الأعمال المنزلية والنشاط الحيوي يجنب المرأة الإصابة بسرطان الثدي

14 أكتوبر / متابعات

أكدت دراسة علمية حديثة أن النشاط والحيوية اللتين تبذلهما المرأة خلال العمل في منزلها تساهمان في تقليص خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وأشار الدكتور لزلي وولكر من جمعية السرطان في بريطانيا إلى أن الدراسة أظهرت أن النشاط البدني يمكن أن يقلل من خطر سرطان الثدي، وأن أموراً بسيطة وغير مكلفة مثل الأعمال المنزلية يمكن أن تكون عنصراً مساعداً في مكافحته، كما أن النساء اللاتي يحافظن على أوزان صحية هن أقل تعرضاً للإصابة بسرطان الثدي من غيرهن.

واكتشف الأطباء منذ زمن طويل بأن الحركة والنشاط ضروريان لخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي والذي قد يتم عبر التغيرات الهرمونية أو الاستقلابية، ولكن لم يعرف كم من الجهد يجب أن يبذل لتحقيق مثل هذا الهدف، أو ما هي التمارين التي على المرأة القيام بها.

وكانت الدراسات السابقة قد ركزت على العلاقة بين الحركة والنشاط وسرطان الثدي بعد فترة انقطاع الحيض فقط، ولكن الدراسة الحالية تناولت فترة ما قبل وبعد هذه المرحلة والنشاطات التي تقوم بها المرأة ومن ضمنها العمل في المنزل وغير ذلك من النشاطات الاخري.

وخلصت الدراسة إلى أن الأعمال المنزلية تخفض نسبة الإصابة بسرطان الثدي أكثر من أي نشاطات أخري قبل وبعد انقطاع الحيض أو سن اليأس عند النساء.

سيـــاحـة

الرستاق أعلى قلاع سلطنة عمان

قلعة الرستاق يعتبر تاريخ البناء الأصلي لها مجهول و يقدر أن أول بناء له أكان من قبل الفرس أو من قبل الإسلام بأربعة قرون، في عهد كسرى انو شروان ابن قباذ. ثم أنشئت القلعة بصورتها الحالية على الخرائب الفارسية و ذلك حوالي عام 1250.

أسمها فارسي و يعني المنطقة الأمامية أو الواقعة على الحدود، و تعتبر أعلي قلاع سلطنة عُمان، حيث تقع على سفح الجبل الأخضر على حافة سهل الباطنة.

شكل القلعة الأصلي كان عبارة عن برج مثلث الشكل وترتفع جدرانه ما يقرب 13مترا. لكن القلعة بشكلها الحالي عموما ، وقد أعيد بناؤها على يد أول أئمة أسرة اليعاربة في الفترة من 1649-1624. و في الفترة بين 1936-1744 تم بناء أبراج إضافية، فقد قام الامام أحمد بن سعيد البوسعيدي ببناء توسعة و أبراجا وتحصينات عدة، و في سنة 1936 أضاف الإمام محمد بن عبدالله الخليلي حواجز وتحصينات دفاعية أخرى. وأعيد ترميمها بشكل كامل عام 1999.

تتكون القلعة من طابقين رئيسيين و طابق أرضي،و تحتوي على غرف سكن و مخازن للأسلحة و غرفة استقبال وزنازين وبه عدة أبار ومسجد البياضه وضريح الإمام سيف بن سلطان .

و يرتفع البرج الأحمر، أكثر من 16 مترا بقطر يوازي تسعة أمتار ونصف . وبرج الريح، الذي بناه الأمام سيف بن سلطان اليعربي ويرتفع 18 مترا وبقطر مقداره 12متراً، ويحيط بالسور الخاص بهذا البرج مائة مثلث زخرفي.

برج الشياطين، بناه أيضا الأمام سيف بن سلطان اليعربي بارتفاع 18 متر ونصف المتر، وبقطر ستة أمتار تقريبا، ويحيط سوره خمسة مثلثات زخرفية.

برج الحديث، بناه الإمام أحمد بن سعيد البوسعيدي، بارتفاع 11 مترا ونصف المتر، و يحيط به ثمانون مثلث زخرفي و يرفع عليه العلم. ويتكون بشكل عام من ثلاثة طوابق، إلا أن الطابق الأرضي مردوم. أما الثاني فيوجد به فتحات للمدافع ويتوسطه عمود مركزي لحمل جسور خشبية يقوم عليها سقف مسطح وعلى هذا العمود تثبت أوتاد خشبية لتعليق الأسلحة.

كانت قلعة الرستاق تحتوي عشرة مدافع. أربعة في البرج الحديث، وثلاثة في برج الريح، والثلاث الأخرى في أسفل القلعة.

طفلة

قد أحبتني صغيرا
لم نقل شيئا عن الحب
ولم نرسم حرفين بجدران البيوت
ما تبادلنا الهدايا
حين أدمنا الحكايا
كانت الأعذب
هل قلت نسيت الاسم .. ؟
لم أنس ..ولكني أداريه
كأحلى الذكريات

كريم معتوق

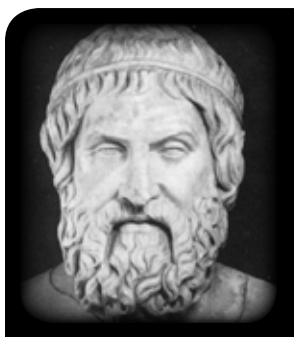
سودوكو

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).

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

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

أقوال مأثورة



كلما زاد عدد الأمور التي يخجل منها الإنسان كان أقرب إلى الكمال.

سوفوكليس

أضحك

العقل علقي

الزوج : عزيزتي .. اعتقد أن ابني حصل على هذا العقل الكبير مني؟
الزوجة: و أنا اعتقد ذلك لان عقلي ما زال في رأسي

عجائب وغرائب

كلب ينقذ فتاة من الاغتصاب

ذكرت وكالة الأنباء الايطالية (انسا) أن فتاة في الرابعة عشرة أفلتت في ميلانو (شمال ايطاليا) من رجل كان يريد اغتصابها بفضل نباح كلب هذا الأخير الذي سمح بتوقيفه.وقد أوقف الرجل البالغ الأربعين.

فقد فوتت الفتاة أول ساعة من المدرسة وراحت تلعب في متنزه في ضاحية ميلانو، مع كلب وتعرفت على صاحبه وهو رجل متزوج ووالد طفلة في السادسة كان قد أوصلها إلى المدرسة.

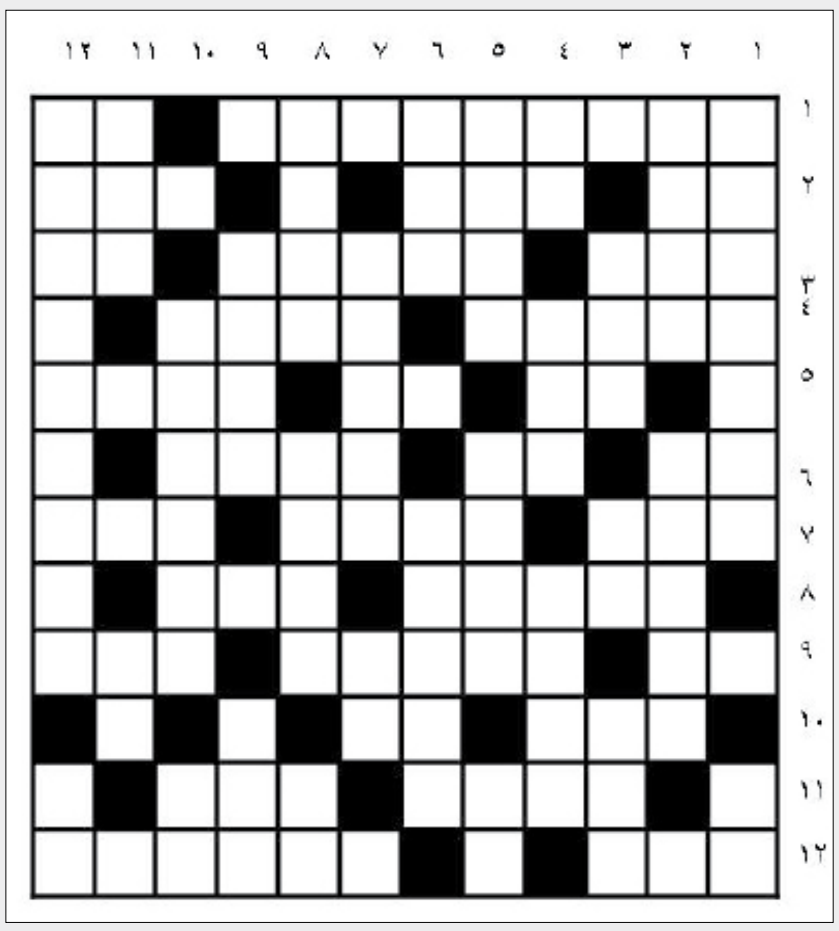
ووافقت على احتساء فنجان قهوة معه لكن عند خروجهما من المقهى امسكها الرجل بقوة عند مستوى العنق وجردها من ثيابها. عندها بدأ الكلب الذي كان موثوقا في مكان قريب بالنباح مما شتت انتباه المعتدي.

عندها ركلته الفتاة عند مستوى الخصيتين ولاذت بالفرار.

وعادت إلى منزلها حيث روت ما حصل لها لوالدتها التي اتصلت بالشرطة.

وقد أكد فحص طبي روايتها ، وبفضل الكلب الذي تذكرت الفتاة اسمه تم التعرف على المعتدي بعد تحقيق دام خمسة أشهر. وقد تعرفت الفتاة على الكلب والرجل من خلال صور عرضتها عليها الشرطة.

كلمات متقاطعة

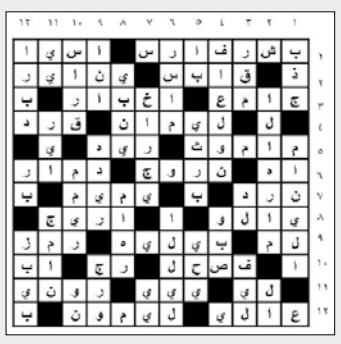


أفقيا :

1 - صحافي لبناني حرر جريدة (ثمرات الفنون) 17 عاما ثم أنشأ جريدة (الاتحاد العثماني) سنة 1908م مات شنقا من قبل الأتراك سنة 1916م – عدد انجليزي .
2 - أداة جزم – خاصتنا – محافظة يمنية .
3 - من الأقارب – شهر ميلادي – للنداء .
4 - اسم فارسي معناه الناعم المصقول – مكرر .
5 - مادة قاتلة – للاستفهام – لص .
6 - كف – غير ناضج – نتهم .
7 - شهر هجري – بارع – ينظر.
8 - أول الليل – اسم اشاره .
9 - من أركان الاسلام – تشاهد في المنام – تتبع .
10 - سهل – والد .
11 - ضروري – أبو البشر .
12 - أحد الأنبياء عليهم السلام – مجلة عربية أصدرها لويس صابونجي في لبنان عام 1987م .

عموديا :

1 - المخلوق الوحيد الذي لا يستطيع النظر في السماء – خاصته .
2 - حيوان أليف – من الطيور التي لا تطير .
3 - من الحواس الخمس – حرف عطف – عنصر يوجد في الملح .
4 - أرشد – خير وبركة – بلد أفريقي .
5 - صوت الذباب – يمحو – كثير .
6 - ظهر – من أحكام التجويد .
7 - وديعة – شهر سرياني .
8 - أحد الفصول الأربعة – عملة – للتعريف .
9 - عمودي – من أشهر المدن اليمنية .
10 - قريبات – في البيضة .
11 - فهم و ادراك – عقل .
12 - شاعر معاصر لقب بشاعر المرأة – تقال للتوجع .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب :

يسير العمل في مشروع سفلتة طريق شارع حي ابن زيدون ورصف ممراته وأزقته ببطء ملحوظ ما جعل الجميع يتمنى من الجهات المختصة في محافظة عدن ومديرية التواهي المتابعة المستمرة حتى لا ينتهي العمل في هذا المشروع قبل إن تكتمل عملية الرصف لكل الممرات والأزقة مثل كثير من مشاريع الرصف لبعض أحياء عدن التي انتهى العمل فيها وتم تسليمها دون أن تكتمل.