



المسح الطبي للرياضيين يقيهم من الأمراض

تجري للرياضيين فحوصات طبية وتخطيط للقلب للتأكد من لياقتهم البدنية، مشيرة إلى أن العلماء الذين نشرت لهم المجلة الطبية البريطانية دراسة حول هذا الموضوع ذكروا أن هذه الفحوصات كشفت أن بعض الرياضيين يعانون من مشاكل في القلب.

وفي سياق متصل، قالت أليسون كوكس من جمعية مخاطر أمراض القلب عند اليافعين "إن الفحص الذي تجريه يكلف 35 جنيناً أسترلينياً

تجري للرياضيين فحوصات طبية وتخطيط للقلب للتأكد من لياقتهم البدنية، مشيرة إلى أن العلماء الذين نشرت لهم المجلة الطبية البريطانية دراسة حول هذا الموضوع ذكروا أن هذه الفحوصات كشفت أن بعض الرياضيين يعانون من مشاكل في القلب.

وفي سياق متصل، قالت أليسون كوكس من جمعية مخاطر أمراض القلب عند اليافعين "إن الفحص الذي تجريه يكلف 35 جنيناً أسترلينياً

تجري للرياضيين فحوصات طبية وتخطيط للقلب للتأكد من لياقتهم البدنية، مشيرة إلى أن العلماء الذين نشرت لهم المجلة الطبية البريطانية دراسة حول هذا الموضوع ذكروا أن هذه الفحوصات كشفت أن بعض الرياضيين يعانون من مشاكل في القلب.

وفي سياق متصل، قالت أليسون كوكس من جمعية مخاطر أمراض القلب عند اليافعين "إن الفحص الذي تجريه يكلف 35 جنيناً أسترلينياً



مدن عربية وعالمية

نافيليو مدينة يونانية تقع في جنوب البلاد ضمن منطقة البيلوبونيز الإدارية، وهي مركز مقاطعة أرغوليدا، تقع المدينة على رأس الخليج الأرغولي أحد تفرعات بحر إيجه، وتبعد نافيليو مسافة 53 كم عن كورنث، ومسافة 130 كم عن أثينا. يبلغ عدد سكانها حوالي 14 ألف نسمة، وعلى الرغم من حجمها الصغير فإن لها أهمية تاريخية خاصة إذ كانت عاصمة اليونان بين عامي (1829-1834) إبان ثورة استقلال اليونان.

أما اسم المدينة فيعود حسب الأسطورة الإغريقية إلى نافيلوس الابن المحتمل لبوسايدون.

يعود تاريخ الإستيطان البشري في موقع المدينة إلى عصور موعلة في القدم فقد وجدت بقايا أثرية تعود للعصر الباليوليثي في أكونافيليو، وأيضاً في كهف جنوب المدينة.

تتمتع المدينة بالكثير من المعالم التاريخية التي تمثل أبرز معالمها منها أكونافيليو وهو الحصن القديم لنافيليو، ومينى الفوليفتيكوقلعة بالاميدي يقع على قمة جبل صخري شديد الانحدار (215) م. كاشفاً كل منطقة الأرغوليد، وجزيرة وقلعة بورتزي؛ وهي عبارة عن جزيرة صغيرة تبعد حوالي 450 متراً عن مدينة نافيليو في وسط الخليج، التي الفينيسي والتركي؛ وهو مركز البلدة من أهم معالمه المسجد التركي

البحر وراءك

يتمدد البحر في عيون القصيدة

يتعري للغروب المنفى

في بطاقات البريد

يعجن من صفائر طفلة

قمرًا يجر دمعًا شاحبة

وهي تمسح جسد نورس

يعانق رعشة الموجة المسكونة

بجنون الذكريات .



الشاعر المغربي والناقد / أحمد الدمناتي

كافايو

مدينة سياحية تاريخية



المسمى فوليفتيكو والذي استخدم كأول برلمان يوناني إثر استقلال اليونان من الحكم العثماني، كنيسة أغيوس (القدوس) جيورجوس وهي كاتدرائية المدينة وتعود للقرن السابع عشر. المتحف الأركيولوجي وهو عبارة عن مبنى فينيسي يعود لبداية القرن الثامن عشر كان يستخدم كمخزن للأسلحة، يضم هذا المتحف مجموعة أثرية قيمة تعود للفترة المسيحية والفترة الهلنسية.

حدايق المدينة، وهي ثلاث حدائق متتالية: كابوديستريو، نيكيتاس، وستيكوبولوس أقيمت في القرن التاسع عشر عندما كانت نافيليو عاصمة لليونان، تحتوي على عدد من التماثيل والنصب التي تجسد رموز ثورة استقلال اليونان عن العثمانيين.

هذا وتحتوي المدينة أيضاً على العديد من المنازل التي تعود للفترة الفينيسية والعثمانية، وعلى متحف للفلكلور البيلوبونيزي والذي يحتوي على أكثر من 25 ألف قطعة تمثل تراث شبه جزيرة المورة. وتبرز أهمية المدينة التاريخية كونها أول عاصمة لدولة اليونان الحديثة بين عامي (1834-1829 م).

ويعتمد اقتصاد المدينة بشكل أساسي على السياحة، حيث يوجد في نافيليو قسم المسرح التابع لجامعة البيلوبونيز.

جهاز إلكتروني للتخلص من الضغط العصبي



وتحويلها إلى رسوم بيانية على هيئة موجات. ويهدف الجهاز إلى مساعدة المستخدم على تحسين تلك الموجات من خلال إطلالتها وتعريضها، وجعلها موجات مديبة وليست مسننة وذلك من خلال التركيز على تنظيم عملية التنفس، إذ أن تلك النوعية من الموجات تمثل الراحة العصبية. كما يساعد التركيز على تحسين شكل الموجات في التخلص من المشاعر السيئة التي غالباً ما تشغل الدماغ حتى في أوقات الراحة.

لذلك فإن جهاز "Stress Eraser" يساعدك على التخلص من متاعب اليوم ومن الضغوط العصبية التي قد تكون قد تعرضت لها خلال يومك.

أثبتت البحوث أن أحد أهم علاج الضغوطات العصبية هو الاسترخاء المصاحب بعملية تنفس حرة وعميقة إذ تعمل الحركة المتناغمة العميقة للشهيق والزفير على إعادة ضربات القلب إلى طبيعتها، كما تساعد في عملية إيصال الأوكسجين إلى الدماغ بكميات وافية.

"Stress Eraser" يساعدك على القيام بتلك العملية للتخلص من الضغوط العصبية من خلال التركيز على عملية التنفس والوصول بها إلى أفضل مرحلة، فهو عبارة عن جهاز إلكتروني صغير يعمل بالبطاريات يمكن استخدامه في أي وقت، حيث يقوم المستخدم بوضع أصبعه في مكان مخصص لقياس نبضات القلب،

رازديات

قد زال عهد المثقف وهو ممتدح مكانه مثل الحمار الموطف مشنوق، باقي لسانه



عبد الكريم الراجحي

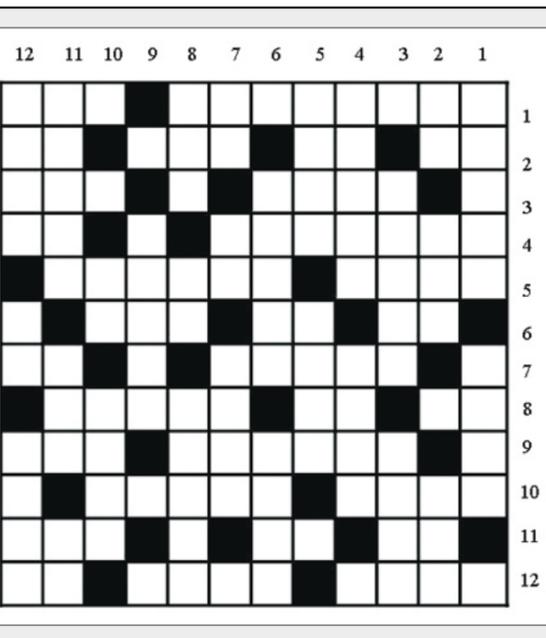


قطع رقبتك من أجل كلبك

أقدم رجل من ولاية ماساشوستس الأميركية على قطع عنقه خلال جلسة استماع في الدعوى التي قدمها ضده أحد موظفي مكتب الحيوانات في المدينة.

وأفادت صحيفة (توتون) دايلي جازيت (الأمريكية إن روبرت فيلمايت «54 عاماً» أصيب بحالة من الغضب الشديد عند تقديمه الدعوى ضد تعامل الموظف مع كلبه ووقف فجأة

أقدم رجل من ولاية ماساشوستس الأميركية على قطع عنقه خلال جلسة استماع في الدعوى التي قدمها ضده أحد موظفي مكتب الحيوانات في المدينة.



كلمات

اعداد / اشواق صالح

مقاطعة

أفقا:

- 1- أميرة عربية من بني كلاب اشتهرت وابنها عبد الوهاب بحاربة الروم في سبيل الإسلام.
- 2- هي بطة قصة شعبية طويلة ظهرت في العهد العباسي - تقبض الشر.
- 3- حرف عطف - أداة نصب - نادي كرة قدم فرنسي - عدد انجليزي.
- 4- أول مسبار يطلق نحو كوكب المشتري - بحر.
- 5- صوت الجمل - إحدى الولايات المتحدة الأمريكية.
- 6- حرف موسيقي - مادة قاتلة - بدر.
- 7- شهر ميلادي - حرف عطف.
- 8- عملة - للنساء القريب - من الطيور التي لا تطير.
- 9- من أشهر الصحف اللبنانية - جمعية يمنية زراعية.
- 10- ساخن - عقائد.
- 11- للنفي - من الزهور العطرية - يرشد.
- 12- مرتفع - من الطيور - خاصتي.

عمودياً:

- 1- حشرة ضارة - صوت الديك.
- 2- للتعريف - تهذيب - أداة حصر.

حل العدد الماضي

قدم أدوية بقيمة 56 ألف دولار

الفريق الطبي القطري يجري 60 عملية قلب مفتوح

استنقاء سبأ:

أجرى فريق طبي قطري خلال الأسبوع الماضي بمركز القلب بمستشفى الثورة العام بصنعاء، 26 عملية قلب مفتوح للأطفال والكبار و 34 عملية قسطرة قلبية علاجية، إلى جانب تقديمه أدوية ودعامات وقسطرات قلبية للمرضى المعسررين بتكلفة تصل إلى 56 ألف دولار أميركي.

وأوضح مدير مستشفى الثورة العام بصنعاء الدكتور أحمد العنسي لوكالة الأنباء اليمنية (سبأ) أن زيارة الفريق الطبي القطري إلى اليمن تأتي في إطار علاقات التعاون الصحية القائمة بين البلدين الشقيقين. مشيراً إلى أن الفريق ساهم في إكساب كوادر المستشفى مهارات وخبرات إجراء عمليات استئصال ما يسمى (أم الدم) من شريان الأبهري، وعمليات زراعة الشرايين القلبية وزراعة الصمامات للمريض في وقت واحد. منوهاً إلى أن هذه العمليات تعد من العمليات الكبرى التي تجري في المراكز الطبية المتقدمة.



©14OCTOBER

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الحرب:

تنتشر على جانب الطريق البحري من جولة كالكست حتى جولة الغزل والنسيج في المنصورة أكوام مخلفات البناء وكذا مخلفات الآليات إلى جانب الحفر وأكوام الأتربة والأحجار خصوصاً في المساحات الترابية التي لم تشملها أعمال التحسين والتشجير والرصف والسفلتة التي شهدتها كثير من شوارع محافظة عدن حيث أصبح استمرار هذا الوضع وبدون اهتمام يشوه المنظر الجمالي لمحافظة عدن وكذا الجهود المبذولة في سبيل ذلك، لذا نرجو من جهات الاختصاص الاهتمام بهذا الشارع.



باختصار

نادر عبد القدوس

من خلال مشاهداتنا اليومية، لاحظنا أن فتورا يدب بين سائقي السيارات كافة، تجاه التزامهم بربط أحزمة الأمان.. ولم نعد نلاحظ أو نلمس اهتمام رجال المرور بذلك ((الخيوط الرفيع)) بل نجدهم، معظم الأحيان، يتفادون حتى النظر إلى السائق لتأكد من ربطه للحزام. ونحن بدورنا نتساءل .. هل كانت تلك الفعالية بمناسبة أسبوع المرور فقط وتصرف ما في جيوب السائقين لشراء الحزام وتعبئة جيوبه بانهيه؟ .. كما أننا نوجه سؤالنا إلى جهة الاختصاص .. هل عملية إلزام سائقي المركبات، وخصوصاً الكبيرة منها (الأجرة) مجددة عملياً؟! حيث أن المستفيد من الأمان - إذا فرضنا أن هناك أمناً - هو السائق فقط. أما بقية الركاب فلهم التوكل على الله !! إذا ما علمنا أن كثيراً من تلك المركبات قد انتهت عمرها الافتراضي فيما يخص هيكل المركبة ومقاعدنا !!