



كن ودودا تعيش أطول !

أن هؤلاء « يعيلون للحياة الاجتماعية والاختلاط بالآخرين وإقامة علاقة صداقة قوية مع الغير وينظرون إليها على أنها شبكات أمان ومصدر مهم لمساعدتهم وقت الضرورة ».

ولفت إلى أن أبناء الذين عاشوا حتى سن المائة يتبعون خطاهم في السبعينات والثمانينات ، مشيراً إلى أن «معدلات إصابتهم بأمراض القلب والجلطة الدماغية والسكري تقل بنسبة 60 بالمائة عن غيرهم».

وقال المدير التنفيذي لـ«المجلس العالمي للحياة النشيطة خلال الشيخوخة» في فانكوفر بمقاطعة بريتش كولومبيا في كندا كولن ميلر « إننا نتحدث عن الجوانب الإيجابية من الحياة ، مشيراً إلى أن جده «98 سنة» لديه السمات نفسها التي ذكرها بيرلس في دراسته.

وأضاف ميلر « إذا توغرت لك هذه السمات فإن الناس يرغبون بالتعاظم معك »، داعياً إلى اختلاط العجائز بالآخرين والنظر بتفاؤل إلى الحياة من أجل حياة أكثر سعادة.

واشنطن / متابعات :
على الذين يرغبون في العيش حتى سن المائة أو ما ينوف عليها أن تتسم تصرفاتهم بالود مع الغير والاختلاط بهم والثقة بأنفسهم والتحكم بالضغط النفسي الذي قد يواجهونه في حياتهم اليومية.

وذكرت دراسة أن هذه الميزات موجودة أيضاً لدى أولاد المعمرين الذين عاشوا حتى سن المائة وأن الوصول إلى عمر مديد وراثي في العائلات.

وقال الدكتور توماس بيرلس رئيس جمعية «نيو إنغلاند للبالغين 100 سنة» «لاحظنا في المدرسة الطبية بجامعة بوسطن أن هذه سمات حقيقية تميز أولاد الذين يعيش أبائهم مائة سنة عن غيرهم من غير المعمرين».

وركزت الدراسة التي نشرت في المجلة الأميركية للشيخوخة ، على الحالة الصحية والنفسية لأبناء المعمرين لمعرفة الأسباب التي تجعلهم يعيشون فترة أطول من غيرهم ، حيث وجد بيرلس



إعداد / إنشام العسيري

قراءتلك



أغضب!

أغضب كما تشاء..
واجرح أحاسيسي كما تشاء
حطم أواني الزهر والمرايا
هدد بحب امرأةٍ سواي..
فكل ما تفعله سواء..
كل ما تقوله سواء..
فأنت كالأطفال يا حبيبي
نحبهم.. مهما لنا أسوأوا..
أغضب!
فأنت رائعٌ حقاً متى ثنور
أغضب!
فلولا الموج ما تكونت بحور..
كن عاصفاً.. كن ممطراً..
فإن قلبي دائماً غفور



الشاعر/ نزار قباني



أقوال مأثورة

الحب والدخان شيئا لا
يمكن إخفاؤهما .

ستاندال

عمر أبي

مدرس يسأل طالب
كم عمر (أبوك) ؟ قال
الولد: والله ما أدري بس
هو من زمان عندنا



هاليفاكس

مدينة تجمع بين السحر التاريخي والحداثة

الانجليز لمواجهة الامتداد الفرنسي في مقاطعة كويك وضواحيها. عدد سكانها سنة 2001 بلغ 276.222 نسمة ، تقع على سواحل المحيط الأطلسي. وكانت هي أول محمية بحرية تنشأ بواسطة الجيش الملكي البريطاني ، ولم تعرف هاليفاكس السلام خلال الحروب المختلفة. ما اثر سلبي على اقتصادها التام الذي لم يعرف انتعاشا الا في منتصف القرن العشرين وهي تتمتع حاليا بتنوع ثقافي مميز.

جوها ممتاز صيفا، وشديد البرودة في الشتاء، تمتاز بكثرة المناظر الخلابة، وتنظم فيها الرحلات المختلفة لزيارة انواع الحياة البرية المتعددة. كما يمكن ترتيب رحلات لمشاهدة الحيتان وهي تنتقل من مكان الى اخر خلال شهري 7 و 8 ، للعيشة ليست غالية فيها ، وتعتبر اقل المقاطعات من ناحية الضرائب.

معالم وآثار

هاليفاكس هي أقدم مدينة كندية ناطقة باللغة الإنجليزية، وتجمع بين السحر التاريخي والمدنية الحديثة. وهي أكبر المدن الكندية المطلة على الأطلسي بلا منازع، وتبعد ساعتين بالطائرة عن المدن الرئيسية مثل تورنتو، نيويورك وبوسطن.

تتمتع هاليفاكس بميناء طبيعي مزدحم كما هو الحال في منطقة قلب العاصمة التجاري، وتعتبر من المدن المحظوظة بمعدل الجريمة المنخفض فيها بالإضافة إلى أسعارها المنخفضة مقارنة بالمدن الكندية الأخرى.

تقع مدينة هاليفاكس في مقاطعة نوفا سكوشيا اسكتلاندا الجديدة، تم بناؤها سنة 1749 م وكانت تعرف باسم شاير تاون.

في سنة 1996 تم إنشاء هاليفاكس الكبرى من اتحاد مدن وهي هاليفاكس، دارموث، وبيدفورد. وتم بناؤها بواسطة المستعمرين

إطلاق هاتف خلوي مضاد للمياه

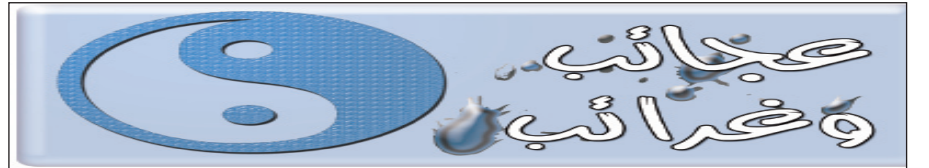


طوكيو / متابعات
أعلنت شركة اتصالات يابانية انها ستطلق قريباً في اليابان هاتفاً خلوياً مضاداً للمياه ويشحن من الطاقة الشمسية، يناسب بشكل رئيسي رواد أحواض السباحة والشواطئ.

ونقلت وكالة الأنباء اليابانية «كيودو» عن شركة «كاي دي دي أي» اليابانية قولها انها تنوي إطلاق الهاتف الخلوي في حزيران/ يونيو المقبل.

وذكر موقع «بي سي ماغ» ان الشركة تتعاون مع شركة «شارب» لإطلاق الهاتف الخلوي الذي يندرج في إطار مشروع «الطريق الخضراء» الرامي إلى حماية البيئة.

وأوضح الموقع ان «شارب» ستكون أول شركة تسوق خلويًا مضاداً للمياه ويشحن من الطاقة الشمسية، مشيراً إلى ان كلا من «إل جي» و«سامسونغ» و«إنتيغاشن» لديها منتجات تشحن



سطوا على البنك ليسرقوا نقوداً مزورة



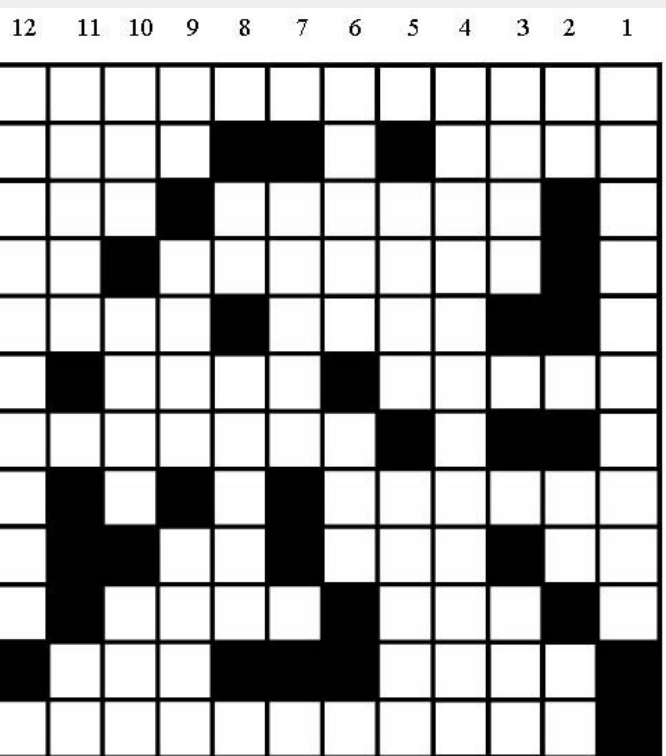
سطوا ثلاثة لصوص على مصرف في شمال كولومبيا قبل ان يتعرضوا لمصادات سروري وتلقي الشرطة القبض عليهم، ولم يدرك اللصوص ان «الغنيمة» التي تكبدوا لاجلها العناء والمخاطر ليست الا حزم أوراق نقدية مزيفة يحتفظ بها المصرف ليستخدما في تدريب موظفيه.

واعتمد اللصوص انهم استولوا على اربعة ملايين بيزيتا حوالي «1700 دولار» من خزائن بنك في مدينة بارانكيلا وغروا مستغلين درجات نارية، حسب ما افاد الجنرال اوسكار جانيا وقائد الشرطة المحلية.

وطاردت الشرطة الجناة الذين ارتكبوا السرقة حيث انقلبت دراجاتهم وتعرضوا لحادث مروري واصاب الجنرال انه «بمساعدة السكان

كلمات متقاطعة

اعداد / اشواق صالح



أفقياً

- 1- أحد الخلفاء الراشدين لقب بالفاروق .
- 2- طريق متجهة إلى أعلى (طريق يمر عبر الجبل) - أكيد (معكوسة) .
- 3- مرادف امتحان - ضعف .
- 4- طرف المدينة - الحرف الهجائي رقم 20 .
- 5- فلكي (مبعثرة) - سلطة ، أو كلمة مصاحبة لكلمة قانون .
- 6- الاسم القديم لجمهورية هنجاريا + أمده .
- 7- من التقنيات الحديثة .
- 8- مصطلح مالي يستخدم في التداولات المصرفية ويحسب أنواع التجارة .
- 9- عود ذو رائحة عطرية - مساواة - حاجز مائي .
- 10- اشياء ثمينة - محافظة بمنية .
- 11- لين (مبعثرة) - من أنواع الخضار .
- 12- عالم امريكي مخترع قلم الجبر عام 1884م .

عمودياً

- 1- ما توصف به كمية العنب المترابطة معاً في عرج واحد .
- 2- قم (معكوسة) - عكس (جزر) - مفرد حلول .
- 3- أحد الشهور السريانية (مبعثرة) - أحد الأبراج .
- 4- خليج مائي هام يقع في جنوب شرق اسيا .
- 5- رفضت (معكوسة) + أحد الانبياء عليهم السلام .



في الاتحاد قوة



تصوير وتعليق/ علي الدرب:
مخلفات الحفر التي نتجت عن اصلاح انابيب المياه الرئيسية في منطقة الفتح مازالت متروكة في الشارع العام بداية مدخل حي الفتح الشرقي دون نقل رغم مرور وقت طويل على انتهاء العمل وتطرفنا لذلك في عدد سابق لانتسببه من مضايقة للسكان والمارة وتشويه للمنظر العام نرجو من جهات الاختصاص العمل على ازالة هذه العوائق المتلثة باكوام الاحجار والاتربة والاسفلت المتراكمة على لطريق العام.



صنعاء المسعودي
لا أدري لماذا تقام حملات نظافة موسمية لرفع مخلفات البناء وأكوام القمامة. بينما المفروض أن تحصل مثل هذه الحملات يوميا، خصوصا أن المواطنين يدفعون من رواتبهم ثمن مثل هذه الخدمات.

كثير من المشاريع التي تقام، تترك وراءها كثيرا من المخلفات، ولا يتم اتخاذ أي إجراءات تجاه القاول أو الشركة المنفذة، الذين يأخذون أموالا طائلة مقابل عملهم، والمفروض أن الاتفاقيات تتضمن قيامهم بأعمال النظافة بعد الانتهاء من أعمالهم. والمفروض أيضا من البلديات (صندوق نظافة وتحسين المدينة) متابعة الحالات المخالفة ورفع قضايا إلى المحاكم تطالبهم فيها بدفع غرامات نظير أعمالهم المخالفة لصحة البيئة لا أن تترك المسألة سائبة، ثم يتحمل المواطنون دفع ثمن مخلفات القاولين، والشركات المنفذة. إلا إذا كان في الأمر سر.