

الرياضة تحافظ على الشباب



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 وتخفف 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.

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

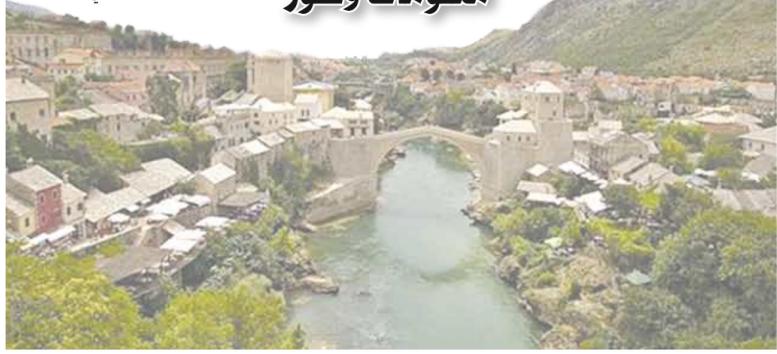


اعداد / إنسام العسيري

حدث في مثل هذا اليوم

- 1949م: إسرائيل تحتل ميناء أم الرشراش على البحر الأحمر.
- 1962م: جمال عبد الناصر يمنح حكماً ذاتياً داخلياً لمنطقة غزة.
- 1959م: مجلس جامعة الدول العربية يرسم سياسة موحدة لاسترجاع فلسطين بعد احتلالها عام 1948م.
- 1749م: مولد خطيب وفيلسوف الثورة الفرنسية الثماني (ميرابو).

البوسنة والهرسك معلومات وصور



وفي أثناء الحرب العالمية الثانية احتلت دول المحور بزعماء 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 مشتركة بين الحكومة المركزية والجمهوريات.

كانت البوسنة تمثل دائماً نقطة يشتد حولها النزاع بسبب اختلافها الثقافي والديني عن بقية الجماعات السكانية الأخرى التي تعيش فيها. تنازل الشيوعيون عام 1990 عن انفردهم بالسلطة فبدأت تتكون أحزاب سياسية في البلاد، وفي تلك السنة عقدت البوسنة 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 تم ثم الإعلان عن الاستقلال في البوسنة والهرسك عام 1992 إثر استفتاء، فعارض عدد كبير من الصرب الذين يعيشون في البوسنة 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 البوسنة وأفادت تلك التقارير أن صرب البوسنة قد قذّبوا وقتلوا كثيراً من مسلمي البوسنة والكروات في بعض معسكرات الاعتقال.

وبالرغم من القصف المدفعي غير المنقطع الذي يقوم به الصرب لعاصمة البوسنة والهرسك سراييفو وغيرها من المدن، فإن من مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة منع توصيل السلاح لمسلمي البوسنة وفرض حصاراً على الصرب كان غير ذي جدوى.

ويقبت 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 البوسنة والهرسك من قبل الصرب. وبعدها عاد الداع الصراع العرقي فيها أيضاً، من أبرز معالمها بانيالوكا، زينيتكا - توزلا وكلها مدن كبيرة.

مدن عربية وعالمية

تقع البوسنة والهرسك في قارة أوروبا وفي وسطها بالتحديد، تحدّها من جهتي الشمال والغرب كرواتيا، ومن جهة الشرق تحدّها صربيا، ومن جهة الجنوب الشرقي تحدّها المونتينيغرو وعاصمتها سراييفو، يعد نظام الحكم جمهوري ويخضع لنظام تعدد الأحزاب. قدر عدد سكان البوسنة والهرسك عام 1998 بـ (4.648.000) نسمة يتوزعون بنسبة 36% سكان مدن و 64% سكان ريف ومعظم سكان البوسنة يتحدثون لغة تسمى اللغة الصربية الكرواتية وهم يكتبون بأحرف اللغة الروسية.

يعتق البوسنيون منذ القديم الديانة الإسلامية وهناك أقليات صربية تعتنق الأرثوذكسية وأقليات كرواتية تعتنق الكاثوليكية.

جاء بعض ملوك المجر وفرضوا سيطرتهم على معظم أراضي البوسنة والهرسك في الفترة ما بين القرن الثاني عشر والخامس عشر الميلادي، وكانت المجر من القرن الثاني عشر حتى سنة 1326م ثم سيطرت عليها البوسنة من سنة 1326م حتى سنة 1448م عندما أعلن الحاكم المحلي استقلاله وتلقب بلقب الهرسك، ثم جاء الأتراك العثمانيون وفتحوا معظم البوسنة عام 1463.

ظلت البوسنة والهرسك جزءاً من الإمبراطورية العثمانية حتى مؤتمر برلين الذي عقده زعماء الدول الأوروبية الكبرى سنة 1878م.. وبعد انتهاء الحرب العالمية الأولى أصبحت البوسنة والهرسك تحت اسم مملكة الصرب والكروات وسلوفينيا. ثم أعيد تسمية هذه المملكة حيث أصبح اسمها يوغوسلافيا سنة 1929م.

هل تعلم!

- 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.

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



بالإمكان معرفة ما يفكر به الآخرون!

احد الباحثين و72% للأخر. وأفساد فريق جامعة بيرلوكي أنهم حين تعاملوا مع مجموعة من الف صورة انخفضت الدقة قليلاً.

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، إلا أنهم قالوا إن تجربتهم تظهر أن هذا ممكن من حيث المبدأ.

وكتبوا يقولون تماثل الصور الطبيعية الجديدة يجعلنا أقرب للوصول إلى حل لرموز الرؤية عموماً.

الخطوة الأخيرة ستحتاج ابتكار وسيلة لإعادة بناء الصورة التي يراها المراقب بدلاً من اختيار الصورة من مجموعة معرفة.

من صنع الإنسان ومناظر في أماكن مكشوفة وتكوينات. وفي المرحلة الثانية نظر الباحثان في 120 صورة جديدة بينما كان جهاز التصوير بنظام «اف. ار. ام. اي» يعمل. وحاول فريق الدراسة عندئذ تحديد الصورة التي كان يتأملها كل منهما.

ووصل الباحثون إلى الاجابة الصحيحة بنسبة 92% بالنسبة للاشكال والخطوط.

قال باحثون أمريكيون إن تقنية لتصوير المخ قد تجعل من الممكن للمرء رؤية ما يراه آخرون، وستجعل مثل هذه التقنية بالامكان حل رموز اشارات المخ ومسار الانتباه، وقال فريق الباحثين في جامعة بيركلي بكاليفورنيا أنه قد يصحح من الممكن رؤية حلم شخص آخر.

وكتب جاك جالانت الذي نشر في دورية نيتشر العلمية تشير نتائجنا الى انه قد يصبح ممكناً 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 لطاوه مثل الاحلام والتخيلات.

ولم يصل فريق جالانت الى هذا الحد لكنهم استخدموا تقنية يطلق عليها التصوير الوظيفي بالرنين المغناطيسي «اف. ار. ام. اي» للتنبؤ بالصورة التي كان يتظر لها المتطوع.

في الخطوة الأولى عاير الباحثون تجربتهم بجعل عضويين في الفريق يتأملان 1750 صورة فوتوغرافية مختلفة محتوى الرؤية لطاوه مثل بتقنية «اف. ار. ام. اي».

وكتبوا يقولون محتوى الصور ضم حيوانات ومبانٍ وطعاماً وبشرًا ومناظر في أماكن مغلقة وأشياء



مشاهدة على ارتفاع 20 ألف قدم من أجل كوب ماء!



اندلعت مشجرة 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.

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

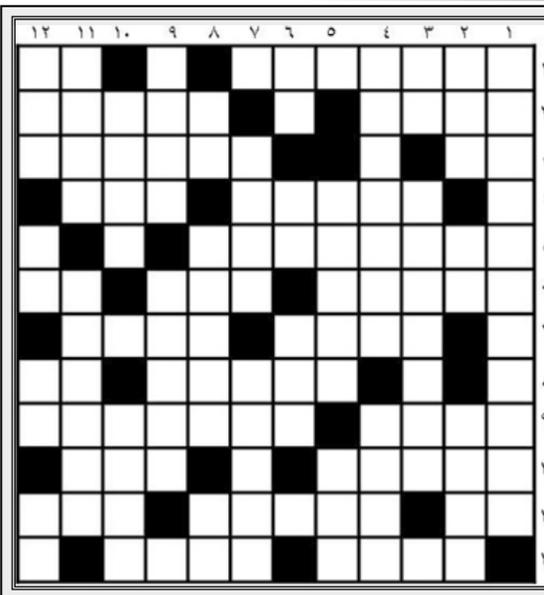
نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوشه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً

وقدع العبيدي صورة تخطيطية في حيفة

شخصيات خالدة

زيد بن سلطان آل نهيان مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة

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



كلمات

أفقياً
 1- أسرة الثامنة عشر حكمت من 1503 ق م حتى 1482 ق م وتميز في عهدها قوة الجيش والبناء والرحلات التي قامت بها وهي الائمة الكرى لفرعون مصر الملك تحوتمس الأول وامها الملكة أحسس - للاستفهام.
 2- لغة نشأت في الهند من اندماج الفارسية والهندي وبعض المفردات العربية والتركية هي اليوم لغة باكستان - من الحمضيات.
 3- متشابهان - قصص.
 4- من أسماء الأسد - نحل.
 5- بلد عربي خليجي.
 6- من الخضار - لهب - أحد الأبوين.
 7- اتهم - شجاع.
 8- عاصمة أوروبية - حرف انجليزي.
 9- صوت الجمل - بلد اسويوي.
 10- شهر ميلادي - من أنواع النباتات.
 11- ستم - مدينة ايرانية - 24 ساعة.
 12- صوت الحمام - نقيض الذهب.

عمودياً:
 1- شاعر مصري لقب بشاعر النيل.
 2- تيزيد - للنفي - بلد.
 3- فعل الماضي من يشد - أحد الأنبياء عليهم السلام.
 4- منطقة مصرية - شخصية أطفال شهيرة.
 5- جمع وهم - وادي في جهنم.
 6- بط - ارتفاع البحر - حسرة.
 7- اسير - مدينة إيطالية.
 8- للتمني - أحد أبناء نوح عليه السلام - ضمير منفصل.
 9- وضوح - مذياع.
 10- جزيرة ميمية - العنب المجفف.
 11- ابن لوط عليه السلام وجد المؤابيين - جمهورية في أمريكا الجنوبية.
 12- ضمير المخاطب - مادة قاتلة - للنداء - حرف جر.



أنا وأنت في الماء سواء!