إعـداد / ابتسام العسيري

(15) دقيقة من التمارين الرياضية يومياً تطيل العمر (3) سنوات

يكين / متابعات :

أظهرت دراسة علمية في تايوان أن ممارسة التمارين الرياضية لمدة 15 دقيقة يومياً تطيل من متوسط عمر الشخص ثلاث سنوات وتخفض خطر الوفاة بنسبة 14 ٪.

ويقول خبراء في مجلة لانسيت الطبية إن هذه الدقائق هي أقل قدر يستطيع البالغون القيام به للحصول على أي فائدة صحية، كما تعد أقل من نصف المدة التي يوصي بها الأطباء في بريطانيا.

كما أظهرت دراسة أخرى كشفت عنها المجلة البريطانية للطب الرياضي أن الاستلقاء على الأريكة ومشاهدة التلفزيون ست ساعات يومياً يقلل من عمر الإنسان المفترض خمس سنوات.

وأصدرت الحكومة البريطانية حديثا نشرة طبية تنصح البالغين بممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً وهو ما يعني أن الفرد يستطيع أن يمارس الرياضة 10 دقائق يومياً أو 30 دقيقة خمس مرات أسبوعياً.

ويرى الخبراء أن 15 دقيقة من الرياضة يوميا هي بداية جيدة لأولئك الذين لا يمارسون الرياضة، طبقاً لما ورد بموقع الـ"بي بي سي".

وكشف الفريق العلمي من المعهد الوطني للبحوث الصحية في تايوان الذي أجرى الدراسة بعد متابعة حوالي 400 ألف شخص على مدار 13 عاماً أن تخصيص 15 دقيقة يوميا لممارسة تمارين رياضية معتدلة، مثل المشي السريع سيعود بالفائدة على أي شخص ويزيد من عمره ثلاث سنوات.

كما أظهرت الدراسة أن كل 15 دقيقة اضافية يمارسها الشخص يومياً تقلل من فرصة وفاته بنسبة 4 ٪، وربط الباحثون أيضا بين ممارسة التمارين الرياضية يومياً وانخفاض معدل الإصابة بمرض السرطان.

معالم

(أم الجمال) الواحة السوداء ذات الأبواب الحجرية في الأردن

على مقربة من مدينة المفرق على الحدود السورية الأردنية تقع مدينة أم الجمال إحدى المدن الواقعة شمال الأردن على بعد 86 كم من العاصمة عمان وقد كانت قديما مستعمرة رومانية.

وتتميز المدينة بأروع البوابات الحجرية وهي تعرف باسم "الواحة السوداء" التي شكلتها الثورات البركانية من منحدرات جبل الدروز، ولذلك فهناك أعداد كبيرة من الأحجار البركانية السوداء المغطاة بطبقة من التربة البركانية الخصبة .

في وقت متأخر من الفترات الرومانية والبيزنطية والأموية ، كانت واحدة من عشرات البلدات الريفية المزدهرة في السهل بين درعا إلى الغرب ودير الكهف إلى الشرق.

ويرجع تاريخها إلى العصر النبطي الروماني البيزنطي ، وقد بنيت هذه المدينة في إحدى مستوطنات النبطيين القديمة من الطوب البازلتي الأسود المدعم بقوالب مستطيلة من البازلت وازدهرت في القرن الأول قبل الميلاد.

اشتهرت تاريخيا بكونها ملتقى للطرق التي ربطت فلسطين والأردن بسورية والعراق. حيث أنها تقع على طول طريق تراجان وتشكل محطة في منتصف هذا الطريق الذي يصل بين عمان والبصرة أو دمشق والبصرة، ومن الأزرق عبر وادي السرحان إلى الجزيرة العربية.

تعتبر إحدى المدن العشر في حلف الديكابولس -حيث كانت تعرف باسم (كانثا)- الذي أقيم أيام اليونان والرومان، وكان يضم عشر مدن في المنطقة الواقعة عند ملتقى حدود الأردن وسوريا وفلسطين.

يعتقد أن الأمويين سكنوا هذه المدينة بشكل كثيف ، ويبدو أن هذه المدينة تعرضت لزلزال قبل أن ينتقل مركز الخلافة من دمشق إلى بغداد إبان الخلافة العباسية ما أدى إلى هجرها تدريجيا.

مازالت أم الجمال تحتفظ ببقايا حصون حضنت في داخلها كنائس عديدة بين كبيرة وصغيرة وأحواض ماء مسقوفة أو مكشوفة، فضلا عن بقايا موقع عسكري روماني.

وتزخر بأعداد كبيرة من أحواض المياه للاستخدام الخاص والعام لأنها بعيدة عن مصادر المياه.

كما يوجد آثار للكنائس البيزنطية و فسيفساء قديمة تمثل نهر الأردن وعلى جانبيه المدن والقرى القديمة.

تحية لقدمي

جالس
أتأمل قدمي:
أدغال خربتها قميص مستعجلة
أظافر ملساء في منتجعٍ روحي
تستقبل ذئابا تخرج تباعا
من أفواه الماشية:
إنها خدعة للتودد
ليتحمل اثنان أنهما شبيهان
يتجهان معا وفي الوقت نفسه
إلى طريدة الغد

وديع سعادة

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).

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

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

أخت من أم أخرى

سأل المعلم تلاميذه : ما هي أخوات إن ؟
قال احد التلاميذ : إن - أن - لعل - ليت - كيت.
قال المعلم مستغربا : ومن أين كيت هذه ؟
التلميذ : من اخوات إن ولكن من أم أخرى.

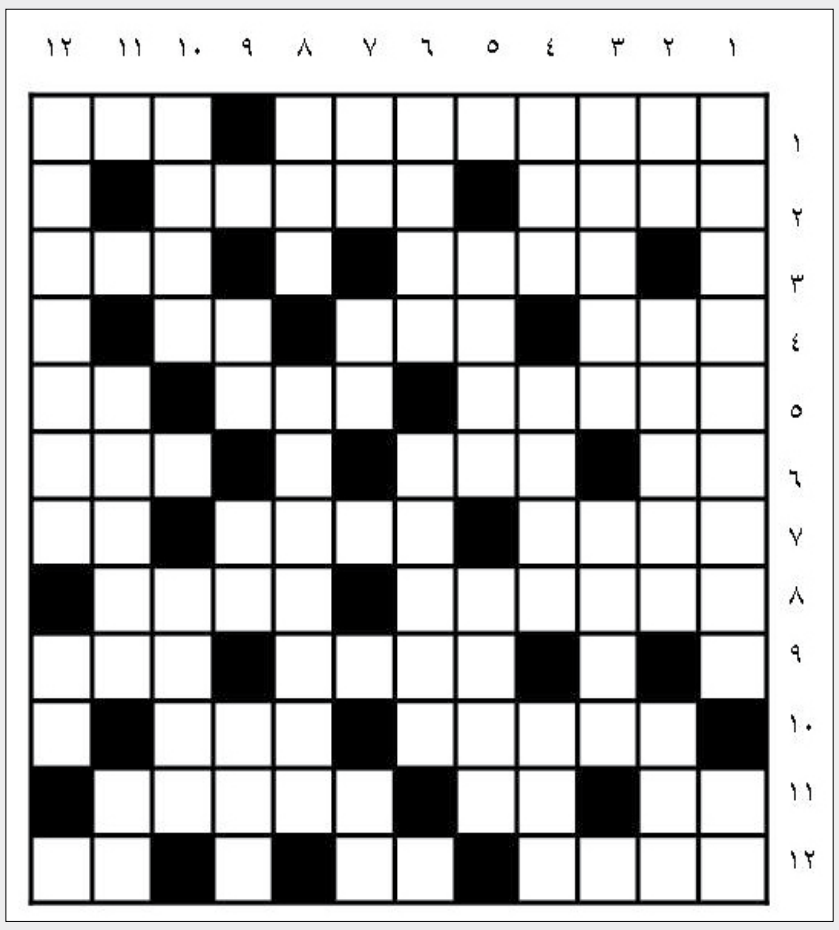
ولاية أريزونا تعيش مشاهد مصغرة مما رآه قوم عاد

في مشهد اقل ما يوصف انه جزء متناهي الصغر مما حدث مع قوم عاد عندما أهلكهم الله بريح صرصر عاتية.. ضربت ولاية أريزونا الأمريكية عاصفة ترابية قوية مصحوبة برياح شديدة وغطتها بالكامل الأمر الذي أصاب سكان المنطقة بالذعر والفزع.

وكانت ولاية أريزونا قد تعرضت لرياح قوية بلغت سرعتها 60 ميلاً في الساعة أطلق عليها اسم "هابوب" حولت معها المنطقة إلى اللون البني، وتسببت في تعطيل حركة الملاحة الجوية والسير، بالإضافة إلى رصد بعض التقارير سقوط خطوط كهربية على السيارات لكن لم تحدث إصابات في الأرواح ماعدا بعض الحالات التي تعرضت لمشاكل في التنفس جراء استنشاقها الغبار.

وفي تفسير للظاهرة، ارجع احد خبراء الأرصاد الجوية السبب إلى هطول الأمطار القوية المصحوبة بالرياح التي وصلت سرعتها إلى 60 ميلا في الساعة حيث دفعت عاصفة الغبار في اتجاه مقاطعة أريزونا، وذلك بسبب وقوع الولاية في منطقة صحراوية جافة، لتعد المرة الثالثة التي تضرب فيها العاصفة الولاية خلال أقل من شهرين.

كلمات متقاطعة

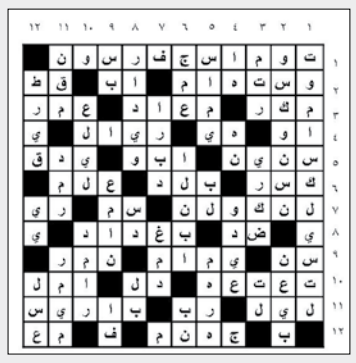


أفقيا :

1. قائد الجيش العثماني في سوريا للفترة 1915م – 1917م اشتهر بظلمه في اعدام جماعات من شهداء الوطن السوريين واللبنانيين اغتيل في تفليس عام 1922م – حيوان صغير.
2. هادئ – مدينة مصرية.
3. ذكي – وقت.
4. من الأسماء الخمسة – طريق – نقص.
5. الاسم القديم لسريلانكا – غطى وغلب – حرف عطف.
6. كتمان – من الثمار – كرم.
7. أحرف مكررة – السحاب أو المطر الخفيف – للتخيير.
8. احدى جمهوريات الاتحاد السوفيتي السابق على البلطيق – مدينة تونسية.
9. نافع – نتبع.
10. قصة – صفة الشخص.
11. نقيض باطل – حرف نصب – لفظة تطلق على طبقات النار.
12. أول العنب – والد – في البيضة.

عموديا :

1. أول من اكتشف المصل المضاد لشلل الأطفال عام 1955م – متشابهان.
2. من حركات البحر – عاصمة عربية – من الفنون التشكيلية.
3. شهر سرياني – أحرف مكررة.
4. لهو – أكبر معبد في العالم – أداة جزم.
5. يقترب – اتجاه جانبي.
6. نقيض أقبل – حيوان.
7. من الحواس الخمس – يابسة – حيوان.
8. للاستفهام – جمع القدر.
9. بيت الدجاج – للاستفهام – صمت.
10. غزير العلم – عاصمة بنما.
11. شجعان – اكتمل.
12. لاعب كرة قدم برازيلي – بحر.



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	يظهر لك الحبيب عن اهتمامه، وإذا كنت وحيداً تتلقى رسالة ما يجب أن تفهما بسرعة. قد لا تجد جواباً عن أسئلة، أو تحتار بقضية تبدو مهمة لك. تهدأ الخواطر وتتوصل إلى تسوية ما أو مساومة، وتقدر تدخل أحد الأشخاص لمساعدتك.	الميزان 9/23 إلى 10/22
الثور	4/20 إلى 5/20	يمكنك الاستفادة من المزاج العام في العمل، وخصوصاً أن ما حققته قبل فترة كان له مردود إيجابي حول إمكاناتك. هناك من يحاول تشويه صورتك، لكن مسعاه لن ينجح بسبب الوعي الذي يتمتع به الشريك.	العقرب 10/23 إلى 11/21
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	بعد سنوات من الانتظار والترقب، عليك أن تحسم كثيراً من المواقف المترددة، فذلك سيكون لمصلحتك. قد تجد عند الشريك مزيداً من الدفء والحنان، لكن يستحسن ألاّ تستغل طيبته لأنك قد تدفع الثمن لاحقاً.	القوس 11/22 إلى 12/21
السرطان	6/22 إلى 7/22	إذا كنت تسعى وراء تحسين وضعك المهني، عليك أن تبذل جهوداً أكبر لتحقيق الهدف الذي حددته لنفسك في هذا الإطار. يوم من التجاذب مع الشريك لتحقيق مكاسب محدّدة، لكن بعض التنازلات سيحدّد أفق العلاقة بينكما لاحقاً.	الجدي 12/22 إلى 1/19
الأسد	7/23 إلى 8/22	انفعالات محدودة تربكك بعض الشيء، لكنّ ذلك لن يدوم طويلاً وخصوصاً مع تدخل بعض الأصدقاء لحل الموضوع. مواقف درامية مفاجئة للشريك، لكن ذلك لن يكون مقنعا ولن يدفعك إلى تبديل أولوياتك في الحياة.	الدلو 1/20 إلى 2/18
العذراء	8/23 إلى 9/22	كن حريصا على أموالك ولا تسمح لأحد بأن يغشك. كذلك حاذر الخلافات والتحديات. لا للمجازفة أو القرارات الانفعالية. احم سلامتك ولا تكن طرفاً في نزاع. انه من أسوأ الأيام ولا تسمح لأحد بأن يغشك. كن حريصاً على أموالك وممتلكاتك، وبادر إلى تعزيز وضعك المالي والمعنوي من خلال إعادة حسابات.	الحوت 2/19 إلى 3/20

لا تكن عنيداً واقبل نصائح الآخرين، حتى إذا اضطررت إلى الاعتراف ببعض الأخطاء التي ارتكبتها أخيراً. إذا كنت راغباً في الارتباط، فإنّ الظروف ليست جاهزة لإتمام الخطوة، فتريث وفكّر ملياً لئلا تندم لاحقاً.

سوء تفاهم مع بعض الزملاء، يظهر لك حقيقة هؤلاء ويكشف أمامك كل الأقنعة، فتبدو الأمور أكثر وضوحاً. المرحلة المقبلة قد تتطلب منك بعض التضحيات، فكن جاهزاً ولا تتردد، فالحياة يوم لك ويوم عليك.

عليك أن تقتنع بما كتب لك، فالعمل الذي تؤدّيه اليوم هو مصدر رزقك ولا بديل عن أقله في المدى المنظور. لا تقدّم على أعمال عشوائية للفت نظر الشريك، فهو راضٍ عمّا قدمته حتى اليوم ولست مضطراً إلى بذل المزيد.

قرارات جريئة ومهمة قد تبدل مجرى حياتك، وهذا يؤدي إلى تجاوز أي مطبات مستقبلية مهما يكن حجمها. عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة، وخصوصاً اذا كنت تنوي الإقدام على قرار نهائي تجاه الشريك.

مكافأة معنوية في طريقها إليك، لكن ذلك سيزيد مسؤولياتك العملية، إلاّ أنّك تمتلك القدرة المطلوبة عند اللزوم. يوماً بعد يوم، يزداد إعجابك بالشريك، وهذا من شأنه تأكيد صوابية قرارك باختياره ليكون نصفكَ الآخر.

الحوت 21 شباط - 20 آذار
أبواب النجاح تفتح أمامك وتواجه ازدهاراً في كل المجالات، فحاول أن تستفيد قدر المستطاع لأن الفرصة قد لا تتكرر. لا تدخل الشريك في خلافات عائلية غير مجدية، وقد تكون نصائحه مفيدة جداً لتخطي أي عقبة تعترض طريقك.