المجهود البدني لموظفي المكاتب يماثل مايبذله الصيادون والمزارعون

واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون أمريكيون بكلية هانتر بولاية نيويورك الأمريكية أن العاملين في المكاتب يستطيعون حرق الكثير من السعرات الحرارية بشكل يضاهي أسلافهم من المزارعين والصيادين في المجتمعات التقليدية من السافانا المفتوحة حتى تنزانيا.

ووجد الباحثون أن سكان قبيلة هادزا الذين يسيرون لمسافات طويلة لعلف الماشية والصيد لا يستهلكون طاقة أو يحرقون سعرات حرارية كما يفعل مجموعة من الموظفين الأمريكيين أو الأوروبيين.

وقد افترض الخبراء منذ وقت طويل أن الأسلاف البدائيين قد استهلكوا كميات من الطاقة تفوق ما نقوم به اليوم، مما يدل على أن عدم ممارسة الرياضة يمكن أن تكون السبب وراء وباء السمنة الحالية.

وقال هيرمان بونتزرمن كلية هنتر في نيويورك والذي قاد الدراسة مع زملاء من جامعة ستانفورد وجامعة أريزونا "إن الغالبية العظمى مما نستهلكه من السعرات الحرارية في أمور لن نلاحظها مثل الحفاظ على أعضاء الجسم وتعزيز الجهاز المناعي، مشيراً إلى أن النشاط البدني هو مجرد اسلوب.

وأضاف هيرمان إذا كان الإنسان ينفق وقتا قليلا من الطاقة على شيء مثل النشاط البدني فسينفق وقتا أقل على شيء آخر ولكنه لن يلاحظ الفرق.

معالم

سوق الشيوخ مدينة عراقية تقع ضمن حدود محافظة ذي قار جنوب العراق وقد كانت عاصمة إمارة المنتفق لأكثر من مائة عام دولة تضم معظم مناطق وقبائل وعشائر جنوب ووسط العراق.

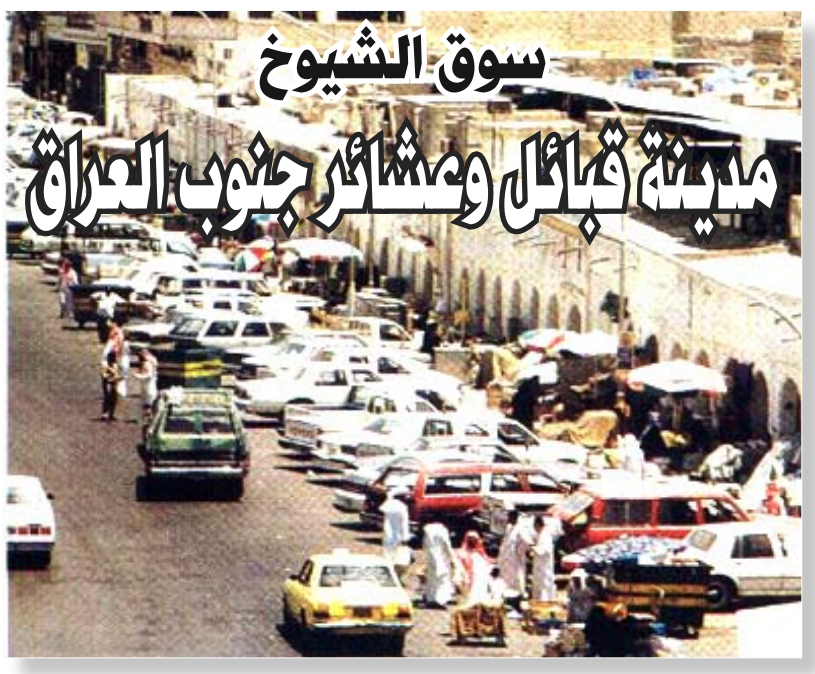
أسس مدينة سوق الشيوخ الأمير ثويني بن عبد الله من أسرة السعدون حكام إمارة المنتفق وأمراء قبائلها، وجعلها مدينة اقتصادية للقبائل في جنوب العراق وشمال ووسط الجزيرة العربية وكان تجار سوق الشيوخ الأكثر ثراء من بين تجار جنوب ووسط العراق وشمال الجزيرة العربية، وقد كانت أسرة السعدون تسيطر بها اقتصاديا على تجارة القبائل في المنطقة. كما يذكر المؤرخ والصحفي سليمان بن صالح الدخيل النجدي في مجلة لغة العرب عام 1912م قبل الحرب العالمية الأولى.

سميت المدينة بسوق الشيوخ لكونها بنيت لكي تكون مركزاً تجارياً في المنطقة ،أما لفظة - الشيوخ - فهي نسبة لمؤسسها حاكم إمارة المنتفق الأمير ثويني بن عبد الله حيث كانت أسرته -آل سعدون (كانت تعرف بـ آل شبيب وقت تأسيس المدينة)- هي أسرة المشيخة لقبائل اتحاد المنتفق الكبير الذي يشمل معظم القبائل والعشائر في جنوب ووسط العراق.. وكان أبناؤها يحملون لقب - شيخ مشايخ المنتفق .. هذا بالإضافة إلى كونها الأسرة الحاكمة في إمارة المنتفق التي تشمل معظم مناطق جنوب ووسط العراق.

لتأسيس مدينة سوق الشيوخ سببان الأول اقتصادي والآخر سياسي، وقد أسماها السومريون (سوك مارو) - والكلام للصحفي معتمد فارس الصالحي من سوق الشيوخ - أي سوق الحكيم وأطلالها (ايشان) كبقية المدن السومرية المندثرة في جنوب العراق. يقول الرواة إن سوق الشيوخ نشأت على مرتفع واسع من الأرض أو تل كبير وعلى إحدى اليشن السومرية القديمة حيث وجده بعض الباعة من أبناء الأرياف القريبة منه خير ساحة لمبادلة البضائع المختلفة وكان يعرف بتل الأسود ثم بعد أن بنيت علية عدة دكاكين من الطين أو القصب.

ثم تبدل اسم السوق إلى سوق النواشي، وربما يكون محرف من كلمة (مواشي)،أو من اسم قديم محلي.

لقضاء " سوق الشيوخ " ثلاث نواح وهي العكيكة(وسميت بهذا الاسم نسبة إلى عكة الدهن أي صفيحة الدهن لان أهلها كانوا يبيعون الدهن) وكرمة بني سعيد والجبايش.



أطفال الصومال

أَنَا آكل

أَنت تأْكل

هو يأكل

نحن نأكل

أَنتم تأكلُون

هم لا

غلوريا فويرتيس

من علامات المنافق أنه يحب أن ينفرد بالصيت.

مالك بن دينار

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).

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

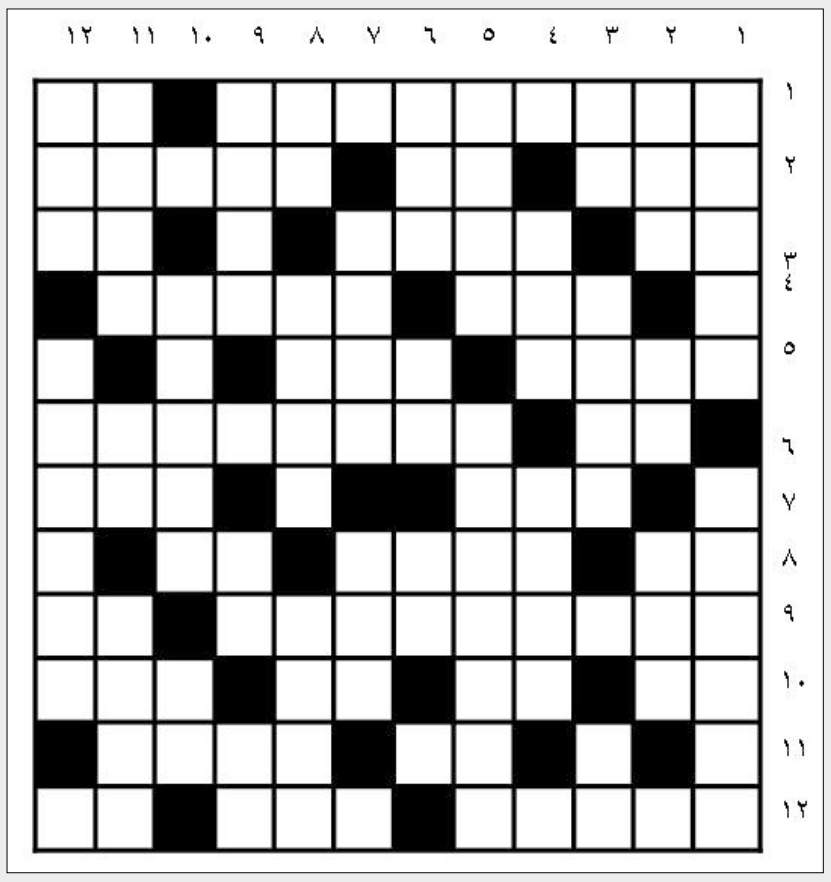
4	8	7	1	3	6	5	9	2
1	9	3	8	2	5	7	4	6
5	6	2	9	7	4	3	1	8
8	5	6	4	9	2	1	3	7
9	3	4	7	1	8	6	2	5
2	7	1	6	5	3	4	8	9
7	1	5	3	8	9	2	6	4
3	4	8	2	6	7	9	5	1
6	2	9	5	4	1	8	7	3

صح النوم

قال الرجل لابنه: لقد طلبت منك أن توقظني في الساعة السادسة صباحا و الآن الساعة الثامنة.

فقال الابن : نعم يا أبي ولكن عندما حضرت لأوقظك وجدتك نائما.

كلمات متقاطعة

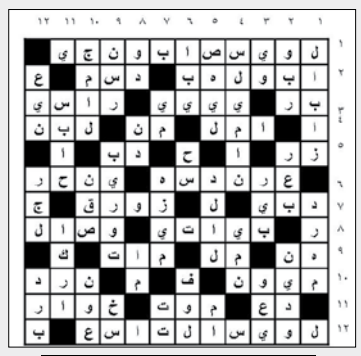


أفقياً :

1- شاعر وصحافي وناقد أدبي فلسطيني سوري الأصل مارس التدريس الجامعي في انكلترا وأمريكا أصدر في بيروت مجلة (حوار) من شعره (ثلاثون قصيدة) و(القصيدة ك) توفي سنة 1971م – نفخ.
2- منطقة في يافع – إله – عقائد .
3- حرف جر (معكوسة) – صوت الديك – سقي النبات .
4- كروم – عاصمة عربية .
5- قائد الفرس في معركة القادسية – عاتب .
6- حرف انجليزي – من عجائب الدنيا السبع.
7- بدر- أحد الأنبياء عليهم السلام .
8- حرف عطف – المدينة التي بعث فيها النبي لوط عليه السلام – قلوي .
9- أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم – حرف موسيقي .
10- والد (معكوسة) – من الأوزان – سكب – نار.
11- من أعضاء الجسم – اتجاه جانبي.
12- من الخضار – عون – ضمير .

عمودياً :

1- الصوت الرجالي الحاد – أحرف مكررة .
2- خيال – شتم – خاصتنا .
3- هرب – قديم – مادة قاتلة .
4- نصب أو تمثال – عاصمة عربية .
5- دانٍ – جزيرة ايطالية في البحر التيراني.
6- من مقامات الموسيقى العربية – للتمني – عدد انجليزي .
7- حيوان – من أدوات الحلاق.
8- للنداء – خراب – محافظة يمنية .
9- القطعة من الماء يتركها السيل – للمعية – حاجز .
10- يذوب – للنفي .
11- سرحان – حرف انجليزي – صغيرة الفرس
12- من الألوان – طائر صغير جميل الصوت.أد.



حل العدد الماضي

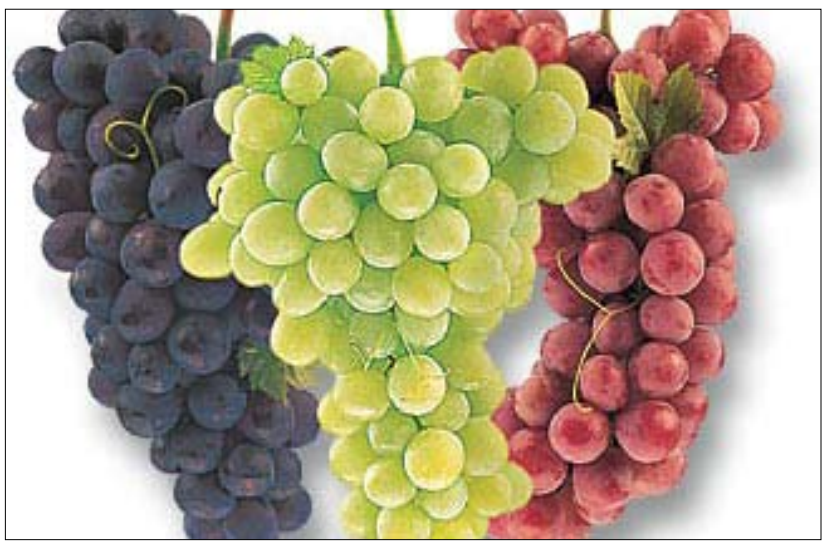
مرحاض ناطق يقدم النصح والإرشاد لمستخدميه !

لم تعد المراحيض في الولايات المتحدة تقتصر على قضاء الحاجة، إذ باتت تقدم أيضا نصائح لمستخدميها حول الصحة العامة وأضرار التدخين.

وقد ابتكر جهاز يدعى «ويزمارك» «Wizmark»، مزود بأجهزة استشعار تعمل أوتوماتيكيا مع زيارة كل شخص، وتصدر في بعض الأحيان تعليقات مختلفة بهدف تقديم النصح للمستخدم.

ويقول مخترع الفكرة إن الهدف هو جذب انتباه من يستعمل المرحاض من خلال بث رسالة صوتية لا تتعدى الخمس عشرة ثانية، وغالباً ما تكون الرسالة نوعا من الدعاية الاجتماعية أو التوعية عن موضوع معين.

بريطانية مسلمة تحصل على تعويض (111) ألف جنيه إسترليني بسبب "العنب"



غرمت محكمة بريطانية بقالاً أكثر من 100 ألف جنيه إسترليني، بعد أن تسببت بقايا العنب الذي يبيعه على الرصيف أمام متجره بانزلاق امرأة على الأرض وكسر معصميها.

وقالت صحيفة "دايلي ميرور" ، إن المحكمة أمرت البقال أونكار سينج دفع 111.859 جنيها إسترلينيا كتعويض إلى سميرة حسن عن الأضرار التي لحقت بها بسبب عنبه.

وأضافت أن سينج (50 عاماً) استأنف الحكم، لكنه صعق حين صادقت المحكمة العليا على الحكم السابق واعتبرت أن قاضي المحكمة كان محقاً حين منح المرأة، البالغة من العمر 57 عاماً، تعويضاً ضخماً.

وأشارت الصحيفة إلى أن سينج ابلغ المحكمة العليا أن العمال بمتجره يتخذون كل الخطوات المطلوبة لضمان إبقاء الرصيف خالياً من بقايا الفاكهة، بما في ذلك كنسه 5 مرات في اليوم، وقالت إن البقال رفض التعليق على الحكم بحجة أنه "لا يريد أن يضيع نفسه".