

مخاطر سفر العمل.. الأكل الدسم وقلة الحركة

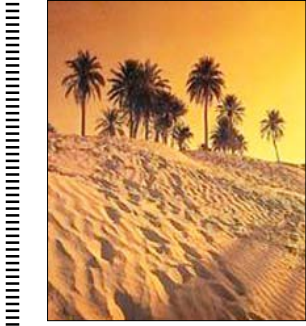
المجموعتين. وتوقع العلماء بأن تكون المجموعة غير المسافرة هي في الأساس تعاني من مشاكل صحية وبالتالي فهي لا تسافر إلا قليلاً للعمل. وعزا الباحثون هذه المخاطر الصحية لدى من يكتفون السفر للعمل، لعوامل عدة بينها قلة النوم، وتناول الأطعمة الدسمة، وقلة الحركة. واقترح العلماء على الشركات عدة أمور لمساعدة موظفيهم على المحافظة على صحتهم عند السفر، بينها إعطاؤهم دروساً حول إدارة الإجهاد واختيار الفنادق التي تحتوي على ملاعب رياضية.

1 و بالمائة يسافرون بشكل مكثف أي يقضون أكثر من 20 ليلة شهرياً على الطرقات. ووجد الباحثون أن معدلات الأشخاص الذين تعد صحتهم أقل من جيدة تزداد مع زيادة ليالي السفر، وتبين أن من يسافرون بشكل مكثف كانوا أكثر عرضة للصحة التي تعد متوسطة أو سيئة بنسبة 260 بالمائة مقارنة بمن تعد سفراتهم قليلة. وتبين أن من يسافرون بشكل كثيف يزيد خطر إصابتهم بالسمنة بنسبة 92 بالمائة مقابل 33 بالمائة عند غير المسافرين، وظهر أيضاً ارتفاع في ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول لدى

واشنطن / متابعات: أظهرت دراسة أميركية جديدة أن الأشخاص الذين يسافرون بشكل مكثف بسبب الأعمال، معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بمشاكل صحية متنوعة بينها السمنة وارتفاع الكوليسترول في الدم. وذكر موقع «لايف ساينس» الأميركي أن الباحثين في جامعة كولومبيا وجدوا أنه كلما تكرر سفر الأشخاص للعمل كلما بات من المرجح تراجع صحتهم. واعتمدت الدراسة على مقارنة بيانات صحية لأكثر من 13 ألف موظف يسافر 80 بالمائة منهم ليلة على الأقل في الشهر،



قراءت تلك



الخليج

حسان بن ثابت

أخلاء الرجال هم كثير
ولكن في البلاء هم قليل
فلا تغفرك خلة من توأخي
فمالك عند تأنبه خليل
وكل أخ يقول أنا وفي
ولكن ليس يفعل ما يقول
سوى خل له حسب ودين
فذاك لما يقول هو الفعول

(جسر البوابة الذهبية)



امتداد بين يدي الأرض

معالم وآثار

جسر البوابة الذهبية معلم مهم في ولاية كاليفورنيا وفي الولايات المتحدة كلها. وبسبب جماله ولونه البرتقالي الخاص، أصبح من أشهر الجسور في العالم بأكماله. بدأ صنع الجسر عام 1933 كجزء من برنامج «إدارة العمل والمشروعات» خلال عصر الرئيس فرانكلين دالتر روزفيلت. وبسبب الخطر على العمال، وضعت شبكة منعت 19 موتاً في حين مات 11 عاملاً فقط. واستكمل جسر البوابة الذهبية عام 1937، ويبقى أطول جسر من نوعه حتى 1964. يمتد الجسر 1.22 ميل (1970 متراً) من مدينة سوساليتو في الشمال إلى سان فرانسيسكو في الغرب. من جانب، هناك خليج سان فرانسيسكو ومن الجانب الآخر يوجد المحيط الهادي. الجسر طريق رئيسي للإقتراب من مدينة سان فرانسيسكو من منطقة الخليج الشمالية للناس الذين يعملون في المدينة.

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

سودوكو
سودوكو لعبة 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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

أقوال مأثورة

يعطي الله كل طير طعامه، لكنه لا يرميه له في العش.

هولاند جون فيليب

أوصاف

- دخل رجل قسم الشرطة.. وقال للشرطي:
لقد ضاعت ساعتني.
- قال الشرطي: صفها لي.
- قال الرجل: تؤخر كل يوم ربع ساعة.

كلمات متقاطعة

أفقياً

- 1- سياسي فرنسي وخطيب مشهور تولى رئاسة الوزارة ووزارة الخارجية عدة مرات دعا إلى سياسة التقارب مع ألمانيا حاز جائزة نوبل للسلام عام 1926م.
- 2- علكة - عاصمة عربية.
- 3- متشابهان - أرشد - وجد شديد.
- 4- فتاة - بحر - مكتشف الجاذبية الأرضية.
- 5- مدينة جزائرية - غم.
- 6- بلدة في العراق - قهوة - للاستفهام.
- 7- طيب يستخرج من دم الغزال - امرأة يعقوب عليه السلام.
- 8- للتعريف - لعب - نقض أقبل.
- 9- إحدى الولايات المتحدة الأميركية - أحرف مكررة.
- 10- ضمير - بحيرة في جنوب استراليا - ود.
- 11- حيوان - من الألوان - للنفي.
- 12- من سور القرآن الكريم - مديرية في غرب السودان.

عمودياً

- 1- عرق مستطبن القلب - أداة حصر.
- 2- رئيس الملاحين - رجا - ابن.

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أمريكي يستعيد حافظته بعد (70) عاماً

استعاد الأمريكي روبرت جردسون بيل محفظة جيب كان قد فقدها في عام 1941 عندما كان يخضع للتدريب إبان الحرب العالمية الثانية في شيكاغو. وقالت صحيفة «شيكاغو صن تايمز»: «بيل الذي يبلغ من العمر 88 عاماً وهو من المحاربين القدامى من ساندي بولاية يوتا الذين شاركوا في الحرب العالمية الثانية فقد محفظة جيب عندما كان في التاسعة عشرة من العمر». وأضاف الصحفية: «على الرغم من أن بيل فقد الأموال التي كانت بداخل محفظته إلا أنه أعرب عن غيظته باستعادتها لأنه عثر بداخلها على صورتين لصديقه التي

