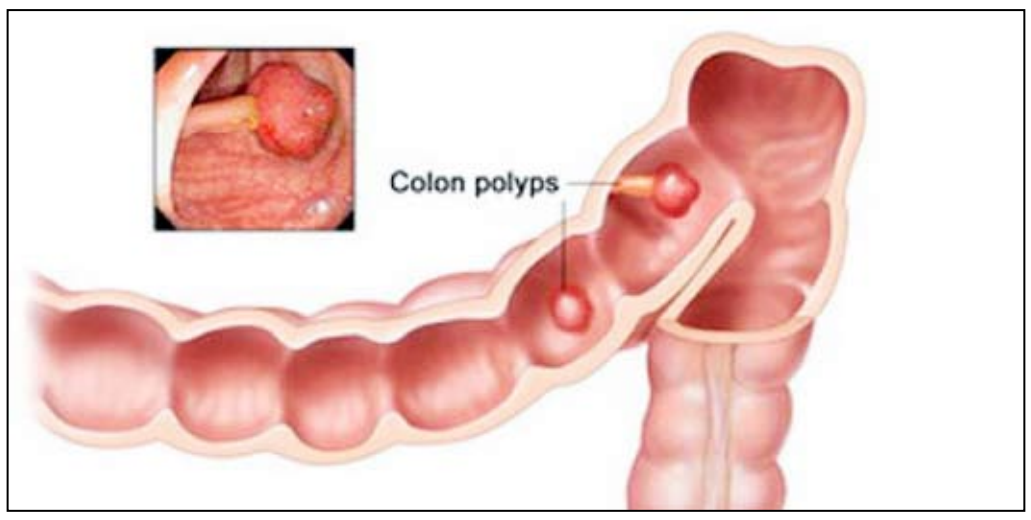
الجلوس الطويل يعرض الإنسان لسرطان في القولون

عمان/ متابعات:

وجدت دراسة أميركية حديثة أن أولئك الذين يعملون في وظيفة لا يتحركون فيها كثيرا يكونون أكثر عرضة من غيرهم بنحو مرتين لخطر نوع معين من سرطان القولون.

ونقلت شبكة تلفزة (سي ان ان) عن اختصاصي الغدد الصماء في مستشفى مايو كلينيك الدكتور جيمس ليفين قوله ان الجلوس المعتدل ليس سيئا، ولكن في الزيادة يكمن الضرر.

وأضاف أن ما يثير القلق بالنسبة لمعظم الناس في العالم المتقدم وجود الكرسي في غرفة المعيشة التي تعتبر مقرا دائما،ذلك ان للجلوس وظيفة بيولوجية متجذرة ويحتاج إلى نفس الطاقة اللازمة للاستلقاء.



معالم

(كولون) منطقة حضرية في الصين

كولون التي تنطق بالإنكليزية : ka□lun هي منطقة حضرية في هون كونج و تتألف من شبه جزيرة كاولون وكاولون الجديدة. يحدها مضيق (لي يو مون) من الشرق، وجزيرة (مي سون فو تشوسين) وجزيرة (ستون كتر) من الغرب، (تيتس كيرن وليون روك) من الشمال، وميناء فيكتوريا من الجنوب.

تقع كولون إلى الشمال من جزيرة هون كونج وإلى الجنوب من البر الرئيسي منها وتعد جزءا من الأقاليم الجديدة. تبلغ مساحة شبه الجزيرة حوالي 47 كيلومترا مربعا. وتشكل بالإضافة إلى جزيرة هون كونج حوالي 48 ٪ من عدد سكان هون كونج الكلي.

يعني اسم كولون (تسعة تنينات) تمثل الذرى الثمانين والإمبراطور الصيني بحسب بعض الرموز الصينية على الشكل التالي : ذروة كولون، تونك شان، تيتس كيرن، معبد هيل، جرف يونيكورن، ليون روك، تل بيكون، عش الغراب والإمبراطور بينك . تم التخلي عن جزء كولون جنوب الشارع الحدودي من قبل صين تشينك للمملكة المتحدة في إطار اتفاقية بكين 1860. لسنوات عديدة ظلت المنطقة متخلفة إلى حد كبير.

أما جزء كولون إلى الشمال من الشارع الحدودي (كولون الجديدة) فاستؤجرت من قبل بريطانيا كجزء من الأقاليم الجديدة في عام 1898 لمدة 99 عاما. وتقع مدينة كولون ضمن منطقة كولون الجديدة التي تشير إلى المنطقة التي كانت تقع فيها مدينة كولون المسورة بالجدران التي هدمت في عام 1993.

بقي اسم "كولون" يشير إلى المنطقة الواقعة جنوب الشارع الحدودي وجزيرة ستونكتر. أما "نيو كولون" فبقيت جزءا من الأقاليم الجديدة.

بدأ التطور الكبير في كولون مع مطلع القرن العشرين مع بناء خط كانتون- كولون للسكك الحديدية.

وفي يوم 1 يوليو 1997 انتقلت ملكية جزئي كولون إلى جمهورية الصين الشعبية بالإضافة إلى بقية هون كونج.

اشهد موتي

اشهد موتي ، احمل نعشي
احفر قبري
فتصرخ الأرض بوجهي
لا قبر لك في حضني
أين سأدفن نفسي
حتى البحر تحول إلى ثلج
وكلما أحرقت جثتي تتحول
شرارة النار إلى المطر
امشي .. اجر نعشي
ابحث .. عن قبر يستقبل أفكاري
اسأل الناس ..
أما قرأتم اسمي على لوحة قبر ؟
أجد السؤال يتدلى من عيونهم قائلين :
أين ندفن أنفسنا ؟
هل وجدت قبرا لنا ؟
حينها علمت بان في القبور أزمة
لم اعلم بان في الموت كل هذه المذلة

كنار الحكيم

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).

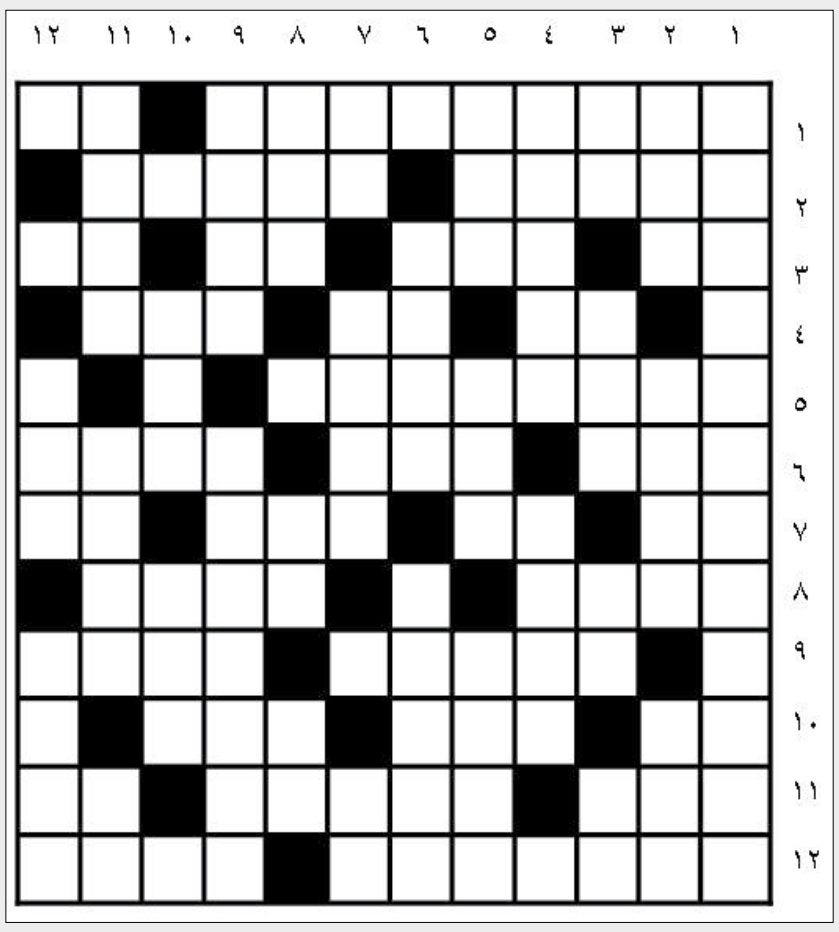
	7				8			
		1						4
		2	4			5		
	8			3				7
		5	2			4		
9							8	
		9			6	1		
7						3		
			1				4	

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

منع التجوال

حصل شغب في إحدى القرى ما أدى إلى قرار بمنع التجول في الليل ، فخرج أهل القرية جميعا ليتفرجوا على منع التجول .

كلمات متقاطعة

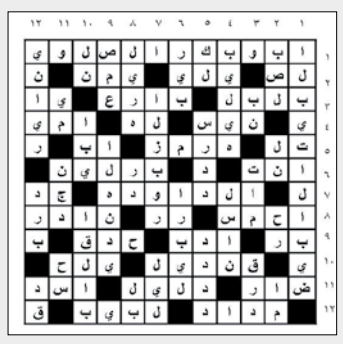


أفقيا:

1- رحالة أندلسي أصله من بلنسية سافر الى مكة مارا بتونس والاسكندرية وصف رحلته في كتاب مشهور (الرحلة المغربية) – حرف جر.
2- شهر ميلادي – من الحمضيات.
3- يابسة – ضياء – حرف انجليزي – بحر.
4- للاستفهام – في البيضة – من الطيور.
5- شاعر فارسي من كبار شعراء الفرس حج الى مكة وزار البلاد العربية دون أخبار رحلته في كتاب مشهور (سفر نامة).
6- جمع ابرة – من الفصول الأربعة – نقيض أيسر.
7- خاصتي – إله – من جبال عدن – فاصل.
8- أحرف مكررة – خراب.
9- عملة – من الألوان.
10- عبودية – ضمير – برد.
11- من أسماء الشمس – عقائد – للنفي.
12- عاصمة قبرص – يساند.

عموديا:

1- منطقة بين دجلة والفرات تمتد من جبال كردستان حتى الخليج بين جبال زاغروس وبادية الشام مهد حضارات سومر وأشور وبابل.
2- مداد – محافظة يمنية – متين.
3- قلوي – أرض الكنانة – كفء – نقيض باطل.
4- عملة – صوت الجرس.
5- ارتفاع – بلدة في عمان على مضيق هرمز – من المعادن.
6- عمودي – سياسية هندية ابنة جواهر لال نهرو توفيت سنة 1984م.
7- أرشد – مهنة – للنداء.
8- شك – كف – للاستفهام.
9- اتجاه جانبي – لغوي من أهل البصرة من أئمة العربية روى عن أبي عبيدة والأصمعي.
10- غير معلن – من أيام الاسبوع.
11- مضيء – شهر هجري – خاصتي.
12- عون – من الثمار.



حل العدد الماضي

جهاز تكييف ينقذ طفلا سقط من الدور الثامن

علق طفل صيني يبلغ من العمر ثلاثة أعوام بين حائط أحد المباني وجهاز التكييف بعد أن سقط من شرفة الشقة .

ولم ينتظر جيرانه وصول قوات الدفاع المدني لإنقاذه بل خاطر أحدهم بوقوفه على حافة الشرفة المجاورة لجهاز التكييف ليتمكن من الوصول إلى الطفل.

وذكر الجيران أن الطفل الذي تركه والداه وحيدا حاول الخروج من المنزل بالتسلق من شرفة الدور الثامن ، ليسقط وينقذه جهاز التكييف المثبت في الدور السابع من السقوط قتيلا.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/20	يلتقي القمر مركور في البيت الرابع، فتهتم بأحد أفراد العائلة أو تهب للدفاع عن أحدهم أو تقدم الدعم لأحد الأولاد أو المقربين على أثر حدث ما أو ظروف يمربها. تكون موقع تقدير واحترام مميز، وتكسب ثقة من كان يتصرف بحذر معك لأنه كان يجهلك. وسع مروحة أعمالك ونشاطك ولا تخف.	
الثور	4/21 إلى 5/20	تخرج من إحباط أو تنتصر على فشل سابق. تفرح بالمستجدات التي تتلاحق بصورة مسرعة. قد تتلقى أرباحا مالية تثلج قلبك أو عرضاً مذهلا أو تباشر مشروعاً مهماً. الحظ إلى جانبك كما جميع المحيطين بك الذين يقدرون عالياً لك ما تقوم به. لا تخف وامض إلى الأمام.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/20	إنّ الدرب سيكون سالكاً في مختلف الاتجاهات وخالياً تماماً من العراقيل، وكأنّ القدر يقدم إليك فرصة ثمينة للتقدم. لا تلغ المواعيد ولا الارتباطات، وحاول أن تكون في موعدها ليكون نجاحك متفوقاً وكاسحاً. لا أعدك بأرباح هائلة ولا بالمعجزات لكنّ الجهود الصادقة ستنال مكافأتها ولن تضيع سدى.	
السرطان	6/21 إلى 7/20	تواجه بعض العثرات وتضطر إلى مضاعفة الجهود لكي تنجح خطواتك، وتبدو استعداداتك ضئيلة لمواجهة العوائق. خفف التوتر وابتعد عن مواجهات قد يثيرها الحسد. تواضع حتى تبعد عنك الأعداء ولا تبين حظك للآخرين.	
الأسد	7/21 إلى 8/20	حاول أن تسوي سوء التفاهم مع الزوج أو الشريك. إن هذا اليوم يخلق لك جواً من عدم التفاهم ومن الضغوط الكثيرة والمشحونة بالتوتر، ما يشعرك بالإرهاق. لا تناسبك المواقف المرتجلة والعشوائية إطلاقا.	
العذراء	8/21 إلى 9/20	إبقَ هادئاً ولا تجازف في أي مجال، فالمواقف السلبية لن تحل مشكلاتك، بل يجب انتظار يوم أفضل لمناقشة المسائل التي تزعجك. فأنا أعدك بأنك سوف تنسى كلياً هذه المسائل المزعجة مع عبور الغيوم والضغوط. تمهل ولا تجازف في وظيفتك.	
الميزان	9/21 إلى 10/20	تعيش تجاذبات وانجذابات وتبحث عن الملذّات وعذوبة اللقاءات التي لا تهتم بالغد. تعرف مواعيد كثيرة متشعبة، وتكاد لا تقدر على الاختيار. قد تتصرف بطريقة جارحة ومؤذية في بعض الأحيان، سواء آذيت نفسك أو الآخرين. قد تنتقل من ارتباط إلى آخر. ابتعد عن المغامرات.	
العقرب	10/21 إلى 11/20	تتعب من كثرة الانشغالات والاهتمامات. حاول أن تتوصل بقدراتك الشخصية إلى انجاز أعمالك بدقة ولا تؤجل قراراً. وتجنب تأزيم المواقف ولا تعاند أو تتذمر، واحم مركزك من الخطر. كذلك سوف تقلق بشأن وضع صحي طارئ.	
القوس	11/21 إلى 12/20	يحمل إليك هذا اليوم أجواء ساحرة ولقاءات مشوقة ومصالحات وودا، ربما حباً في الخفاء. إنه يوم رومانسي تكثر خلاله الاتصالات واللقاءات الحميمة. تظهر للحبيب اهتمامك الصادق رافضاً المواقف المتشددة. تنجح في إنعاش العلاقات العاطفية .	
الجدي	12/21 إلى 1/20	تتوضح الرؤية هذا اليوم، إذ أن حسابات الفلك تشير إلى عملية ترويجية ناجحة والى عروض مهمة قد تتلقاها. قد توقع عقداً جديداً أو تباشر عملاً آخر وتسمع كلمات الثناء والتقدير لأفكار جيدة قدمتها أو لموهبة تمارسها في العمل.	
الدلو	1/21 إلى 2/20	لحسن الحظ تعود المياه إلى مجاريها، ثم تتطور الأمور لكي تعيش يوماً رائعاً تعرف فيه ملذات كثيرة تتضاعف وتجعلك مطمئنا وسعيدا. قد يلتقيك الحب أو يأتيك زائراً بعد يوم من الحرمان والإحباط، فتستقبله بشغف.	
الحوت	2/21 إلى 3/20	اطلب منك التروي على الصعيد المادي وعدم المغامرة. تشكو التعب وكثرة الضغوط. حاذر التراجع الصحي والمهني. نظم جدول أعمالك وسيطر على انفعالاتك وتكتم حول أسرارك. أنت محاط بأشخاص لا يستحقون منك التفاتة أو محضهم ذرة من الثقة.	