قوة المصافحة مقياس لطول العمر

لندن / متابعات :

قال باحثون بريطانيون أن قوة المصافحة قد تكون دليلاً على طول عمر الإنسان ، وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» أن باحثين من جامعة « معهد لندن « قارنوا بين توازن المسنين وقوة مصافحتهم وقدرتهم على النهوض من كرسيهم ، لتحديد خطر الوفاة المبكرة ، فتبين أن الذين تمتعوا بأداء أفضل كانوا أكثر ميلاً للعيش فترة أطول.

وأعرب الباحثون عن أملهم في أن يساهم هذا الاكتشاف في مساعدة الأطباء على تحديد المرضى « المعرضين للخطر».

وجمع الباحثون نتائج أكثر من بحث سابق شارك فيها عشرات آلاف الناس الذين تفوق أعمار غالبيتهم الـ60 سنة ويعيشون في مساكن جماعية وليس دور رعاية أو مستشفيات، وجرى التدقيق في «القدرات الجسدية « و نسب الوفاة ».

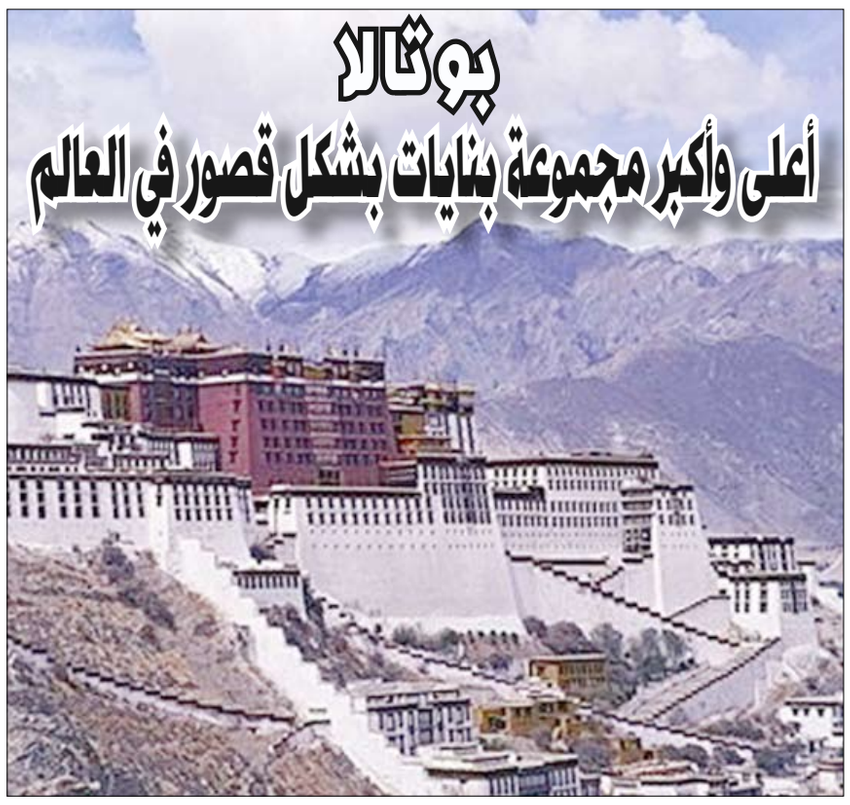
ووجد الباحثون أن معدلات الوفاة خلال فترة الدراسة كانت 67 ٪ أعلى عند من تعتبر مصافحتهم ضعيفة بالمقارنة مع ذوي المصافحة القوية.

واكتشفوا أيضاً أن من يمشون ببطء شديد كانوا 3 مرات أكثر عرضة للموت من الذين يمشون أسرع.

وتبين أن بطء النهوض من الكرسي يضاعف معدل الوفاة مقارنة مع من يقفون بسرعة على أقدامهم، وحتى القدرة على التوازن عند الوقوف على ساق واحدة مرتبط بانخفاض خطر الوفاة.

معالم وآثار

بوتالا
أعلى وأكبر مجموعة بنايات بشكل قصور في العالم



يقع قصر بوتالا المشهور عالميا على " الجبل الأحمر" في لاسا عاصمة منطقة التبت، ويندرج في قائمة الآثار التاريخية الوطنية المهمة لجمهورية الصين الشعبية .

كلمة " بوتالا " تعني جزيرة السفينة في اللغة السنسكريتية ، ويشار بها إلى الجزيرة التي تسكنها إلهة الرحمة ويترجم اسمها إلى "بوتولو" أو "بوتو" أيضا . لذا يعرف قصر بوتالا بأنه " جبل بوتولو الثاني .

عادة يرتفع قصر بوتالا 3700 م عن سطح البحر، ويشغل من الأرض 360 ألف متر مربع . مساحته المبنية 130 ألف متر مربع ، ومبناه الرئيسي 117م ارتفاعا ، يضم 13 طابقا ويحوي قصورا وقاعات باغودات وقاعات تماثيل بوذا ومصليات ومساكن رهبان وساحات . فهو أعلى واكبر مجموعة بنايات بشكل القصور في العالم .

تم بناء القصر على حسب تضاريس الجبل ، وشيدت مبانيه المتراصة فوق بعضها بعضا من حجر الغرانيت الصلب ، وتزينت سطوحها الذهبية اللون بالقوارير والأنصاب الكبيرة المذهبة والأعلام البوذية . يتميز القصر بتلاعب الألوان الثلاثة : الأحمر والأبيض والأصفر في مظهره ، ويلفت الأنظار بهندسة المعمار التبتية الخلابة . يعد القصر نموذجا رائعا للمباني التبتية القديمة ، كما أنه تحفة نفيسة في كنوز المباني القومية للأمة الصينية .

كان القصر مثتى الدالاي لامات في مختلف العصور مركز الحكم الجامع بين الحكومة والدين لحكام التبت المحليين . منذ عهد الدالاي لاما الخامس والمراسيم الدينية والسياسية المهمة تجري في هذا القصر . وفيه باغودات جثث الدالاي لامات من مختلف الأجيال .

في عام 631 (عام الأرنب الحديدي من التقويم التبتي) بني ملك التبت سونغزان غامبو قصر بوتالا ، وكان به 999 غرفة بالإضافة الى بيت تنسك على الجبل . وبعد ذاك لحقت الصاعقة ونيران الحرب بالقصر . وأعيد بناؤه وترميمه مرات حتى عرف بما يعرف اليوم من الضخامة والفخامة .

يتكون القصر من القصر الأبيض والقصر الأحمر.

قصر بوتالا جمع وحفظ أعدادا كبيرة من التحف التاريخية النفيسة في غضون 300 سنة وأكثر منذ الدالاي لاما الخامس . فيه 25 ألف متر مربع من الرسوم الجدارية ، وقرابة ألف باغودة بوذية، وحوالي 10 آلاف من التماثيل ونفس العدد من اللفائف المرسومة ، وكتب بوذية مقدسة بعضها مكتوب على أوراق شجر باترا ، كما فيه ذخائر ثقافية تدل على العلاقة بين سلطات التبت المحلية والحكومة المركزية كالسجلات الذهبية والأختام الذهبية والأختام اليشمية التي منحها أباطرة أسرتي مينغ وتشينغ (1368 - 1911) للدالاي لامات المتعاقبين ، ومصنوعات كثيرة من الذهب والفضة والخزفيات واليشميات والأدوات المطلية بالمينا والمنسوجات الحريرية علاوة على نوادر الزينات الحرفية الأخرى .

مأساة غرام

أحلام مستغانمى

قال لي يوماً صديق

« قد تأكدت أخيراً دون ريبة

أن ما من شاعر يولد إلا

يوم مأساة غرام . .

بعد خيبة»

وتوقفت أمام القول حيرى

أصحيح صار عمري اليوم عام؟

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

4					8		1	
6				9				
		7				2		
	3						8	
7					5			4
	1				2		6	
		1				5		
				4				6
	8		9					3

4	8	1	5	2	9	3	7	6
2	9	3	7	6	8	4	5	1
5	6	7	1	3	4	9	2	8
6	2	9	3	7	5	8	1	4
7	3	8	6	4	1	2	9	5
1	4	5	8	9	2	6	3	7
8	7	6	2	1	3	5	4	9
3	5	4	9	8	7	1	6	2
9	1	2	4	5	6	7	8	3

أقوال مأثورة

ميزة الذكي أنه يستطيع التظاهر بالغباء، أما العكس فصعب جدا.

كورت توشولسكي

أضحك

الغبي والسمكة

أراد أحد الأغبياء أن يقتل سمكة فرماها في البحر.

عجائب وغرائب

فندق سوري يستضيف الأزواج المتشاجرين

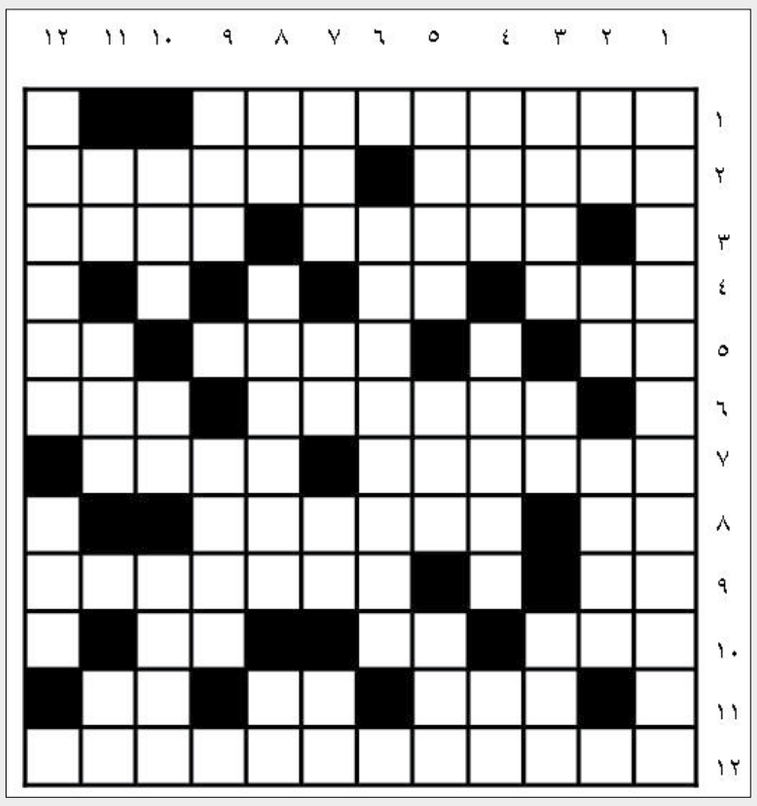
خصص احد فنادق مدينة درعا السورية غرفة لاستضافة الرجال المتشاجرين مع زوجاتهم مجانا ريثما يتم حل الخلاف، مشترطا إبراز ما يثبت الخلاف مع الزوجة كـ"كدمة أو كسر". وقال صاحب الفندق انه يحرص على ألا يلجأ الأزواج إلى أماكن أخرى فربما يعمل المستضيفون لهم على إثارة مزيد من الفتن بينهم وبين زوجاتهم.

ويعد هذا الفندق فريدا من نوعه في سوريا وربما في العالم كما أن الطريف في الأمر أن الفندق يطلب وجود علامة مميزة تدل على خلاف الرجل مع زوجته ليسمح له بالنزول مجانا.

ووفقا لصاحب الفندق، فإن "غرفة النزلاء المتشاجرين مع زوجاتهم مفتوحة بشكل دائم".

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

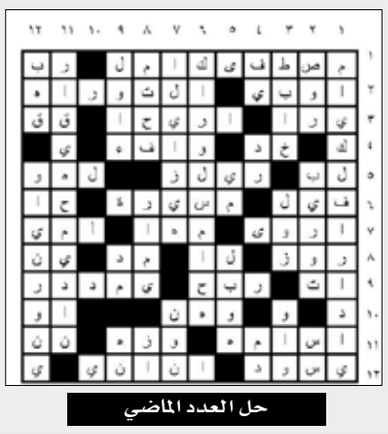
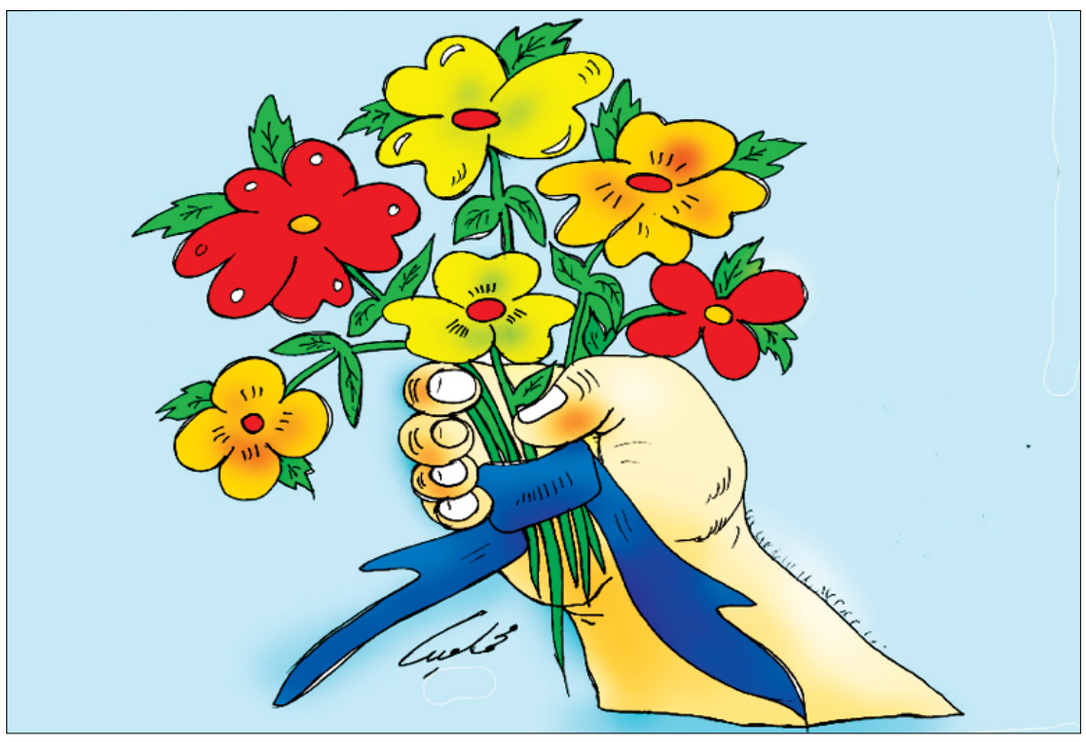


أفقيا :

1- شاعر لبناني لقب بشاعر القطرين ولد عام 1871م وتوفي 1949م والقطران المقصودان هما لبنان ومصر .
2- أحد أبناء النبي صلى الله عليه وسلم – عاصمة عربية .
3- يتبعان – طرقات .
4- بيت – في العروق .
5- قهوة – وكالة الأنباء السورية – طليق.
6- أشد من القتل – هدية .
7- من الحيوانات المذكورة في القرآن الكريم – يحطم.
8- خاصتي – مدينة سعودية .
9- متشابهان – بلد أوروبي عاصمته أوسلو .
10- خاصتنا- والدة – قط .
11- مناطق حضرية – حرف عطف- حيوان قطبي .
12- ممثلة مصرية .

عموديا :

1- سيف الله المسلول .
2- متشابهان- حرف نصب – مدينة فرنسية.
3- يحلق في الجو – في البيضة – رجاء .
4- يتبع النهار – مثنى قلم – حرف انجليزي.
5- فتاك – حيوان ضخم – ضمير المتكلم .
6- عاصمة هولندا .
7- غطى وغلب – حري نصب – سئم – حرف عطف .
8- للتعريف – يمنعان – عقل .
9- نجيب – حطمه .
10- يجيب – غم – من الألوان .
11- للتخيير – مداد – تقوى .
12- القطعة من الكتب – من الطيور البحرية .



حل العدد الماضي