغ مساحة سطوح هذه الأوعية نحو 6300 متر مربع.

الخليفة العباسي المعتصم بالله هو الابن الثامن لهارون الرشيد و أب لثمانية أولاد و ثمانين بنت وأنه حكم مدة ثمان مئتين وثمان أشهر و ثمان أيام.

يوجد طفل كوري نسبة ذكائه بلغت 210 درجة و عمر هذا الطفل ست سنوات و هو يتكلم أربع لغات (الكورية والإنجليزية والإيطالية واليابانية) كما يستطيع حل مسائل حسابية معقدة على شاشة التلفزيون .. يعمل والده هذا الطفل أستاذين في الجامعة و من المصادفة العجيبة أنهما ولدا في يوم واحد في ساعة واحدة حيث كانت الساعة الحادية عشرة قبل الظهر يوم 23 مايو 1934 م أما ابنتها الذكي فاسمها (كيم يونغ).

نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفوليا واللوبيا والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامسأكا حاداً

اللحظة ليست تاريخاً والاشارة العابرة ليست موعداً النظرات الضاحكة منعكسة نحو الداخل وأنت لا تنتظر ك أحد



وديع العبيدي

## صورة تخطيطية في حفيظة

## بالإمكان معرفة ما يفكر به الآخرون!

لاحد الباحثين و 72% للأخر. وأفساد فريق جامعة بيرلوكي أنهم حين تعاملوا مع مجموعة من الف صورة انخفضت الدقة قليلا. واعترفوا بان المسافة لا تزال بعيدة بين القدرة على معرفة ما ينظر فيه شخص ما والقدرة على تأمل نشاط المخ وإعادة بناء ما يراه شخص ما. الا أنهم قالوا ان تجربتهم تظهر ان هذا ممكن من حيث المبدأ.

وكتبوا يقولون تماثل الصور الطبيعية الجديدة يجعلنا أقرب للوصول الى حل لرموز الرؤية عموما. الخطوة الأخيرة ستطلب ابتكار وسيلة لإعادة بناء الصورة التي يراها المراقب بدلاً من اختيار الصورة من مجموعة معرفة.



واشطن / متابعات قال باحثون أمريكيون إن تقنية لتصوير المخ قد تجعل من المكن للمره رؤية ما يراه آخرون ، وستجعل مثل هذه التقنية بالامكان حل رموز اشارات المخ ومسار الانتباه ، وقال فريق الباحثين في جامعة بيركلي بكاليفورنيا انه قد يصح من الممكن رؤية حلم شخص آخر. وكتبوا جاك جالانت الذي نشره في دورية نيتشر العلمية تشير نتائجنا الى انه قد يصح ممكنا عما قريب إعادة بناء صورة لتجربة رؤية شخص من قياسات لنشاط المخ وحده. وقالوا تخيل جهاز مسح عام لتصوير المخ يمكنه ان يعيد بناء أي لحظة زمنية وربما أيضا يتيح معرفة محتوى الرؤية لظواهر مثل الأحلام والتخيلات.

ولم يصل فريق جالانت الى هذا الحد لكنهم استخدموا تقنية يطلق عليها التصوير الوظيفي بالرنين المغناطيسي «اف.ار.ام. اي» للتكهين بالصورة التي كان يتظر لها المتطوع. في الخطوة الأولى عاير الباحثون تجربتهم بجعل عضوين في الفريق يتاملان 1750 صورة فوتوغرافية معروفة محتوى الرؤية لظواهر مثل بتقنية «اف. ار.ام.اي» وكتبوا يقولون محتوى الصور ضم حيوانات ومبانٍ واطعاما وبشرًا ومناظر في أماكن مغلقة وأشياء

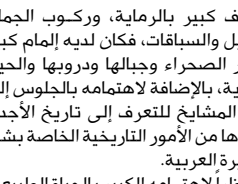


## مشاهدة على ارتفاع 20 ألف قدم من أجل كوب ماء!



اندلعت مشادة بين عائلة كويتية (6 أفراد) وأخرى باكستانية (5 أفراد) على ارتفاع 20 ألف قدم من أجل كوب من الماء وهم على متن طائرة لمؤسسة الخطوط الجوية الكويتية خلال رحلة لها من لندن إلى الكويت. وكان أحد أطفال العائلة الباكستانية قد قام عن طريق الخطأ بسكب الماء على العائلة الكويتية فحدث الشجار بين العائلتين والذي استمر أكثر من ساعتين

على فترات متفاوتة وفي أماكن متفرقة من الطائرة اثر قيام المضيفين بتغيير مقاعد العائلتين.. لكن ذلك لم يمنع من استئناف المشادة بين فترة وأخرى. وقد قام كابتن الطائرة فور دخوله أجواء الكويت بإبلاغ سلطات المطار بما حدث.. وفور هبوط الطائرة كان رجال أمن المطار بانتظار العائلتين حيث تمت إحالة أفرادهما إلى التحقيق.



شخصيات خالدة

## زايد بن سلطان آل نهيان

هو صاحب السمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان حاكم دولة الإمارات العربية المتحدة ومؤسس الإمارات الراحل، ومؤسس مره واحد فتح الباب وأخذ يصرخ ويقول حماتي سترمي نفسها من الشباب! فقالوا له: وانت زعلان لماذا؟ قال لهم: الشبابك مش راضي يفتح.

دولة الإمارات العربية المتحدة، وأحدى والخيل والسباقات، فكان لديه إمام كبير بأمر الصحراء وجبالها وروبوها والحياة البدوية، بالإضافة لإهتمامه بالجلوس إلى كبار المشايخ للتعرف إلى تاريخ الأجداد وغيرها من الأمور التاريخية الخاصة بشبه الجزيرة العربية.

ونظراً لإهتمامه الكبير بالبيئة الطبيعية والصحراء والموارد الطبيعية الموجودة بها، اكتسب حب واحترام البدو الأمر الذي أدى بعد ذلك لمسامحتهم في دعمه في العديد من الأمور والتي كان من أهمها مشروع الوحدة، ونتيجة لتعلمه وخبرته الكبيرة في الصحراء وقع الاختيار عليه ليكون مرشداً لأعضاء شركة حضرت إلى الإمارات في هذه الفترة للتفتيش عن البترول. في عام 1968م، أعلنت بريطانيا قرارها بالانسحاب من المنطقة الواقعة شرقي قناة السويس، بما فيهم الإمارات على أن يتم الانسحاب الكلي قبل نهاية عام 1971م، حيث كانت بريطانيا قد وقعت اتفاقية مع شيوخ الإمارات في عام 1891م بعدم التصرف في أي أرض لها أو إجراء مباحثات مع أي دولة أجنبية دون الرجوع لبريطانيا وأن تتولى هي مسؤولية العلاقات الخارجية والدفاع عن الإمارات وترك لهم مسؤولية الشؤون الداخلية. ونتيجة لهذا الانسحاب البريطاني، تنطلق كل من الشيخ زايد حاكم إمارة أبوظبي والشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم إمارة دبي للوحدة بين كل من الإمارات المختلفة



مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة

## كلمات

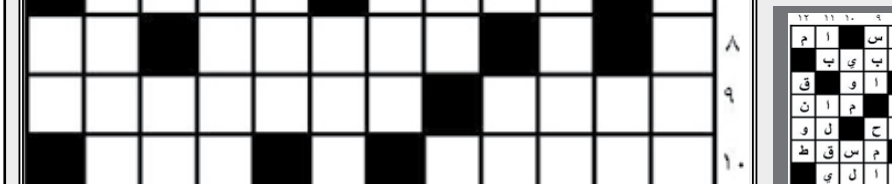
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك
2	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط	ي
3	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
4	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
5	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
6	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
7	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
8	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
9	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
10	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
11	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط
12	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ص	غ	ط

## مقاطعة

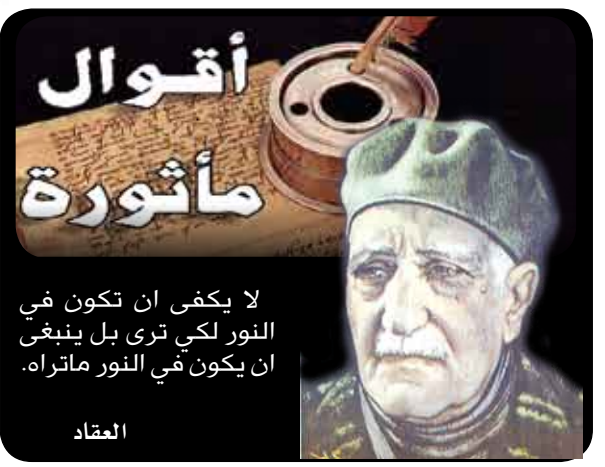
- 1- أفقياً
- 2- أحد أشهر الملكات في التاريخ وخامس فراعنة الأسرة الثامنة عشر حكمت من 1503 ق م حتى 1482 ق م وتميز في عهدها قوة الجيش والبناء والرحلات التي قامت بها وهي الابنة الكبرى لفرعون مصر الملك تحوتمس الأول وامها الملكة أحسس - للاستفهام.
- 3- لغة نشأت في الهند من اندماج الفارسية والهندية وبعض المفردات العربية والتركية هي اليوم لغة باكستان - من الحمضيات.
- 4- متشابهاً - قصص.
- 5- من أسماء الأسد - نحل.
- 6- بلد عربي خليجي.
- 7- من الخضار - لهب - أحد الأبوين.
- 8- اتهم - شجاع.
- 9- عاصمة أوروبية - حرف انجليزي.
- 10- صوت الجمال - بلد اسوي.
- 11- شهر ميلادي - من أنواع النباتات.
- 12- ستم - مدينة إيرانية - 24 ساعة.

عمودياً:

- 1- شاعر مصري لقب بشاعر النيل.
- 2- تيزير - للنفي - بلد.
- 3- فعل الماضي من يشد - أحد الأبناء عليهم السلام.



حل العدد الماضي



أنا وأنت في الماء سواء!!



أنا وأنت في الماء سواء!!