رياضة مكثفة لمدة دقيقتين توازي 90 دقيقة من الركض

أظهرت دراسة طبية أن ممارسة الرياضة المكثفة والدائمة لمدة لا تزيد عن 150 ثانية تساعد في الحماية من أمراض القلب بقدر يوازي 90 دقيقة أوأكثر من الركض.

بينما أظهرت نتائج الدراسة التي نشرت في صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن المشي يقلل نسبة الدهون بالجسم بنسبة 11 ٪ مقارنة مع عدم القيام بأي تمارين رياضية في حين أن فترات قصيرة من ممارسة الرياضة تساعد على تقليل معدل الدهون بماله نفس التأثير والفائدة عند الركض لمدة 90 دقيقة.

وأشارت الدراسة البريطانية التي تم أجراؤها على مجموعة من الرجال الذين تراوحت أعمارهم مابين «18 و35 عاما» إلى أن ممارسة التمرينات الرياضية كانت أكثر فعالية في خفض مستويات الدهون بالدم والتي يمكن أن تبقى في الجسم بعد تناول الطعام لتتسبب في عملية انسداد الشرايين، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

وأوصى الخبراء بضرورة ممارسة التمارين الرياضية في أوج ذروتها لمدة 30 ثانية قبل الاستراحة لمدة أربع دقائق والتكرار مرة أخرى، حيث يؤدي ذلك إلى انخفاض الدهون في الدم بشكل أسرع من أولئك الذين ساروا بخطى سريعة بما يتماشى مع المبادىء التوجيهية الحكومية.

معالم

كايو آفوي ..أخدود يعبر عدداً من ولايات

الأخدود العظيم هو أخدود بالغ العمق و الاتساع، يقع في الجزء الشمالي الغربي من ولاية أريزونا الأميركية، ويعبر عددا من ولايات أمريكا بدءامن جبال الروكي امتدادا إلى سواحل كاليفورنيا. يعد أحد أروع المشاهد الطبيعية في العالم. يبلغ طوله 349 كيلومترا. أما أقصى عمقه فيناهز 1,740 مترا. نشأ الأخدود الكبير بسبب نهر كولورادو الذي شق مجراه عبر صخور هضبة الكولورادو في خلال 50 مليون سنة ، كاشفا بذلك الطبقات الأرضية المختلفة التي نبأت عن مقدار 2 ملياري سنة من التاريخ الجيولوجي الأمريكي.

أطلق السكان الأصليون من البايوت على الأخدود العظيم اسم كايو آفوي أي "الجبل المضطجع". أول من وصل إلى هذا المكان من الأوروبيين الغزاة الأسبان الذين قدموا باحثين عن مدن الذهب المزعومة في 1540 وأمضوا ثلاثة أيام على حافة الأخدود الجنوبية وفشلوا في العثور على ممر ينزلون عن طريقه إلى النهر . وعادت مجموعة من الكشافة الإسبان من أسفل الوادي وتحدثت عن تشكيلات صخرية ضخمة.

أوراق مزقتها يد الهوى

أيها الليل
مُدّ خيطا أسود
لأشنقَ به هذا القلب.
القصاصة الأولى
انتعلتني الغربة
فمشيت عمياء تحت سقيفتها
لا أملك غير حكاياتي.
القصاصة الثانية
في جفون هذا الهوى
استلقت صبية تعانق
انحناءاتي
تهاجر في صوتي
تَعُدّ أنفاس غواياتي
قلت لها:
-دعكِ مني
ومُدي منديل وداعكِ

الشاعرة/ نجاة الزباير

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).

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

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

بضاعة مغشوشة

واحد على فراش الموت قال لزوجته: أنا إذا مت تزوجي جارنا محمود قالت لماذا؟ قال : هو مرة باعني بضاعة وغشني فيها.

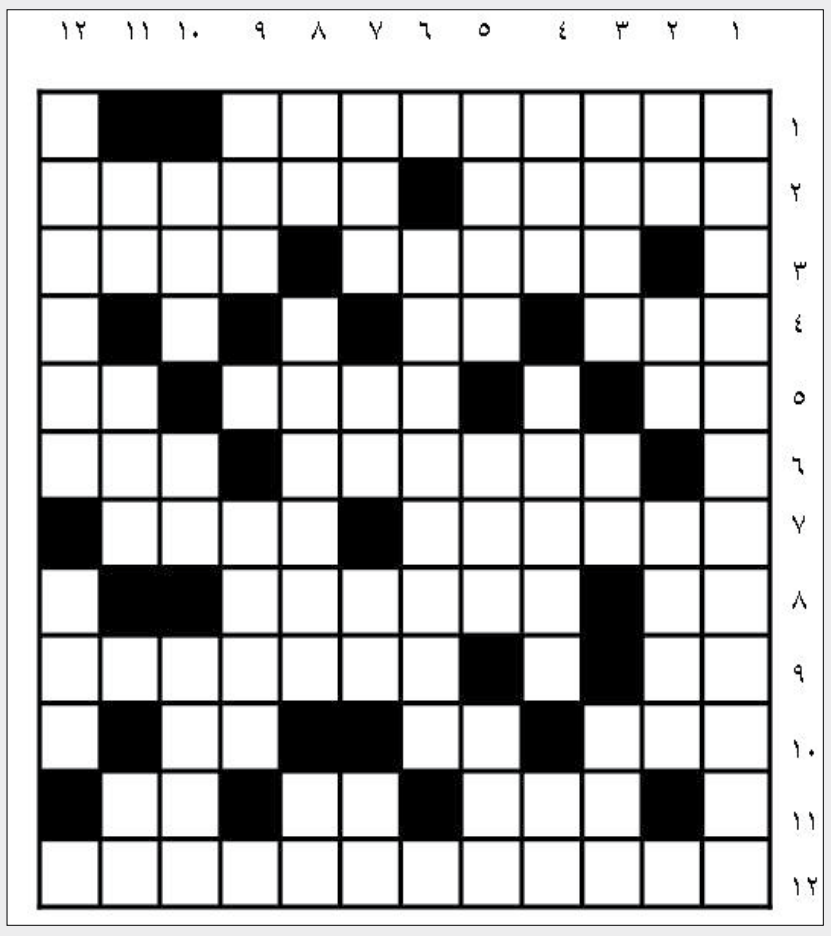
كلمات متقاطعة

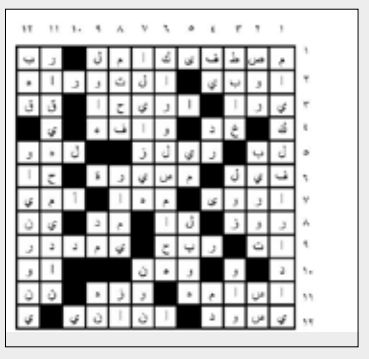
أفقيا :

1- شاعر لبناني لقب بشاعر القطرين ولد عام 1871م وتوفي 1949م والقطران المقصودان هما لبنان ومصر .
2- أحد أبناء النبي صلى الله عليه وسلم – عاصمة عربية .
3- يتبعان – طرقات .
4- بيت – في العروق .
5- قهوة – وكالة الأنباء السورية – طليق .
6- أشد من القتل – هدية .
7- من الحيوانات المذكورة في القرآن الكريم – يحطم.
8- خاصتي – مدينة سعودية .
9- متشابهان – بلد أوروبي عاصمته أوسلو .
10- خاصتنا- والدة – قط .
11- مناطق حضرية – حرف عطف– حيوان قطبي .
12- ممثلة مصرية .

عموديا :

1- سيف الله المسلول .
2- متشابهان- حرف نصب – مدينة فرنسية.
3- يحلق في الجو – في البيضة – رجاء .
4- يتبع النهار – مثنى قلم – حرف انجليزي.
5- فتاك – حيوان ضخم – ضمير المتكلم.
6- عاصمة هولندا .
7- غطى وغلب – حر نصب – سئم – حرف عطف .
8- للتعريف – يمنعان – عقل .
9- نجيب – حطمه .
10- يجيب – غم – من الألوان .
11- للتخيير – مداد – تقوى .
12- القطعة من الكتب – من الطيور البحرية.





حل العدد الماضي

مدينة ألعاب من (50) مليون مكعب ليغو

في ماليزيا، منتصف الشهر الجاري، أول ليغولاند في آسيا، إذ لا توجد مثل هذه المتنزهات الترفيهية المشيدة بمكعبات الليغو سوى في أربع دول حول العالم، هي أميركا وبريطانيا وألمانيا والدنمارك.

بحسب مدير المتنزه الترفيهي، الألماني زيغفريد بورست، إنه «تم استخدام نحو 50 مليون مكعب ليغو لتشييد المتنزه المقام على مساحة تضاهي مساحة 50 ملعب كرة قدم تقريباً».

وأضاف أن المتنزه الواقع في مدينة نوساجايا، التي تبعد عن العاصمة كوالالمبور بنحو 300 كم، يضم نماذج تحاكي أشهر المعالم السياحية في آسيا، مثل ضريح تاج محل في الهند، وتمثال الميرليون المكون من رأس أسد وجسم سمكة في سنغافورة، وبرجي بتروناس التوأم في كوالالمبور، حسب ما نقلت صحيفة الإمارات اليوم عن وكالة الأنباء الألمانية.

كما يضم المتنزه بين أركانه مركزاً تجريبياً يقدم للزوار فرصة تشييد مبانٍ وأشكال من مكعبات الليغو بأنفسهم. وبالإضافة إلى ذلك، يزخر المتنزه بالعديد من الأفعوانيات، مثل أفعوانية التنين التي تصطحب الزوار في رحلة عبر القرون الوسطى.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	مناسبة مهمة للتعبير عن قدراتك ومواهبك المميزة، وهذا سيفاجئ بعضهم على نحو غير مسبوق. إذا كنت إلى جانب الشريك في الأوقات الصعبة، فإنك ستجده إلى جانبك عند أول اختبار. مع اقتراب فصل الصيف يصبح الطقس جميلاً وممتعاً للقيام بمختلف الأنشطة الرياضية. استغل ذلك	تتلقى دعوة خاصة لتعزيز وضعك المهني. الحذر واجب من بعض المتضررين لكنهم لن ينجحوا. طيبة قلبك تؤدي دوراً في إعادة بناء جسور العلاقة مع الشريك، لكن يستحسن توضيح الأمور من أجل غدٍ أفضل. يدعوك الوضع الذي أنت فيه إلى تغيير نظام الأكل لكي تحاظ على رشاقتك
الثور	4/2. إلى 5/2.	تتشجع على اتخاذ مبادرة وإعادة النظر في بعض القرارات المصيرية. تتلقّى خبراً مفرحاً يكون بداية عمل أو مشروع جديد. ما رأيك في سفرة مع الشريك إلى إحدى الدول الأوروبية، وخصوصاً بعدما مررت بفترة من الإرهاق والجهد الذي بذلته لإنجاز مشروع العمر؟ إيلاء الشأن المهني والعاطفي الاهتمام اللازم، يجب ألا ينسيك الاهتمام بالوضع الصحي	لا تدع الارتباك يسيطر عليك في العمل، لأنّ ذلك يدفعك إلى ارتكاب هفوات وأخطاء قد تكون مكلفة وغير مبررة. لا تهمل الشريك بأي شكل من الأشكال، فهو سيكون الداعم الأول لك مهما تبدلت الظروف. لا تتردد في تخصيص ساعة يومياً للقيام بالتمارين الرياضية المفيدة للصحة
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	تتاح أمامك فرص لتحقيق الأحلام، ويؤدي الأصدقاء دوراً في تعزيز مشروع غال على قلبك. لكن قد يحصل ما لم يكن في الحسبان، وقد تتعرقل بعض الأمور. تصعب الاتصالات، وتضطر إلى تقديم التنازلات، في حين أنك تلاحظ مؤامرة يحيكها بعضهم ضدك وضد الشريك، أو تراقب استغلالاً لعاطفتك. عدم حصولك على النتائج المرجوة من الحمية يولد لك خيبة إلا أنك تستدرك الأمر بسرعة	تعيش اختبارا مهما هذا اليوم توقع خلاله عقدا أو تلغيه كليا. الأمر راجع لك ولكيفية التصرّف والمواجهة! تتحسن الأوضاع على نحو ملموس ويسهل عليك تقديم التنازلات، ذلك لتثبت صدق نياتك ومحبتك. أنت صاحب رؤية صائبة وتخطيط ناجح، وهذا ما تجلى للجميع من خلال ما توصلت إليه على الصعيد الصحيح.
السرطان	6/22 إلى 7/22	الكلام اللطيف وحده لا يوصلك إلى أي مكان، فحاول أن تنظر إلى الأمور بجدية أكبر لتتمكّن من فرض وجودك بين الآخرين. العلاقات العابرة لا تدوم عموماً. لذا، من الأفضل أن تبحث عن الشخص الملائم لتكمل المشوار معه. كن على ثقة أن التخفيف من العصبية والتزام الهدوء أنجع دواء للبقاء مرتاحاً، ولا شيء يستحق منك أن تبقى على هذه الحال	أدعوك إلى ترتيب أوضاعك الخاصة من دون تلكؤ وإلى إنهاء المسائل العالقة. إذا أمكن بصورة هادئة ولينة. تعود العواطف تدريجياً إلى دفئها وحرارتها المعتادة. ستنتعش مجدداً كل العلاقات الجدّية، وربما تبدأ أخرى لدى العازبين. ترتاح نفسياً بعد أزمة مررت بها أخيراً، ويحيط الجميع بالعناية اللازم
الأسد	7/23 إلى 8/22	ينتقل«مركور» إلى برج الحمل، فيبدّد الأجواء التي ما زالت ملتبسة. تشعر بالارتياح ابتداءً من اليوم. قد تهتم بقضية فلسفية أو اجتماعية أو فكرية وتباشر حملة إعلانية، أو تخطّط لإطلالة تشرح فيها بعض برامجك. لا تتهاون في حقوقك، ولكن عليك أن تؤدي واجبك تجاه الشريك أولاً بشكل كامل وبعيد عن اللامبالاة. يوم مطمئن من الناحية الصحية ولكن يجب توخي الحذر كي لا تتعرض لمتاعب ناتجة من الإرهاق بالعمل	تقطع أشواطًا كبيرة تحرز خلالها تقدّماً واضحاً يرضي طموحاتك ومتطلّبات رؤسائك. تؤدي واجباتك على أكمل وجه شرط التقيد دائماً بالقوانين والمهل المحددة. ترتاح وتطمئن إلى وضعك العاطفي في هذا اليوم، إذ قد يحمل إليك انفراجات وحلحلة. بعد مرورك بأزمة صحية دقيق، ها أنت قد استعدت نشاطك، ولا ينقصك سوى البدء بتطبيق إرشادات الطبيب
العذراء	8/23 إلى 9/22	الثقة بالنفس هي أبرز عناوين نجاحك في المرحلة المقبلة، وخصوصاً إذا تمكنت من تحقيق أهدافك المستقبلية. قد تمر بيوم من الفراغ العاطفي، لكن ذلك لن يدوم طويلاً إذا ما تمت معالجة الموضوع. متعتك تكمن في الحصول على حمام دافئ بعد يوم طويل من العمل الشاق. عنادك يجعلك تصر على إعادة لياقتك البدنية	إنه يوم ناجح جداً، وهو يبعد المخاوف التي أقلقت راحتك وأقضّت مضجعك. ها أنت مرفوع الرأس مبتسما لأنّ الحظ يرافقك ويسهل أعمالك. تتمتع بلقاءات عذبة، وبالفعل لا تعر هفوات الحبيب اهتماما، الأمر الذي سيقرب المسافة بينكما ويجدد العواطف وينعشها. إذا أحسست أن وضعك الصحي يتحسن، فهذا جراء تطبيق إرشادات أصحاب الاختصاص في مجال التغذية
الميزان	9/23 إلى 22/.1	تتلقى دعوة خاصة لتعزيز وضعك المهني. الحذر واجب من بعض المتضررين لكنهم لن ينجحوا. طيبة قلبك تؤدي دوراً في إعادة بناء جسور العلاقة مع الشريك، لكن يستحسن توضيح الأمور من أجل غدٍ أفضل. يدعوك الوضع الذي أنت فيه إلى تغيير نظام الأكل لكي تحاظ على رشاقتك	
العقرب	23/.1 إلى 11/21	لا تدع الارتباك يسيطر عليك في العمل، لأنّ ذلك يدفعك إلى ارتكاب هفوات وأخطاء قد تكون مكلفة وغير مبررة. لا تهمل الشريك بأي شكل من الأشكال، فهو سيكون الداعم الأول لك مهما تبدلت الظروف. لا تتردد في تخصيص ساعة يومياً للقيام بالتمارين الرياضية المفيدة للصحة	
القوس	11/22 إلى 12/21	تعيش اختبارا مهما هذا اليوم توقع خلاله عقدا أو تلغيه كليا. الأمر راجع لك ولكيفية التصرّف والمواجهة! تتحسن الأوضاع على نحو ملموس ويسهل عليك تقديم التنازلات، ذلك لتثبت صدق نياتك ومحبتك. أنت صاحب رؤية صائبة وتخطيط ناجح، وهذا ما تجلى للجميع من خلال ما توصلت إليه على الصعيد الصحيح.	
الجدي	12/22 إلى 1/19	أدعوك إلى ترتيب أوضاعك الخاصة من دون تلكؤ وإلى إنهاء المسائل العالقة. إذا أمكن بصورة هادئة ولينة. تعود العواطف تدريجياً إلى دفئها وحرارتها المعتادة. ستنتعش مجدداً كل العلاقات الجدّية، وربما تبدأ أخرى لدى العازبين. ترتاح نفسياً بعد أزمة مررت بها أخيراً، ويحيط الجميع بالعناية اللازم	
الدلو	.1/2 إلى 2/18	تقطع أشواطًا كبيرة تحرز خلالها تقدّماً واضحاً يرضي طموحاتك ومتطلّبات رؤسائك. تؤدي واجباتك على أكمل وجه شرط التقيد دائماً بالقوانين والمهل المحددة. ترتاح وتطمئن إلى وضعك العاطفي في هذا اليوم، إذ قد يحمل إليك انفراجات وحلحلة. بعد مرورك بأزمة صحية دقيق، ها أنت قد استعدت نشاطك، ولا ينقصك سوى البدء بتطبيق إرشادات الطبيب	
الحوت	2/19 إلى .3/2	إنه يوم ناجح جداً، وهو يبعد المخاوف التي أقلقت راحتك وأقضّت مضجعك. ها أنت مرفوع الرأس مبتسما لأنّ الحظ يرافقك ويسهل أعمالك. تتمتع بلقاءات عذبة، وبالفعل لا تعر هفوات الحبيب اهتماما، الأمر الذي سيقرب المسافة بينكما ويجدد العواطف وينعشها. إذا أحسست أن وضعك الصحي يتحسن، فهذا جراء تطبيق إرشادات أصحاب الاختصاص في مجال التغذية	