

## ربع ساعة من الحركة يوميا يخفض احتمال الموت بنسبة (14%)

تند / متابعات : أكدت بيانات أكثر من 400 ألف تايواني أن تحرك الإنسان ربع ساعة يوميا يمكن أن يطيل حياته بواقع ثلاث سنوات في المتوسط . وحسب الدراسة التي أجراها شيبانج وين من المعهد القومي للصحة في تايوان أن خطر الوفاة المبكرة ينخفض بنسبة 14% لدى الذين يتحركون 15 دقيقة يوميا ما يعني حسب العلماء في مجلة لانسييت البريطانية أن واحدا من كل ستة في تايوان يمكن أن يعيش ثلاث سنوات أطول عن المتوسط الحالي . كما أكد العلماء أن برنامج مكافحة التدخين في أوساط الشعب التايواني يمكن أن يؤدي إلى تحسن صحته بنفس النسبة التي تحققها ممارسة الرياضة .

ومن المعروف للجميع أن للرياضة تأثيرا إيجابيا على صحة الإنسان ولكن لم يكن العلماء يعرفون ما إذا كانت ممارسة الرياضة أقل من 150 دقيقة أسبوعيا حسبما يوصي العلماء يمكن أن تكون لها آثار إيجابية على صحة الفرد . وجاء في تعليق على الدراسة في المجلة نفسها أن "معرفة أن التحرك 15 دقيقة يوميا يمكن أن يخفض نسبة الوفاة بشكل جوهري يشجع الناس على القيام بالمزيد من الحركة في يومهم المزدحم ."

ودعا معادو الدراسة الحكومات وقطاعات الصحة في دول العالم إلى نشر "هذا الخبر السعيد" واقناع الناس بممارسة حد أدنى من النشاط الجسدي على الأقل .



إعداد / ابتسام العسيري



## معالم

البحر الإبراهيمي هو بناء في وسط مدينة الخليل يعتقد أتباع الديانات السماوية أن جثمان إبراهيم موجود فيه. يحيط به سور كبير يرجح أن أساساته بنيت في عصر هيرودوس الأدي قبل حوالي ألفي عام، والشرفات الواقعة في الأعلى تعود للعصور الإسلامية.

كان الرومان قد قاموا ببناء كنيسة في المكان في فترة حكم الإمبراطور يوستينيانوس ولم تلبث أن هدمت على يد الفرس بعد أقل من مئة عام. وفي العصور الإسلامية، تم بناء سقف للحرم وقباب في العصر الأموي، وفي العصر العباسي فتح باب من الجهة الشرقية، كما عني الفاطميون به وفرشوه بالسجاد. وفي فترة الحملات الصليبية، تحول الحرم إلى كنيسة ثانية وذلك في حدود عام 1172، ولكنها عادت إلى جامع بعد دخول صلاح الدين بعد معركة حطين. وصفه مجير الدين الحنبلي بقوله: يقع الحرم الإبراهيمي جنوب شرق مدينة الخليل، ويحيط به سور عظيم بسلك ثلاثة أذرع ونصف ذراع من كل جانب وعدد مداميكه من أعلى مكان وهو عند باب القلعة من جهة الغرب 15 مدمكا، وارتفاع البناء من المكان ذاته عند باب القلعة جهة الغرب 26 ذراعا عند الطليخانة (مكان دق الطبل) وعرض كل مدمك من السور نحو ذراع وثلاث ذراع.

وللمسجد مئذنتان قائمتان على السور الأولى من جهة الجنوب الشرقي والثانية من جهة الشمال الغربي وهما مربعتا الشكل ترتفع كل واحدة منهما 15 مترا فوق السطح.

والمقام الذي داخل السور طوله - قبلة الشمال - من صدر المحراب عند المنبر إلى صدر المكان الذي به ضريح يعقوب - عليه السلام - ثمانون ذراعا ينقص يسيرا، وعرضه - شرقا وغربا - من السور الذي به باب الدخول إلى صدر الرواق الغربي الذي به شبك يتوصل منه إلى ضريح سيدنا يوسف 41 ذراعا يزيد ثلث أو نصف ذراع.

والبناء من داخل المسجد يشتمل على بناء معقود من داخل السور وعلى نحو النصف من جهة الجنوب إلى الشمال وهو ثلاثة أكوار، الأوسط منها يرتفع عن الكورين الملاصقين له من جهة الشرق والغرب والسقف مرتفع على أربعة أسوار محكمة البناء ويصدر هذا البناء المعقود تحت الكور الأعلى يقع المحراب وبجانبه المنبر الأثري ويقابل المحراب والمنبر دكة المؤذنين وهي قائمة على عمد رخامية في غاية الحسن والجمال، والرخام على شكل دائري وهو من عمارة تنكز في عهد السلطان محمد بن قلاوون سنة 732هـ - 1331م.

ذراع وثلاث ذراع.

وللمسجد مئذنتان قائمتان على السور الأولى من جهة الجنوب الشرقي والثانية من جهة الشمال الغربي وهما مربعتا الشكل ترتفع كل واحدة منهما 15 مترا فوق السطح.

والمقام الذي داخل السور طوله - قبلة الشمال - من صدر المحراب عند المنبر إلى صدر المكان الذي به ضريح يعقوب - عليه السلام - ثمانون ذراعا ينقص يسيرا، وعرضه - شرقا وغربا - من السور الذي به باب الدخول إلى صدر الرواق الغربي الذي به شبك يتوصل منه إلى ضريح سيدنا يوسف 41 ذراعا يزيد ثلث أو نصف ذراع.

والبناء من داخل المسجد يشتمل على بناء معقود من داخل السور وعلى نحو النصف من جهة الجنوب إلى الشمال وهو ثلاثة أكوار، الأوسط منها يرتفع عن الكورين الملاصقين له من جهة الشرق والغرب والسقف مرتفع على أربعة أسوار محكمة البناء ويصدر هذا البناء المعقود تحت الكور الأعلى يقع المحراب وبجانبه المنبر الأثري ويقابل المحراب والمنبر دكة المؤذنين وهي قائمة على عمد رخامية في غاية الحسن والجمال، والرخام على شكل دائري وهو من عمارة تنكز في عهد السلطان محمد بن قلاوون سنة 732هـ - 1331م.

## الحرم الإبراهيمي

## مثنوى إبراهيم الخليل ومجمع الديانات السماوية



## قراءات تلك



رينيه شار

## مصارعون

في سماء الرجال،

بدا لي خبز النجوم مظلمًا وقاسيًا،

ولكن في أيديهم الضيقة

قراءات تطاعن هذه النجوم

داعية نجومًا أخرى

لا تزال حاملات مهاجرة من القنطرة،

جمعت عرقهن الذهبي،

فتوقفت خلاي الأرض عن الموات .

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

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

## كلمات متقاطعة

- أفقيًا:
- روائية نرويجية اشتهرت بروايات تاريخية منها ( كريستين لافرانسداثر ) وأقاصيص دينية ( العوسجة الملتهية ) حصلت على جائزة نوبل عام 1928م وتوفيت سنة 1949م .
  - أحد أبناء آدم وحواء - متشابهان - من يصلي بالناس .
  - نبات له قصبان طويلة ذات عقد تمتد على الأرض - كرم - قروي .
  - للتخيير - نعاتب - إلهي .
  - نهر في المانيا الاتحادية من روافد الرين - لدغه - أقارب .
  - خفيف الجسم - سعادة .
  - غيرة - للتخيير - نفخ .
  - بلدان - عندي - لعب .
  - المنظمة العربية للتربية والثقافة - هر .
  - لام - أعلام .
  - عاصمة أوروبية - سقي النبات - كروم .
  - حرف جر - نجاح .

عموديا:

- ديوان شعر لأبي العلاء المعري - سن .
- للنداء - كلمة ترحم - محبة .

حل العدد الماضي

أقوال مأثورة

عمر خالد

العاقل من يصنع قارباً يعبر به النهر، بدلا من أن يبني حوائط حول نفسه تحميه من فيضانه.

من الأصدق

كان المحامي يترافع عن المتهم بحماس قائلا: إن موكلي بريء.. بريء.

فقاطعه القاضي: ولكن المتهم اعترف بجريمته!

فقال المحامي: انكذبني وتصدق هذا اللص المحتال يا سيدي !!

عجائب وغرائب

## موكب وزير داخلية لبنان يطارد نشالا

تدخل موكب وزير الداخلية اللبناني مروان شربل لاستعادة حقيبة سيدة تعرضت لعملية نشل في شرق بيروت، وقالت مصادر أمنية إن سيدة تعرضت في منطقة سن الفيل بشرق بيروت لنشل حقيبتها من قبل شاب سوري يبلغ من العمر 18 عاما، وعندما حاول النشال الفرار بدأت السيدة بالصراخ.

وأضافت المصادر انه صودف عندها مرور موكب وزير الداخلية الذي طارد النشال وأوقفه، وتمت مصادرة الحقيبة ومحتوياتها وأعيدت إلى صاحبته.

مبارك المولود

تتقدم أسرة تحرير صحيفة (14 أكتوبر) وجميع عمال وموظفي مؤسسة (14 أكتوبر) للصحافة والطباعة والنشر بأجمل التهاني وأزكى التبريكات إلى الزميل المخرج الصحفي

غمدان عبد الله عبد الرحمن

بمناسبة قدوم المولود البكر الذي أسماه أمين

فألف ألف ألف مبارك

وجعله الله قرة عين لوالديه وأنبته نباتاً حسناً

عنهم / أحمد محمد الحبيشي

رئيس مجلس الإدارة - رئيس التحرير

كعبة الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

عودة انتشار الحفر في الشارع الخلفي في المعلا فتحة حافون .. تثبت عدم جدوى الترقيع المتكرر حيث يعاد الوضع إلى ما كان عليه (حفر في حفر) مع استمرار معانات مستخدمي الطريق تسبب أيضا إرباكا لحركة السير وأضرارا بالمركبات فهل من حل لهذا الوضع الذي تنتشر أيضا في كثير من طرقات محافظة عدن؟؟