

المشي نزولا يخفض معدل السكر في الدم

الفريق الذي تمشى نزولا مقارنة بانخفاضه بنسبة 9% فقط عند أفراد الفريق الذي كان يسير صعودا. وأرجع العلماء تلك النتيجة لتمدد عضلات الساق لملازمة المنحدر السفلي التي تحتاج إلى تدفق الدم أكثر من المطلوب صعودا كما اكتشفوا أن سرعة سريان الدم في الأوردة والشرايين تحرره من السكر بسرعة أكبر.

التفكير. وأضاف العلماء أن التجارب أثبتت أن سلوك المنحدر نزولا يخفض معدل السكر بالدم ثلاث مرات أكثر من السير صعودا. وذكر الراديو أن العلماء أجروا التجربة على فريقين أحدهما كان يمشي صعودا والآخر نزولا وتبين بعدها أن معدل السكر في الدم انخفض بنسبة 25% عند أعضاء

14 أكتوبر / مناهات : قال العلماء إن هناك طريقة جديدة لخفض معدل السكر في الدم وهي المشي نزولا أو المشي على المنحدرات. ونقل راديو «سوا» الأمريكي عن العلماء قولهم «إنه إذا كان الشخص يعتقد أن المشي أو الركض نزولا خلال التريض هو مجرد مضغعة للجهد والوقت فينبغي عليه إعادة



إعداد / ابتسام العسيري

القريتان المتجاورتان وسط السعودية



للمتابع ملاحظة أن سكان غسلة والوقف يرتبطون بعلاقات أسرية قوية وينحدرون لقبائل متماثلة.

معالم

هي جبال معروفة مقترنة، وقال أيضاً: القرن هو الجبل المنفرد، أو الجبل الصغير المنفرد. وتسمية القرائن تطلق على الصفتين معا بإجماع المؤرخين ، وقد ذكر ابن بشر القرائن في عدة مواضع ولم يذكر الوقف أو غسلة بل اعتبرهما بلداً واحداً. ومن المسلم به أن غسلة تعد هي الأقدم من حيث النشأة والاستيطان حيث يقدر عمرها بما قبل الإسلام وتعد من أقدم حضارات المنطقة مع أشيفر وثرمداء ، ومما يدل على ذلك ذكر غسلة في مواقع وقصائد عدة لشعراء جاهليين ومنهم امرؤ القيس عندما ذكر بئر يهيس بذات غسل ، وكانت نشأة الوقف حديثة نسبياً (400-500 سنة) إذ تجمع الحقائق أنها كانت وقف ماء أنشأه أهل غسلة في الضفة الثانية لوادي العنبري وبدأ الاستيطان في الوقف من قبل بعض الأشخاص يعرفون بالناسج من قبيلة الدواسر. ولا تزال بعض المعالم موجودة في بلدة الوقف تشير إلى ذلك. كما انتقل بعض سكان غسلة وقاموا ببناء بيوتهم لاحقاً بجوار الوقف ومن هنا يمكن القرائن هي قريتان متجاورتان في إقليم الوشم، وسط المملكة العربية السعودية بجانب مدينة شقراء ، وتقع في الشمال الغربي لمدينة الرياض التي تبعد عنها بحوالي 190 كم ، وتسمى القرية الأولى الشمالية (الوقف بالقرائن) والثانية (غسلة بالقرائن) ويفصل بينهما وادي العنبري، وتبعد عن مدينة شقراء في الوقت الحاضر حوالي كيلو متر واحد. وسطح القرائن جزء من هضبة نجد المنحدرة من الغرب إلى الشرق يتراوح ارتفاعها ما بين خمسمائة إلى ألف متر فوق سطح البحر تقريبا. وبالنسبة لمناخ بلدتي القرائن فهو حار جاف صيفا بارد شتاء والأمطار تسقط في فصل الشتاء والربيع، وسبب تسميتها بالقرائن يعود لأحد سببين أو كليهما: اقتران البلديتين (الوقف وغسلة) أي تجاورهما وتلازمهما. وإما بسبب قربهما من جبل القارة ، والقارة تقع في الشمال الغربي من القارة والقوقيرة ، وجاء في لسان العرب: إن القرائن

قرأت لك



محمد زيدان

الفكرة

لماذا حين الحبة سنبله نصير وحين بكاره الأرض نفض يندلع الياس المحفود في رحم المدى وينداح البياب !!

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

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).

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

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٢ | ١١ | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

كلمات متقاطعة

- 1- سياسي أمريكي وضع هو وواشنطن إعلان الاستقلال عام 1776م
- 2- أسس الحزب الجمهوري عام 1797م
- 3- ثالث رئيس جمهوري للفترة 1801م - 1809م اشترى لويزيانا من فرنسا وأسس جامعة فرجينيا.
- 4- مدينة بريطانية بضاحية لندن - شهر سرياني - هر - خداع - مكرر - سن
- 5- للتخيير - ضمير - عملة
- 6- أعوام - من الأسماء الخمسة - يطرق
- 7- مدينة أمريكية - مادة قاتلة - سقي النبات
- 8- عكس - عاصمة عربية
- 9- عمر - حمام بري - حيوان
- 10- التردد في الكلام - أرشد - رجاء
- 11- نادي كرة قدم فرنسي - اله - عاصمة أوروبية
- 12- من أسماء النار - للمعية

عمولياً:

- 1- رئيس النمسا المنتخب عام 1992م
- 2- إحدى الولايات المتحدة الأمريكية

أقوال مأثورة

المهاتما غاندي

العين بالعين تجعل كل العالم أعمى.

فكاهات

خروفين بجانب بعض.. قال الأول: (بالاء).. رد الثاني وقال: توني بأقولها جندي كل ما دخل المطبخ.. ضرب تحية للثلاثة.. ليش؟ لأنها ماركة (جنرال). أحول بعد عشرين سنة اكتشف انه يصرف على الجيران.

عجائب وغرائب

الأمير تشارلز يقدم النشرة الجوية

لم يتوقع مشاهدو التلفزيون في إسكتلندا أن يجدا مهامهم ولي العهد البريطاني الأمير تشارلز يقدم تقريراً إخبارياً عن الأحوال الجوية في المنطقة. وقد ظهر الأمير تشارلز - وقد ارتدى بزة داكنة اللون وقميصاً أزرق ورباطة عنق مقلمة - مخترباً بارعا عندما أشار صوب خريطة خلفه ووصف الأحوال الجوية الممطرة والباردة المتوقعة على إسكتلندا على مدى الأيام المقبلة. وشرح الأمير تشارلز- مداعبا طاقم التلفزيون على الهواء: «ستكون هناك ثلوج على المناطق العليا بالمرتفعات ومنطقة أبردينشاير» وأضاف: «هناك احتمالات لنوبات

| الحمل | الثور | الجوزاء | السرطان | الأسد | العذراء |
|--|--|---|--|---|--|
| 3/21 إلى 4/19 | 4/20 إلى 5/20 | 5/21 إلى 6/21 | 6/22 إلى 7/22 | 7/23 إلى 8/22 | 8/23 إلى 9/22 |
| مناسبة مهمة للتعبير عن قدراتك ومواهبك المميزة، وهذا سيفاجئ بعضهم على نحو غير مسبوq. إذا كنت إلى جانب الشريك في الأوقات الصعبة، فإنك ستجدد إلى جانبك عند أول اختبار. مع اقتراب فصل الصيف يصبح الطقس جميلاً وممتعاً للقيام بمختلف الأنشطة الرياضية. استغل ذلك. | تعيش توتراً هذا اليوم وتأسف لعدم تجاوب من قبل بعض المتعاونين. قد تحول ظروف خارجة عن إرادتك من لقاء بعض الأشخاص أو الجماعات التي تسعى إليها. عليك أن تفكر بعقلك لا بقلبك فقط تجاه الشريك، وثالبا منحه هامشاً أكبر للتعبير عن آرائه. كن معتدلاً في كمية الطعام التي تتناولها مساء، وخفف من المأكولات السريعة التي تطلبها من المطاعم. | عناوين مهمة وكبيرة للمرحلة المقبلة، لكن الإنجازات قد تتطلب بعض الوقت، فلا تتسرع حتى لا تدفع الثمن. الوضع العاطفي قد يشهد جدلاً وخلافاً، لا يلبث أن يزول، حيث تكون الأجواء أكثر إيجابية معك وتحمل إليك المفاجآت. أقصد أقرب مكتبة واشتر أحد الكتب المتخصصة بالتغذية الصحية واتبع الإرشادات فيه. | قد تز عكك الأجواء هذا اليوم وبخيب ظنك. تتمتع بصفات جيدة تضعك في خانة الناجحين، وهذا يرفع رصيدك ويجعلك أكثر استقطاباً من الآخرين. تنجذب إلى شخص ناضج تعتبره مرجعاً لك، وتثير علاقةً به بعض الحساسيات. تحار بين علاقتك العاطفية وانتمائك المهني، أو تضطر إلى الحسم. أخطر لعبة رياضية تفضل ممارستها، وعاود نشاطك فيها ولو على نحو متقطع، فهذا مفيد للصحة. | محطة حاسمة ومهمة في مسيرتك العملية، وهذا سيحدد إلى حد كبير مستقبلك المهني وظروف تطويره. استقرار وثبات في العلاقة بالشريك، مرده بالتنسيق المتواصل وتبادل الآراء في شتي المواضيع بينكما وضع سقف مدد لكل ما من شأنه تعريض صحتك للخطر سيكون قراراً مهماً تتخذه هذا اليوم. | لا تغامر وحادر المواجهات ومخالفة القوانين، فقد تخسر أو تفشل. كن ذكياً واختر يوماً جيداً. قد يعتقد الحبيب أن كلامك لا يوحى بالثقة، فتحتد وتغضب وتصب نار غضبك عشوائياً عليه. استعد لمشروع ترفيهي يطره أحد الأولاد، فلا تخذله فهو مفيد لك نفسياً وصحياً. |
| الميزان | العقور | القوس | الجدي | الدلو | الجوزاء |
| 9/23 إلى 10/22 | 10/23 إلى 11/21 | 11/22 إلى 12/21 | 12/22 إلى 1/19 | 1/20 إلى 2/18 | 2/19 إلى 3/20 |
| تبذل جهوداً كبيرة لتحقيق أهدافك، وهذا يعود عليك بالفائدة في المجالات المادية والمعنوية كافة. بعض تصرفات الشريك تثير حفيظتك، لكنه يقوم بهذه التصرفات للفت انتباهك. الوقت مناسب والظروف تسمح لك بالتخطيط لمشروع رياضي يعود عليك بالفائدة صحياً ونفسياً. | قد تكون بعض تفاصيل المرحلة المقبلة سبياً في عدم إتمام صفقة مهمة، فحاول أن تتغاضى عن التفاصيل الصغيرة. بصيص من الأمل يعد سلسلة من الغيوم الداكنة، وهذا سيبه العناد والتسلط، فكن حذراً. أقض على الخمول، وجدد النشاط الذي يعرفه الآخرون فيك، وبرهن للجميع أنك قادر على استعادته. | حاول تنظيم أولوياتك في العمل، فهذا يفيدك كثيراً ويسهل مهمتك أكثر مما كنت تتصور. حاول أن تتقرب أكثر من الشريك، فهذا سيريح الجميع ويمنحك مزيداً من التفاؤل للمستقبل. كما عليك واجبات في العمل، عليك أيضاً واجبات تجاه صحتك. اختر المناسب لذلك. | لا تتلاعب بأعصاب الآخرين، لأن ذلك قد يترك انعكاسات سلبية على علاقتك بالزملاء. حسن التصرف مع الشريك بإنقاذ ماء الوجه إذا تعرضت لانتقاد. تسير شؤونك العاطفية الطرفين. ضع روتنامة واضحة لمفكرتك الصحية والغذائية، ونظم آمورك الرياضية. | إبق حذراً وافتح قلبك وذهنك للجديد لا تورط نفسك في مآزق وتجنب الصراعات والمواقف المحرجة. تبدو في أحسن حال وتعيش انسجاماً مع الشريك. قد تتعرف إلى حب حياتك، إذا كنت خالياً. لا ينعغ الندم بعد أن تكون قد تماديت في إهمال صحتك، وتصبح عندئذ أسير المرض والأدوية. | من الأفضل لك عدم الذهاب في مغامرات تجارية جديدة أو التزام بعض العقود. لا تتوقع أرباحاً ومستندات مهمة وأساسية. قم بالمطوب لإيقاظ ماء الوجه إذا تعرضت لانتقاد. تسير شؤونك العاطفية على أحسن وجه، فتنلقى هدية أو تعرف لقات استثنائياً، إذا كنت خالياً، يخفق القلب ويصفي إلى بوح الحب، أو يعيش أفاقاً حاملة تأخذك ربما إلى البعيد. قد تكون مرغماً على التخلي عما تحب من الطعام، لكنك ستدرك بعد حين أنها كانت سبب مشكلاتك الصحية. |

كذب النجوم ولو صدقوا