استراحة

اعداد / هاشم بحر

30 دقيقة أفضل مدة للقيلولة !

أظهرت دراسة حديثة أجراها خبراء اسكتلنديون أن القيلولة القصيرة تسهم في زيادة الشعور بالسعادة.

وقيمت الدراسة درجات السعادة لنحو 1000 شخص، أخذ بعضهم قيلولة قصيرة لا تتجاوز مدتها 30 دقيقة، بينما طالت قيلولة البعض الآخر لأكثر من نصف ساعة.

وبينت الدراسة أن الذين حصلوا على قيلولة قصيرة أكثر سعادة مقارنة بـ56 في المئة ممن نالوا قيلولة طويلة.

20 مليون شخص عرضة لأمراض القلب في بريطانيا

قالت جمعية أمراض القلب البريطانية في تقرير لها، إن أكثر من عشرين مليون بريطاني لا يمارسون أي نوع من النشاط الرياضي.

وحذرت الجمعية من أن عدم القيام بأي نشاط، من شأنه أن يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية، التي تكلف المستشفيات البريطانية 1.2 مليار جنيه إسترليني سنويا على الأقل.

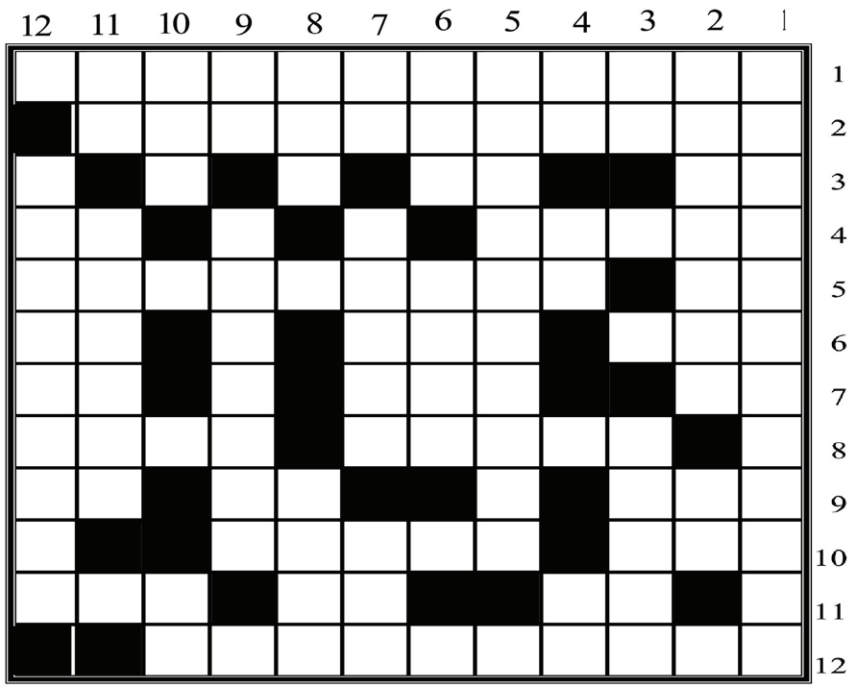
وتُعرف الجمعية الشخص الذي لا يمارس أي نشاط رياضي، بأنه لا يتبع التوجيهات الحكومية الخاصة بالنشاط الجسمي. ويعد الحد الأدنى من النشاط الرياضي 150 دقيقة كل اسبوع.

وتمثل النساء نسبة 36 في المئة من الأشخاصالذين لا يمارسون أي نشاط رياضي في بريطانيا، أي ما يصل إلى 11.8 مليون امرأة، مقابل 8.3 مليون رجل في بريطانيا.

وورد في التقرير أن البريطانيين في المتوسط يقضون خمس حياتهم لا يفعلون شيئا، أي يجلسون دون القيام بأي نشاط رياضي، وهو ما يعادل 78 يوما كاملة للنساء، مقابل 74 يوما للرجال.

ووجدت الأبحاث الطبية أن نسبة 76 في المئة من البريطانيين الذين- يخضعون لعمليات جراحية على مستوى القلب، أو يحولون إلى أقسام إعادة التأهيل بسبب أمراض قلبية- هم من الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطاً رياضياً.

الكلمات المتقاطعة



اعداد/ علي صالح العانتين

أفقيا

١. بلبل التعليق التلفزيوني العدني لكرة القدم.
٢. شاعر غنائي واديب وملحن يمني راحل.
٣. حرف جر – مكرران.
٤. شهر ميلادي (م) – مكرران.
٥. حرف موسيقي – برلماني يمني بيضاني مستقل.
٦. من المفترسات – فوق (م)/ ملكي.
٧. طوى – الاسم الاول لرئيس فرنسي راحل – مكرران.
٨. الشحة مبعثرة – منازل (م).
٩. نيس – بحر (م) – ضمير.
١٠. لا يعرف الكتابة (م) – دولة عظمى.
١١. للاستفهام – عدم البوح به (م) – فنجان (م).
١٢. لاعب وحدوي سابق معتزل.

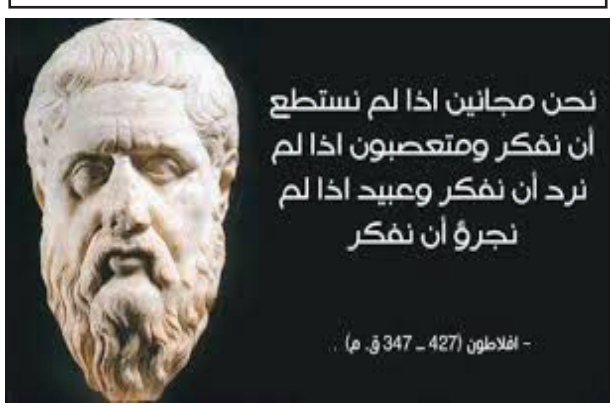
عمودي:

١. ممثل مصري راحل.
٢. ممثل ومخرج مصري – مكرران (م).
٣. بحر (م) – منطقة في محافظة إب (م).
٤. مثيل (م) – عاصفة (م) – للتفسير.
٥. لاعب سعودي لكرة القدم.
٦. راية – مطربة لبنانية .
٧. بحر – مدينة مغربية – جال ليلا (م).
٨. من غزوات الرسول (ص) (م) – كي.
٩. حرفان ابجديان – دولة اوروبية.
١٠. احرف متشابهة – حاجز.
١١. نصف كلمة هتلر – الاسم المشهور للرئيس ربيع علي.
١٢. رئيس عربي من ضحايا الربيع العربي.

	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ي	د	ي	ع	س	ل	ا	ر	ض	خ	ل	ا
2	و	ا	■	م	ا	■	ي	ا	■	ل	و	ح
3	ع	م	■	ي	■	د	س	ل	ا	■	م	م
4	ش	■	ء	ا	د	ي	و	س	ل	ا	■	د
5	ل	م	ا	■	ر	ر	ر	■	ق	و	ق	ع
6	ا	■	ن	ا	ع	ا	■	م	ن	د	ي	ل
7	ل	ا	م	■	ا	ل	ا	■	ي	ع	■	ي
8	ب	ا	■	ا	■	ز	■	ط	ط	■	د	م
9	ع	■	ص	ا	م	و	ل	■	ر	ا	و	ح
10	ج	ح	ل	■	ي	ر	ا	و	ت	■	م	س
11	■	ا	ا	■	ر	■	ق	ر	■	ل	ح	ن
12	د	م	ح	ا	ي	ل	ع	د		ح	م	■

إعلان فقدان

يعلن المواطن / محمد محند السود الزويدي عن فقدان بطاقة شخصية رقم 16010008615 صادرة بتاريخ 20/ ابريل / 2009 م من م/ المهرة.. يرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة.



السودوكو

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

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

حل العدد الماضي