سرعة النهوض من فوق الكرسي وقبضة اليد القوية مؤشران على طول العمر

لندن / متابعات :

وجدت دراسة بريطانية أن هناك علاقة بين طول عمر الإنسان وقوته البدنية، المتمثلة في قوة قبضته وسرعة قيامه من فوق الكرسي، واعتمدت الدراسة على مسح للدراسات الطبية السابقة، ووجدت رابطا بين الوفيات والقدرات البدنية، مثل قوة قبضة اليد،وسرعة المشي، والقيام من جلسة الكرسي، والتوازن عند الوقوف، لدى النساء والرجال المقيمين في مجتمعات محلية صغيرة.

وقد استخدم الباحثون تلك البيانات وقيموا مخاطر الوفاة المبكرة لكل مقياس من المقاييس الأربعة السابقة، وأظهرت النتائج الحديثة على وجه العموم أن «الأشخاص الذين أدوا بقوة في تلك المقاييس الأربعة، عاشوا لعمر أطول من الأشخاص الذين لم يكن أداؤهم جيدا».

وأشارت الدراسة على نحو خاص إلى وجود رابط بين قوة قبضة اليد وتدني الوفيات،وفي تدقيق لبيانات المبحوثين من كل الأعمار ومجموعهم 53 ألف شخص في 14 دراسة عن قوة قبضة اليد ظهر أن معدل الوفيات بين الذين كانت لديهم قبضة اليد ضعيفة زاد بـ1.67 مرة على الذين كانت قبضة يدهم قوية.

وأكدت الدراسة أن الأشخاص الذين يمشون ببطء معرضون 3 مرات أكثر للوفاة خلال فترة الدراسة مقارنة بالأشخاص الذي يمشون بسرعة كما أن الأشخاص الذين كانوا يقومون ببطء من الكراسي يزيد لديهم معدل الوفاة مرتين مقارنة بالذين يقومون بسرعة منها.

معالم وآثار

(نيودلهي)
مدينة فسيحة الأرجاء، ذات الحدائق الواسعة والمنسقة

بنيت نيودلهي في أوائل القرن الحالي ، وهي عاصمة الهند وهي المدينة الثانية في الهند بعد مدينة بومباي ، وتقع في شمال البلاد على مسافة خمسة كيلو مترات جنوب المدينة القديمة ، حيث أن المدينة تقع ضمن إقليم دلهي الذي يتألف من ثلاث مناطق سكانية وهي: دلهي القديمة ودلهي الجديدة (نيودلهي) ومعسكر دلهي، مع القرى البالغ عددها 214 قرية في الريف المجاور.

ويقع دلهي بقسميه القديم والحديث على مثلث من الأرض محاطة بتلال من جهتين ونهر جمنة من الجهة الثالثة، وتتألف مدينة دلهي القديمة من متاهة من الشوارع الضيقة الملتوية، تتخللها بعض الشوارع العريضة، ويسود المدينة زحام شديد وظروف معيشية صعبة .

وتتميز نيودلهي بشوارعها الجميلة المشجرة فسيحة الأرجاء، ذات الحدائق الواسعة وبتخطيط منسق دقيق.

وتضم دلهي أجمل المعالم والنصب التذكارية، مثل قطب منار وهو برج يرتفع إلى علو 72م بني سنة 1199م ذكرى لانتصار المسلمين واستخدم مئذنة لمئات السنين يدعو المؤذنون من فوقه المسلمين إلى الصلاة.

ووضع عمود حديدي هناك سنة 400م يزن ستة أطنان، وارتفاعه 7م ولم يصدأ أبدا. أما القلعة الحمراء التي بناها شاه جهان في القرن السابع عشر الميلادي فإن جدرانها التي بنيت من الحجر الرملي الأحمر تضم قاعات وأجنحة كان أباطرة المغول يقيمون فيها الحفلات التي يحضرها أهل البلاد وسفراء الدول.

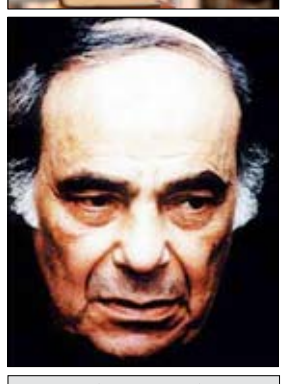
أما مسجد جاما (المسجد الجامع) فيعتبر أكبر مسجد في الهند.

وأكثر من نصف سكان المدينة، من المهاجرين، وأربعة أخماسهم من الهندوس. ويشكل المسلمون أكبر أقلية، يأتي بعدهم اليانيون والمسيحيون والبوذيون.

يتكلم معظم الناس في دلهي وضواحيها اللغة الهندية، وهي اللغة الأكثر شيوعا في الهند، كما تستخدم اللغة الإنجليزية بكثرة. ومن اللغات الأخرى المستخدمة البنجابية والأوردية والبنغالية.

وطني

وطني ..
يا جبل الغيم الأزرق
وطني ..
يا ذهب الزمان الضائع ..
وطني ..
من برق القصائد طالع ..
أنا على بابك قصيدة ..
كتبتها الريح العنيدة ..
أنا حجرة ، أنا سوسنة ..
وطني ..
وحياتك وحياة المحبة
عم أكبر وتكبر بقلبي



عاصي الرحباني

أقوال مأثورة

إذا كنت قد سقطت بالأمس، فلتقف اليوم.

هربرت جورج ويلز

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).

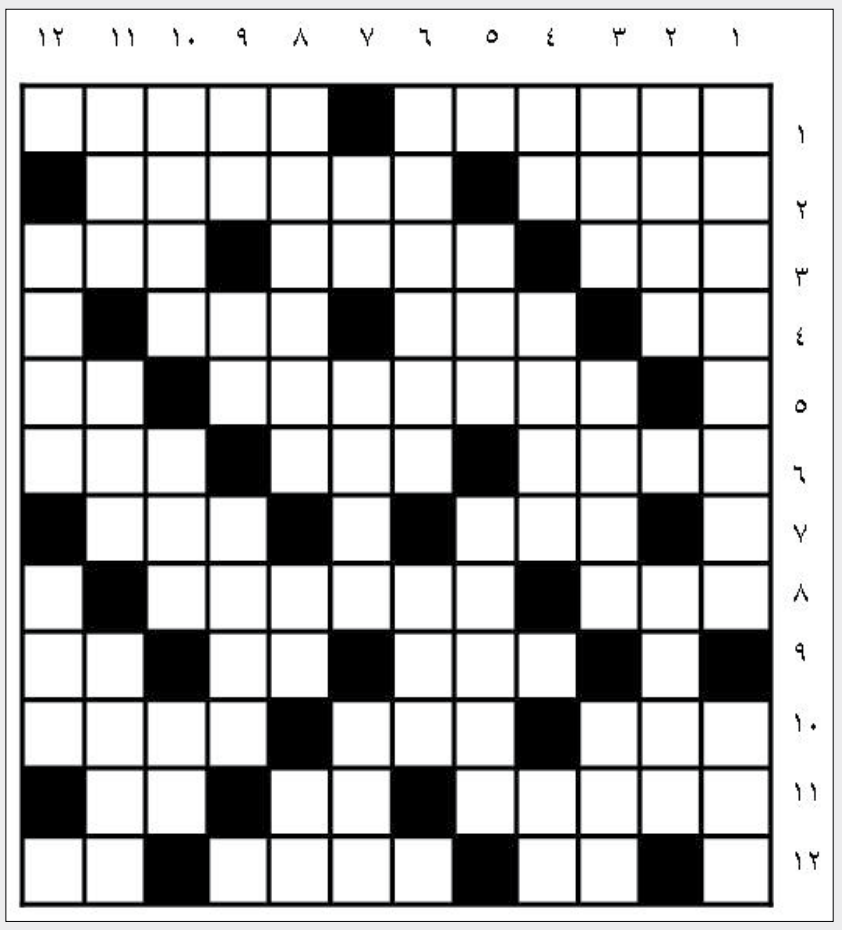
	1				6			5
		7			5			
9						8		
		3		2				7
1					4			3
8						1		
		8						4
			7			9		
6			8				2	

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

كلمة توقف القلب !

حبيبان يمشيان في الشارع..
قالت الحبيبة لحبيبها : حبيبي
قول لي كلمة توقف القلب..
فقال لها : أخوك وراءك !

كلمات متقاطعة

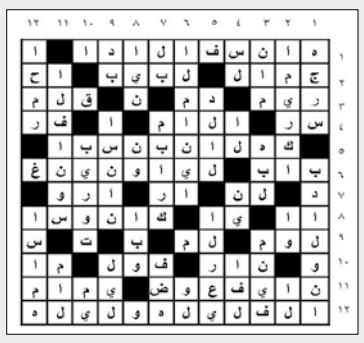


أفقيا :

1- مؤلف فرنسي اشتهر برواياته العلمية منها (الرحلة الجوية في المركبة الهوائية) و(الرحلة العلمية في قلب الكرة الأرضية) وصف الكثير من الاختراعات الحديثة قبل ظهورها – في الفم.
2- ابن سام بن نوح وأبو الشعوب الآرامية – مجموعة تلال في أواسط روسيا غنية بالبحيرات والمستنقعات .
3- عتاب – أنثى الحمار – اقترب .
4- كف – لمع البرق ضعيفا معترضا نواحي الغيم – أحد أبناء نوح عليه السلام.
5- احدى بنات النبي صلى الله عليه وسلم تزوجها عثمان بن عفان بعد وفاة أختها رقية – خاصتي .
6- وكالة أبحاث الطيران والفضاء الأميركية تأسست عام 1958م – يفهم – حرف أبجدي .
7- أحرف مكررة – ضمير .
8- تستخدم للكتابة – من سور القرآن الكريم .
9- ثري – غير ناضج – للاستفهام .
10- آلة موسيقية – يتبع – رواسي .
11- من الطيور التي لا تطير- للتعريف – أداة جزم .
12- حرف نصب – ابل – عقل .

عموديا :

1- عالم ايطالي أول من استخدم التلسكوب لمراقبة الكواكب والنجوم – كروم .
2- جمع وردة – عودة .
3- عاتب – من الألوان – حرف أبجدي .
4- ثغر – حيوان – حرف جر.
5- كذب – بلدة في العراق .
6- أحد أبناء يعقوب عليه السلام – يتبع النهار .
7- متشابهان – حيوان ماكر – يصلي بالناس .
8- العالم بالنحو – بيت الدجاج – للنفي .
9- حاجز – والدة – من الزهور العطرية .
10- متحسر – عام – حرف عطف.
11- للاستفهام – للتمني – تام .
12- صوت المريض – رجاء .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

الكلاب تطارد القطط في أحلامها

أكد علماء أمريكيون أن الحيوانات تحلم أيضا كما يحلم الإنسان، فمثلا الكلاب يتراءى لها أثناء الأحلام أنها تطارد الأرانب أو القطط أو تمارس لعبة ما.

ووجد العلماء في معهد «ام تي آي » أن أحلام الحيوانات تشبه أحلام البشر، فحينما تدخل الحيوانات في مرحلة النوم، فإنها تبدأ في الحلم من خلال إعادة صور تجربتها اليومية، واستعراض الأحداث التي مرت بها أثناء فترة اليقظة، أي خلال اليوم بكامله.

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

هذه لقطة من حمام بنك التواهي الذي هو الآخر يعاني من القاذورات منذو ثلاثة أعوام رغم الشكاوى التي تقدم بها السكان . . لذا نتمنى أن تقوم الجهات المختصة بسرعة تنظيف هذه المخلفات.