اليوجا توازن بين العقل والجسد والتنفس وتسهم في علاج العقم

واشنطن/ متابعات :

أظهرت دراسات حديثة أن ممارسة اليوجا يمكن أن تساعد في التعامل مع بعض المشكلات الصحية المزمنة مثل آلام الظهر والصداع الحاد والأرق وزيادة الوزن وآلام الرقبة والقلق والإحباط وضغط الدم المرتفع.

ونقلت صحيفة «لوس انجلوس تايمز» الأمريكية عن المعهد القومي للصحة في الولايات المتحدة قوله، أن الممارسة السليمة لليوجا يجب أن تتضمن أوضاعا بدنية يتخذها المشاركون ثم يحتفظون بها لبعض الوقت قبل إتخاذ الوضع التالي والتركيز على طرق التنفس التي تجعل المشاركين أكثر إدراكاً وإحساساً بأجسامهم إضافة إلى التأمل العميق والاسترخاء الذي يسمح للمشاركين بالتركيز في روحانياتهم.

وأضافت الصحيفة أن اليوجا يمكن أن تساعد الأشخاص في التغلب على صداع وآلام الجسم وتجعل أجسامهم أقوى وأكثر قدرة على الحركة بطريقة أقل ألماً، كما أنها تحسن من قدرتهم على التغلب على الألم والشعور بالاسترخاء.

وأوضحت الصحيفة أن اليوجا يمكن أن تساعد في تقوية جهاز المناعة للجسم ، وذلك بتقليل التوتر والضغوط فعندما تقل الضغوط يتمتع الجسم بصحة أفضل فتقوى مناعته.

وقد أثبتت الدراسات أن اليوجا يمكن أن تساعد مرضى السرطان أثناء العلاج وهناك فوائد أخرى لليوغا منها لحالات العقم والتهاب المفاصل وارتفاع الكوليسترول.

يذكر أن اليوجا تعمل على تحقيق التوازن بين العقل والجسد والتنفس وهي عناصر مترابطة بشكل وثيق ولو حدث تغير في أحدها سينعكس على العناصر الأخرى وتعود أصول هذه الرياضة إلى الشرق ولاسيما الهند وعمرها ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد.

سياحة

(مرمريس) الريفيرا التركية

لا يشعر السائح وهو في مرمريس جوهرة شواطئ تركيا أو ما يطلق عليها «الريفيرا التركية » بأنه في مكان غريب، بل ينتابه شعور كبير بالارتياح وسط الأتـراك القريبين من العادات العربية والتقاليد الشرقية.

ويحرص بعض الأتـراك على التحدث بكلمات عربية، كي يشعر الزائر بألفة المعشر وحسن الضيافة. وتقع مرمريس على بحر إيجه ، هي في الأصـل كلمة يونانية تعني « التألق والإشراق» وتتوجه العديد من العائلات السعودية والخليجية إلى مرمريس، خصوصا في فصل الصيف، نظرا لطبيعتها الجميلة ، خصوصا مع توفر الأماكن الترفيهية بشكل كبير.

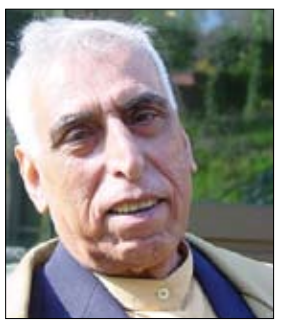
إنها « مدينة لا يشعر فيها الشخص بالملل «، نظرا لطبيعتها الساحرة التي تخرج الإنسان من روتين الحياة وهمومها ليعيش مع الطبيعة وجمالها ، وتتدرج في مرمريس، التي تشتهر بثروتها السمكية والإسفنج والأعشاب العطرية، الألـوان الخضراء والـزرقـاء على امتداد ساحل المدينة الطويل الذي تكثر فيه الخلجان.

ويمتد تاريخ مرمريس حتى 3400 عام قبل الميلاد، ويقال إن أول من استوطن المدينة هم (قوم كار) وأطلق عليها فيما بعد اسم كاريا التي جاء اسمها من (كار) وتتنوع سواحل مرمريس ما بين بحر إيجة والبحر المتوسط ، ما جعلها جذابة بشكل دائم. كما أنها كانت مركزا مهما لحضارات متعددة. ويمكن ملاحظة آثار لحضارات متعددة كحضارة كاريا، رودس، مصر، ايون، دور، الفرس، المكدونيين، سورية، روما، البيزنطيين، السلاجقة، والعثمانيين، وكان أول اسم أطلق عليها هو (فيسكوس).

تشتهرالمدينة بالرمال السوداء في الغالب على أكثر شواطئها، وبعض مياه البحار هناك دافئة وهـي واضحة وصافية ومغرية للسباحة، وهذا ما يشجع على زيارتها إضافة إلى جمال طبيعتها وشواطئها وجبالها .

تشاؤم

حين جئنا هذه الأرض
وقلنا : «سوف نبني عالما
أجمل»
كان الكون أجمل ..
أولم يسمح لنا بالأسئلة
وبمنأى الحلمِ ؟
أما الآن
والطير الذي ينبئنا
طار
فقد حل زمان القتلة .



سعدي يوسف

أقوال مأثورة

لقد أتيت من فقر مدقع، فلم يكن لي خيار إلا الصعود.

كيرك دوغلاس

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).

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

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

أضحك

حيوانات أفريقيا

سأل المعلم التلميذ : كم حيواناً يعيش في أفريقيا ؟

قال : أسدان و98 فيلاً.

عجائب وغرائب

ثمرة ليمون على شكل بطة

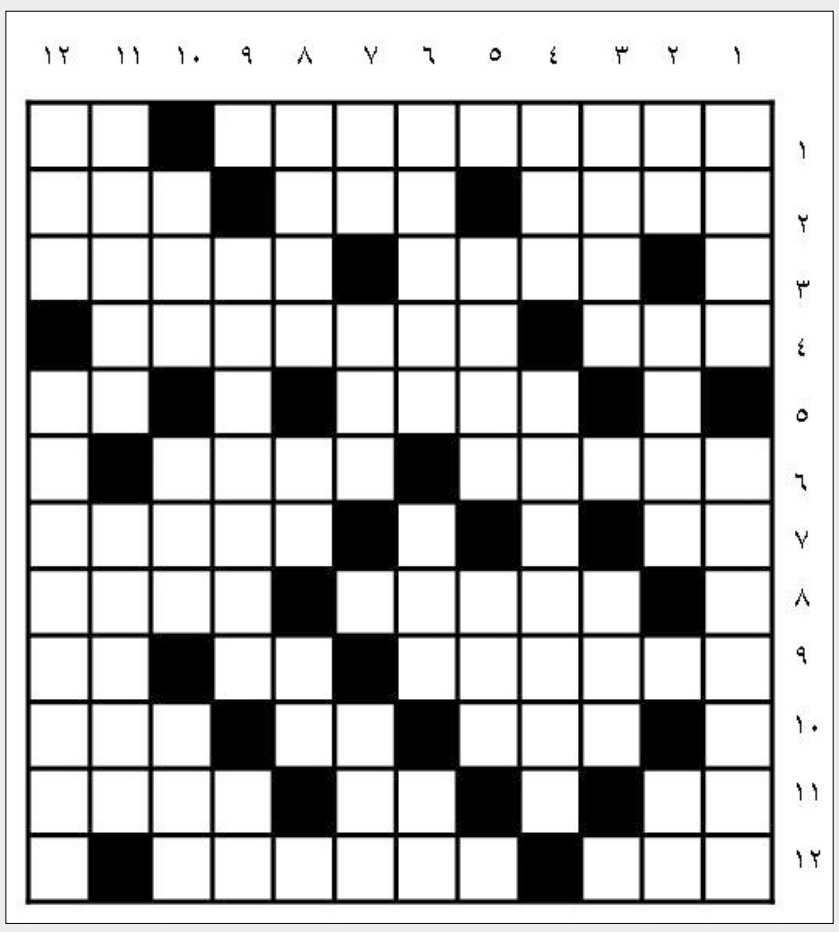
فوجئ المزارع اللبناني فادي عجمي أثناء قيامه بقطف موسم الحمضيات في بستانه في بلدة العباسية في منطقة صور في لبنان الجنوبي، بثمرة ليمون على شكل بطة.

وقال عجمي: إنها المرة الأولى التي أجد فيها ثمرة ليمون بهذا الشكل، وان كان سبق لي أن وجدت ثمارا بأشكال هندسية مختلفة، لكن أن تأخذ الثمرة شكل طيرفهذه غريبة.

وأشار إلى أن جيرانه وأصحاب البساتين والمزارعين تهافتوا إلى بستانه لرؤية هذه الثمرة الفريدة بشكلها، نافيا استخدام أي مبيدات أو مواد كيمائية خلال رعايته البستان.

تجدر الإشارة إلى أن عجمي تلقى عروضا من المواطنين تهافتوا لشراء هذه الثمرة، حيث تجاوز ثمنها ثلاثة صناديق من الليمون يزن كل صندوق منها 20كيلوغراما، لكنه رفض وفضل أن يحتفظ بها لنفسه.

كلمات متقاطعة

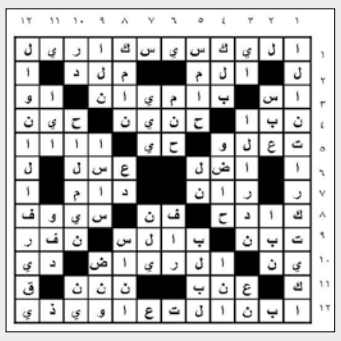


أفقيا :

1-ملك كندة لقب بآكل المرار لتشوه في وجهة من نسله الشاعر امرؤ القيس – أحد الأبوين .
2-صـوت السيف – مهرب – اشتد على غريمه.
3-من الألوان – لقب شعري يعرف بالتخلص اتخذه عدد من شعراء الهند وفارس معناه الملون .
4-مكان – أعلى جبل في مصر بشبه جزيرة سيناء طوله 2.637م .
5-مقصود – للاستفهام .
6-فائق الكرم وكثير العطاء – فريد.
7-حرف نصب – اسم البلاد الجبلية قديما في فلسطين بين الأردن والبادية .
8-مرفأ يمني على بحر عمان – صوت الحمام .
9-زوج زليخة الذي كفل يوسف عليه السلام – حرف انجليزي – حرف جر .
10-أسـد – أبـو الأب – من أدى فريضة الحج.
11-جواب – من الحواس الخمس – من أنهار الاتحاد السوفيتي .
12-أحد الأنبياء عليهم السلام – مدينة في المغرب بالصحراء قرب الأطلسي .

عموديا :

1-أول العنب – أول الأمر .
2-تنزه وتعظم – شوق – حرف موسيقي .
3-عملة – كح .
4-من الثمار – بلد آسيوي .
5-شكل هندسي – ظرف مكان .
6-محافظة يمنية – من المكسرات – شركة بريطانية لانتاج الزيوت المحركة .
7-ثغر (معكوسة) – من الثمار المذكورة في القرآن الكريم – عملية حسابية .
8-أحرف مكررة – اشتعل – حاجز .
9-عاصمة آسيوية – للتمني .
10-مـصـرف (مبعثرة)- يصاحب البرق – وقت.
11-مطربة إماراتية – تصديق .
12-كبير فـي السن – مدينة فـي مصر بمحافظة البحيرة .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق/ علي الدرب :

غطت مياه الأمطار كثيراً من طرقات شوارع محافظة عدن وتسببت بالإزعاج والمضايقة للمارة والسكان إضافة إلى المضار الصحية وكل ذلك بسبب إهمال صيانة وتنظيف نقاط صرف المياه إضافة إلى طمس كثير من هذه النقاط تحت الإسفلت نتيجة انعدام مراقبة وإشراف الجهات المختصة عند عمليات صيانة الطرقات.