الركض قد يطيل أمد الحياة (6) سنوات

لندن / متابعات :

كشفت دراسة دانمركية أن الركض لمدة ساعة في الأسبوع قد يطيل عمر المرء لمدة حوالي 6 سنوات.

ونقل موقع صحيفة «دايلي مايل» البريطانية عن باحثين قولهم أنّ ممارسة الركض بطريقة معتدلة أفضل من أي رياضة قاسية ومفرطة.

وذكرت الدراسة أنّ الركض بوتيرة بطيئة أو معتدلة لمدة ساعة أو ساعتين في الأسبوع قد يزيد أمد الحياة لدى الرجال بمعدل 6.2 سنوات وعند النساء بمعدل 5.6 سنوات، و يخفض من خطر الوفاة بنسبة 44 ٪.

وأفاد الموقع أنّ هذه النتائج تدحض نتائج دراسات سابقة تساءلت عن مدى صحة او خطورة الركض بالنسبة إلى الأشخاص الذين تقدموا قليلاً في السن، وذلك جراء وقوع حادثة وفاة لبعض الرجال أثناء ممارستهم لهذه الرياضة.

وأضاف أنّ هذه الدراسة تهدف إلى دحض المزاعم التي تدعي أنّ الركض مضر بالصحة، وقد شملت 20 ألف رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين 20 و93 عاماً، وأنها خلصت إلى إبراز منافع كثيرة للركض ومنها تحسين القدرة على امتصاص الأوكسجين وتخفيض ضغط الدم ومنع البدانة وتحسين وظائف القلب وتحسين الصحة النفسية وغيرها من المنافع.

وقال الدكتور بيتر شنوهر من مستشفى جامعة بيشبيبجيرغ في العاصمة الدنمركية كوبنهاغن «يتمثل تحسن الصحة النفسية بالتواصل الاجتماعي الذي يختبره الأشخاص عندما يخرجون للركض».

معالم

(سمسرة النحاس)

منشأة فنية تحمل عبق الحضارة في صنعاء القديمة

(سمسرة النحاس) هي منشأة معمارية تؤدي وظيفة اجتماعية و اقتصادية، ارتبط ظهورها بنشوء وتطور الإنتاج الحرفي خلال مرحلة انفصال الزراعة والرعي ونمو المراكز التجارية من أجل التبادل السلعي ، وهي احد ابرز معالم مدينة صنعاء القديمة وتعد أحد مكوناتها كحاضرة ومركز تجاري .

وبانتقال مركز الحضارة اليمنية من مأرب وظفار (ذو ريدان) في محافظة إب تحول مسار الطريق التجاري القديم ، وكانت صنعاء أهم المحطات الرئيسية ما زاد من أهمية توسيع بناء السماسر لتلبية الاحتياجات الجديدة حيث كانت تقدم خدمات الإيواء للمسافرين وحفظ المتاع والبضائع والراحة والتزود بالمؤن لمواصلة السفر والترحال وكانت توفر ما يسمى بالخدمات الفندقية اليوم ومن أهمها تلك التي كانت قائمة في سوق صنعاء القديمة .

تم إنشاء السمسرة كمخازن تجارية، وكان هناك أماكن خاصة للقبائل وكل شخص ينتمي إلى قبيلة معينة له مكان خاص مثلا هناك مكان يخصص لأهل ذمار و آخر لأهل سنحان وهكذا، وكان النظام يقضي بأن يأخذ صاحب القهوة أسماءهم وبيانات شخصية عنهم حتى إذا حصل حادث عرف من الأشخاص الذين قضوا ليلتهم في هذه القهوة.

وكان هذا النظام يقضي كذلك بأن تسلم هذه الأدوات إلى بيت الإمام لأنه المعني بهذا الشيء، وسمسرة النحاس من السماسر القديمة الموجودة في صنعاء القديمة بمنزل في عهد الأمام المهدي العباس كوقف، وبنيت أول سمسرة في اليمن على يد محمد بن الحسن وتسمى بيت المال .

وفي الوقت الحالي شهدت السمسرة تطورات كبيرة تحت رعاية الأمم المتحدة ومنظمة اليونسكو، وتطورت كمركز وطني لتطوير الحرف اليدوية، وسمسرة النحاس كانت تحت إشراف خبراء أجانب وخبراء يمنيين وتضم خمسة أقسام هي قسم الصياغة وقسم صناعة العقيق وقسم صناعة الفضة وقسم النسيج وقسم حفر الخشب.

وقد قام مركز(سمسرة النحاس) بتخريج كوادر يمنية حرفية في مجالات عدة مثل صناعة العقيق وصناعة الفضة وصناعة النسيج ، بغرض الحفاظ على الحرفة اليمنية القديمة وتدريب الكوادر اليمنية إلى جانب الترويج للمصنوعات الحرفية القديمة.

وسمسرة النحاس تحفة أثرية مليئة بالناس والحياة وعبق التاريخ وعند التجول دخل أسواق صنعاء القديمة يشعر الزائر أنه أمام أنواع كثيرة من الأسواق، فهذا سوق الأقمشة وذاك سوق الفضيات وآخر لأنواع الحبوب وثالث للجنابي ورابع للملبوسات القديمة. سمسرة النحاس تشعر الزائر لها أنه يعود إلى الماضي.

المبنى قديم ولكنه مليء بالحياة والناس، ساحر بطابعه الأثري الفلكلوري ويشعر الزائر له أنه دخل إلى قلعة قديمة من ألف ليلة وليلة وناسه وزواره يشعرونك أنك ضيف عزيز لهم.

إخـــاء

أنا إنسان قصير العمر
والليل شاسع
أرفع البصر
تكتب النجوم
لا أفهم بل أدرك
أنني كلمة
يتهجاني الآن
كائن ما

أوكتافيو باث

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).

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

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

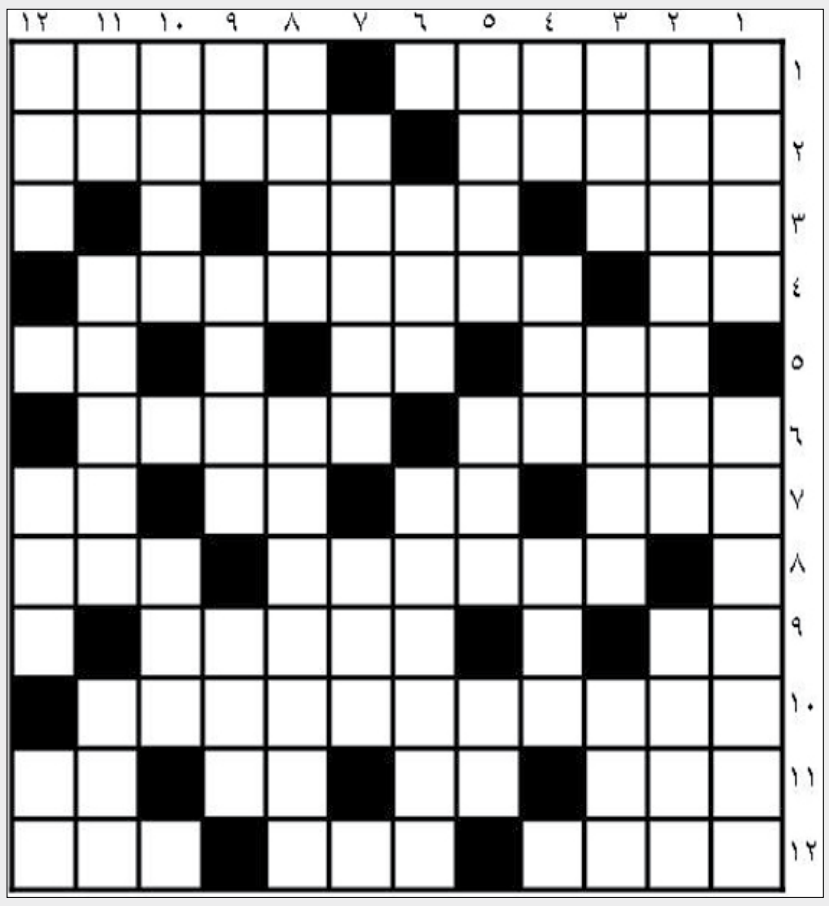
لا يمكن العثور على السلام عن طريق تفادي الحياة.

فرجينيا وولف

الظرف والرسالة

قالت المعلمة للتلميذة : هاتي جملة فيها ظرف؟.
أجابت التلميذة : أرسلت رسالة إلى أمي.
فسألت المعلمة: وأين الظرف؟.
أجابت التلميذة: أرسلت فيه الرسالة.

كلمات متقاطعة

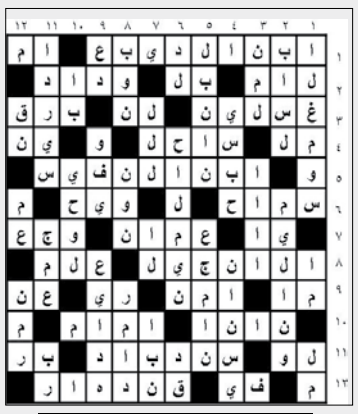


أفقياً:

1- ملكة تدمر العربية خلفت زوجها أذينة بالوصاية على ابنها وهب اللات فتابعت سياسته التحريرية من الرومان وفتحت مصر وآسيا الصغرى وأعطت ابنها لقب أوغسطس وضربت النقود باسمها فعرفت تدمر في عهدها أوج عزها حمل عليها اورليانس بجيش كبير فغلبها أمام أنطاكية وحمص واقتادها أسيرة الى روما حيث ماتت – مدينة أمريكية.
2- حجر كريم – أحرف مكررة.
3- أظهرت الحديث بالوشاية – يرشده.
4- متشابهان – عاصمة أوروبية.
5- قفز – حرف موسيقي – نقيض مدح.
6- من القبائل المذكورة في القران الكريم – مدينة فرنسية.
7- آلة موسيقية – عدد انجليزي – خاصتي – محافظة يمنية.
8- عاصمة عربية – أفهم وأدرك.
9- للنفي – مدينة جزائرية.
10- رئيس النمسا المنتخب عام 1992م.
11- مناطق غير متحضرة – حرف موسيقي – قهوة – حرف جر.
12- أرائك – سراب – والدي.

عمودياً:

1- شجرة جميلة المنظر طيبة الرائحة – بلد أوروبي.
2- مدينة شرق موزامبيق – من أسماء الذئب.
3- حين – مجموعة من النجوم – مهرب.
4- مدينة فرنسية – من الأسماء الخمسة – خاصتنا.
5- من فقد والدية – 10 ديسمتر – حاجز.
6- دهن – اعلامية ومقدمة برامج لبنانية.
7- من سور القرآن الكريم – أقارب.
8- بارع – المعنى العربي للكلمة المغولية (الدمغة) .
9- للنداء – قريب – من أهم المدن الألمانية.
10- أحرف مكررة – ضمير.
11- للاستفهام – راديو – لهو.
12- يصلي بالناس – دار – غير ناضج.



حل العدد الماضي

بريطانية تحصل على لقب أقبح امرأة في العالم رغم جمالها

حصلت سيدة بريطانية على لقب أقبح امرأة في العالم بمعرض كراب إيجرومينت في كومبريا رغم امتلاكها وجها جميلا.

ووفقا لصحيفة «مترو» البريطانية فإن كلير موفات 24 عاما» استطاعت الحصول على اللقب بسبب مهارتها في تحريك وجهها بطريقة معينة من خلال لسانها وفمها وعينيها الأمر الذي يجعلها قبيحة.

وعبرت موفات عن سعادتها، وقالت إن عائلتها سعيدة أيضاً معتبرة أن لسانها هو الأداة الأساسية للقيام بهذه التعبيرات، وأضافت أن اللقب سبب لها نوعا من الصدمة ولم تكن تتوقع الفوز به خاصة أن من فازوا به من قبل كانوا من المسنين الذين ليس لديهم أسنان.

تصوير وتعليق/ علي الدرب :

مع غياب دور السلطة المحلية والجهات المختصة في عدن زادت ظاهرة البناء والتوسع العشوائي والبسط على المتنفسات العامة والمواقف في كثير من الأحياء ومنها ما شكى منه سكان حي الأحمدي في خور مكسر من قيام احد الأشخاص بالبسط وتسوير مساحة وسط بنايات الحي وما ينجم عن ذلك من مضايقة للجميع .. فأين دور السلطة والجهات المختصة ؟