الأكثر اطلاعاً وقراءة

تطالعنا المواقع والوكالات بعدد من الأخبار المثيرة التي تحصد أكثر نسبة من المتابعة والاهتمام .. هذه الزاوية مخصصة لعدد من هذه الأخبار التي كان منها :

رياضة من دون نساء .. أكثر فعالية للرجال!

أكدت دراسة جديدة أن الرجال الذين يمارسون الرياضة مع ذكور آخرين يخسرون ما معدله ٣ كيلوغرامات أكثر مما يمارسونها برفقة نساء. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن باحثين في جامعة ليدز متروبوليتان البريطانية وجدوا أن الرجال الذين يذهبون إلى صفوف رياضية خاصة بالتنحيف يخسرون وزنا أكثر مرتين في غياب النساء. وتبين أن الرجال الذين تابعوا جلسات التنحيف الرياضية في قاعات خالية من النساء خسروا ما معدله ٣ كيلوغرامات إضافية من الوزن على مدى ١٢ أسبوعا مقارنة بمن مارسوا الرياضة في قاعات الرياضة التقليدية المختلطة مع النساء. وقال الباحثون إن الرجال ربما يخجلون بشأن مناقشة مسألة أجسامهم البدينة أمام النساء لكنهم يشعرون بأمان أكبر في البيئة الخالية من النساء وتزداد روحهم التنافسية قوة.

وتابع الباحثون في دراستهم ٦٢ رجلا يعانون الوزن الزائد يحضرون جلسات أسبوعية لضبط الوزن لكن من دون نساء. وقد حضر قرابة ثلثي الرجال كامل الجلسات وخسر ٧٧٪ منهم على الأقل ٥٪ من وزنهم. وعزا الباحث ستيفن روبرستون النتائج إلى روح الصداقة الحميمة وشعور الشخص بأنه جزء من فريق.

أ.ف.ب

التلفزيون .. سمنة

الأطفال الذين يقضون ساعات أمام التلفاز يتناولون الحلوى ١٨ ٪ أكثر من غيرهم الأطفال الذين يقضون فترات طويلة أمام التلفاز يفضلون تناول الأطعمة الجاهزة وسهلة التحضير، التي في الغالب تفتقر إلى المكونات الصحية التي تحتاجها أجسادهم، بالإضافة إلى احتوائها على معدلات عالية جدا من الدهون المشبعة صعبة الامتصاص.

هذا ما توصلت إليه دراسة جديدة عن الأغذية غير الصحية، التي تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، أو ما يعرف بسعرات الطاقة التي تتحول إلى مواد تحفز السمنة، في حال لم يتم حرقها من خلال الحركة والرياضة، والتي ينخفض مستواها بشكل كبير لدى الأطفال الذين يقضون مدة طويلة أمام التلفاز دون حراك.

وبيّنت الدراسة أن الأرقام تشير إلى أن الأطفال الذين يقضون ساعات أمام التلفاز دون حراك ينخفض تناولهم الفاكهة بنسبة ٨ ٪، و ١٨ ٪ أكثر تناولا للحلوى والسكريات، بالإضافة إلى تناولهم الأطعمة السريعة بنسبة ١٦ ٪ أكثر من الأطفال الذين تقل ساعات جلوسهم أمام التلفاز. يذكر أن الأرقام والإحصائيات تشير إلى ارتفاع معدلات السمنة في العالم، وخصوصا في الدول المتقدمة، والتحذيرات من أن السمنة تهدد نحو ٤٢ ٪ من الأميركيين بحلول عام ٢٠٣٠.

سي أن أن

البطالة تدفع الموظفين في أوغندا إلى الشعوذة للحفاظ على وظائفهم

أظهر مسح أجرته صحيفة "نيو فيجن" الأوغندية أن أعداداً متزايدة من موظفي الشركات بالعاصمة كمبالا بدأت مؤخرا في اللجوء إلى السحر والشعوذة للحفاظ على وظائفهم في ظل أزمة البطالة المتفاقمة، خاصة بين الشباب.

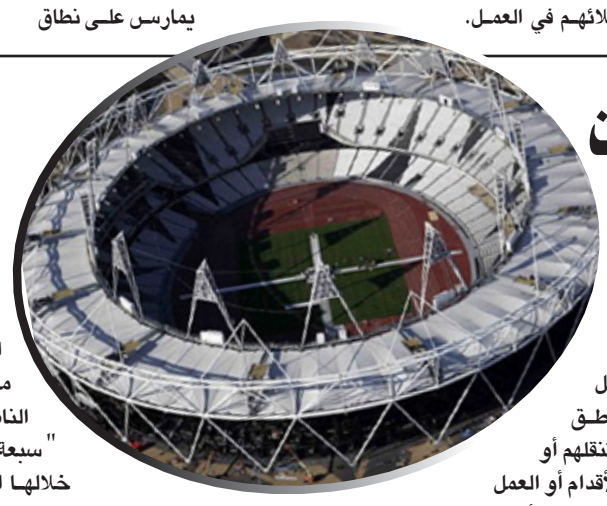
وأوضح المسح أن نسبة ٦٦٪ ممن شملهم المسح من موظفي الشركات الكبرى بمنطقة العاصمة الأوغندية من الرجال والنساء اعترفوا بأن اللجوء إلى السحر والشعوذة سلوك شائع بين الموظفين، وقال معظمهم إنهم شاهدوا بأعينهم مجموعة من المواد التي تستخدم لهذا الغرض في مكاتبهم، فيما أنكر ذلك نسبة ١٧٪.

وقالت نسبة كبيرة من العينة التي شملها المسح إن بعض الموظفين يستعينون بالسحر والشعوذة بهدف استرضاء صاحب العمل والتقرب منه لضمان الاستمرار في الوظيفة، فيما يلجأ آخرون إليه لأغراض أخرى شريرة من بينها إلحاق الأذى بزملائهم في العمل.

وأشار المسح إلى أنه بالرغم من أن القانون الأوغندي يغلظ عقوبة السحر والشعوذة التي تصل إلى السجن لسنوات عديدة إلا أنه مازال يمارس على نطاق واسع بمختلف مناطق أوغندا نظرا لعدة عوامل من بينها الفقر المدقع وتفشي البطالة بين الشباب.

أ ش أ

موظفون حكوميون ينجزون أعمالهم في البيوت



□ **ترجمة عبدالخالق علي**

قال عشرات الآلاف من الموظفين الحكوميين في لندن بأنهم منحوا إجازة عن العمل لمدة سبعة أسابيع ينجزون أعمالهم الوظيفية خلالها في بيوتهم بسبب دورة الألعاب الاولمبية التي ستقام في لندن. كما تم تبليغهم بأنهم يمكن أن يستفيدوا من هذه الإجراءات المرنة حتى بعد انتهاء الاولمبياد. و قد وقّعت سبع عشرة وزارة على خطة " قطع أو تغيير " نصف الرحلات التي يقوم بها موظفو الخدمة المدنية يومياً.

هذا يعني السماح لآلاف العاملين إما بإنجاز العمل في بيوتهم أو في مكاتب قريبة من مناطق سكنهم. من جانبها انتقدت مجموعات الأعمال ليلة أمس هذه الخطة التي تثير مخاوف من تقليص العاملين في الدوائر الحكومية في الوقت الذي يحاول فيه البلد إخراج نفسه من الركود الذي يعانيه.

ستستمر الألعاب الاولمبية على مدى أسبوعين و نصف الأسبوع من السابع و العشرين من تموز لغاية الثاني عشر من آب، إلا أن الإجراءات المرنة ستبدأ من الحادي و العشرين من تموز و تبقى سارية المفعول لغاية التاسع من أيلول أي بعد نهاية الألعاب الأولمبية للمعوقين.

نصف الموظفين ستكون لديهم أساليب لقطع رحلاتهم اليومية منها،العمل في مكاتب قريبة من مناطق سكناهم أو تغيير طريق تنقلهم أو الذهاب للعمل سيرا على الأقدام أو العمل في البيت. من المتوقع أن تختار الأغلبية العمل في البيوت لأن بقية الخيارات ستكون غير عملية و لا يمكن تنفيذها بالنسبة لأغلبهم. كما سيتم تأجيل أو إيقاف البريد الحكومي خلال تلك الفترة. ثلاث من أكثر الوزارات زحمة في العمل و هي – الداخلية و الخارجية و المجمعات – لم توقع على الخطة.

فترة العمل المرن ستصادف مع العطلة البرلمانية و المدرسية، لكن لا تزال هناك مخاوف من أن الحكومة تبدو كأنها ستعطل أعمالها في الوقت الذي تتصارع فيه البلاد مع أول ركود منذ السبعينات. يقول الناطق باسم جمعية خدمات الأعمال " سبعة أسابيع تعتبر فترة طويلة يتقطع خلالها العمل الحكومي، و نحن ندعو الوزارات إلى أن تعمل بطاقة كبيرة كما يعمل القطاع الخاص من أجل دفع الاقتصاد للأمام، فإما أن تكون هناك ألعاب أولمبية أو لا تكون ".

عن الديلي ميل

سلاما ياعراق

▪ **هاشم العقابي**

عن حب الوطن

حتى أريح بعض "المعجبين" بدولة القانون ممن حسبوا إعجابي بما تقدمه دول الغرب لشعوبها من امتيازات وخدمات، "كفرا"، ابدأ بالإفصاح عن إعجابي بدولة الإمارات العربية، فلعلهم يجدوني "مرتدا" هذه المرة. لقد عشت في هذه الدولة أكثر من عام ونصف ولم تمر علي ساعة واحدة بها لم تشعرني بانها دولة في خدمة مواطنيها بحق وان حكامها يحبون شعبهم بصدق. لن أتكلم عن الاعمار والتطور والرفاه الذي تشهده الامارات، بل ساقف عند مصطلح "مواطن" الذي يتردد فيها كثيرا. فاطلاق صفة "مواطن" لا يعني ان الشخص اماراتي الجنسية، وحسب، بل يعني ان له من الحقوق ما يصعب حصرها. كلمة "مواطن" في القاموس الاماراتي تعني السعادة والامان والعيش الكريم والرغيد (انسان من الدرجة الاولى). وهكذا يجب ان يكون وضع الانسان في ظل الحكومات الوطنية.

والوطنية تعني حب الوطن. وحب الوطن يعني حب الشعب اولا. ومن لا يحب شعبه لا يحب وطنه. والحب هو الحب لا يعبر عنه بالكلام بل بالفعل. وهكذا تراني احكم على الشيخ محمد راشد المكتوم بانه حاكم وطني. لانه عمّر دبي واهتم بها واسعد شعبها ولا يشغله شيء أكثر مما يشغله كيف يجعلها المدينة الأولى بالعالم من ناحية التطور والرقي. حب الوطن لا تعبر عنه الشعارات ولا الخطابات الرنانة. ولا هو حب عاطفي تكشفه الرسائل الغرامية والقصائد الرومانسية. حب تخبرك عنه الشوارع والخدمات ووجوه الشباب والأطفال والنساء والشيوخ وواجهات البيوت. فان وجدت شوارع بلد يغطيها التراب والقمامة وأطفالها يتسولون عند تقاطع الطرقات، ووجوه شبابها ونسائها متعبة وكأنها خرجت من القبور توا، فاعلم ان حكام ذلك البلد لا يحبون شعبهم. والعكس تماما صحيح.

معادلة الحب هذه سيطرت على الكثير من افكاري في تقييم السياسيين اينما كانوا. فعندما حضرت الوفود العربية لمؤتمر بغداد كنت لا اهتم بكلماتهم بقدر ما اهتم بصورة البلد الذي جاءوا منه. فمثلا، عندما تمشى رئيس وزراء العراق مع امير الكويت كنت ارسم صورة لحال الكويت خلف اميرها وصورا لحال بغداد ومدن عراقية أخرى خلف السيد المالكي. وهكذا كنت انظر لرئيس السودان وممثل الإمارات وغيرهم. ومن هنا كنت افرز الذي يحب بلده عن الذي لا يحب. انحني للمحبين، وأهز يدي مستهزئا بجرأة الذين لا يحبون بلدهم ويمتلكون لسانا طويلا يتحدثون به وفوق ذلك يرتدون بدلات أنيقة وربطات عنق ثمينة وتحيط بهم الحمايات وشلل المقربين.

وهذه المعادلة، التي قد لا تروق "للبعض"، لا تحكم تقييمي للرؤساء والحكام والملوك، فقط، انما احكم بها أيضا على أعضاء مجلس النواب في اي بلد، خاصة العراق. فالنائب الذي يبكي على حال اهل كركوك مثلا، وهو من الناصرية، ولا يبكي حال اهل المدينة التي يمثلها في البرلمان، بعد ان اذيع بانها من اشد مدن العراق فقرا، لا اسخر به بل ارد عليه بطريقة عراقية معروفة اتحفظ هنا على البوح بها احتراما للقراء وليس له. السبب هو لأني أرى صورة الناصرية بدل العلم العراقي الذي يضعه خلفه. وهل هناك من يحترم "النادرة للناس خبكه البيتها"؟

وهكذا عندما رد السيد ياسين المجيد، النائب عن مدينة العمارة، على السيد مسعود البارزاني، كان همي الاول هو ان ارسم صورة لمدينتي العمارة واربيل واحوال اهليهما وكأنهما واقفتان تتحدثان من خلف المجيد والبارزاني. غدا ساتحدث عمن يحق له الرد على من.

حظك هذا اليوم

الحمل ٢١ آذار - ١٩ نيسان

تشعرين بنقص في الحيوية والحماسة، ومزاجك لا يتلاءم مع أجواء العمل الضاغطة. يحذرك الفلك من مغبة التهاون في واجباتك المهنية أو التقصير في تأدية أعمالك بالطريقة الصحيحة، لأنك قد تواجهين المتاعب مع رؤسائك في العمل. خففي من التوتر والعصبية.

الثور ٢٠ نيسان - ٢٠ أيار

أنت من المحظوظين الذين يحميهم الفلك حتى في الأيام الصعبة، وذلك لأن روحك الطيبة وحبك للحياة يعطيانك القدرة على التجدد وعلى الخروج من الروتين اليومي المضجر، ويسمحان لك بتخطي جميع الصعوبات بأقل الخسائر الممكنة. اتبعي دقات قلبك دون تردد

الجوزاء ٢١ ايار - ٢١ حزيران

مزاجك الجيد ومعنوياتك المرتفعة يعطيانك الدفع اللازم للقيام بأعمالك على أفضل وجه، والحصول على النتائج الإيجابية. يوم جيد يتيح أمامك الفرصة للتقدم في حياتك المهنية، كما يزيد من شعبيتك ورصيدك مع محيطك الذي يقدّر تعاملك السلس والمتعاطف.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

كل شيء يسير على ما يرام، فخففي من شعورك الدائم بالقلق على مستقبلك. فقوتك الداخلية ومعنوياتك المرتفعة تساعدك على تحمّل الضغوطات وتخطي الصعوبات وعلى النهوض بحالة أفضل من سابقتها! تعيد إيجابيات هذا اليوم الابتسامة والإشراق إلى محياك.

الاسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب

تطمأنين على أوضاعك العائلية التي تحسّنت مؤخراً، لتتفرغي اليوم إلى إنجاز مهامك المهنية وأعمالك التي تشهد بعض التأخر أو الفوضى. قد تحتاجين اليوم إلى إعادة النظر في وضع ملفاتك التي تحتاج إلى التنظيم وإلى التصنيف بحسب الأولويات ووفقاً للأهمية.

العذراء ٢٣ اب - ٢٢ أيلول

تتخذين سلوكاً مختلفاً عن السابق في تعاملك مع الشريك الذي يمتّن لتبدل مزاجك الذي أصبح أقل جدّية وتطلباً، وأكثر عفوية وليونة وانفتاحاً بحيث ينعكس إيجاباً على سير العلاقة التي تتمكن أخيراً من تثبيت قواسمها المشتركة على أرض الواقع. لا تهملي صحتك.

الميزان ٢٣ ايلول - ٢٣ تشرين الاول

لا تتوقفين مطولاً أمام التفاصيل المزعجة التي قد تطرأ على يومياتك في العمل الذي يسير بشكل جيد بل ويتخذ خطاً تصاعدياً متسارعاً. يتوقف تقدمك في مسيرتك المهنية على مدى رغبتك وتصميمك على اقتحام مجالات جديدة تعود عليك بمزيد من الخبرة والربح!

العقرب ٢٤ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

يؤمّن لك الفلك الأجواء المريحة التي تدعوك إلى التخلي عن هواجسك وأفكارك المشوشة والقلقة، وإلى الانطلاق والتحرر ومساعدة ذاتك على الانشراح عن طريق تدليلها بالطريقة التي ترغبين. التعبير عن مشاعرك يلعب أيضاً دوره الإيجابي في هذا المجال!

القوس ٢٣ تشرين ٢ - ٢١ كانون ١

لا حيوية تضاهي حيويتك، ولا حماسة تضاهي حماستك! تندفعين في تحقيق أهدافك ورغباتك ولا شيء يقف في طريق تقدمك. لكن الفلك يشدد على أهمية الاعتدال في مصروفك الذي يتخطى غالباً حدود إمكاناتك المادية بحيث تقعين في الضيقة وتضطرين إلى الاستدانة.

الجدي ٢٢ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

تتوجه طاقاتك كلها اليوم باتجاه التعبير عن تميّز أفكارك وآرائك وهو ما لا تفعلينه غالباً! إن في أحاديثك الشفوية أو عن طريق الكتابة تتوصلين إلى استعمال أسلوب واضح وصادق في إيصال ما يدور في ذهنك من معرفة وما تشعرين به من أحاسيس.

الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

يؤمّن لك الحظ اليوم إمكانية اللقاء مع الشخص المعجب بك والذي يهتم لأمرك منذ فترة. لا تتخذين موقفاً مسبقاً برفض دعوته إلى التعارف وتبادل الحديث لأنك قد تتفاجئين بالصفات الإيجابية المتعددة التي يتمتع بها والتي تتناسب وطبعك ولا تخيّب آمالك.

الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

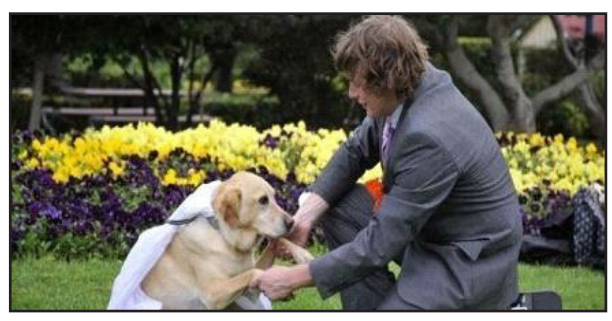
تلعبين اليوم دوراً إيجابياً كبيراً في مساعدة أحد المقربين منك والذي يحتاج إلى دعمك. قد يتعلق الأمر بتقديم العون المهني لأحد الزملاء الذي يواجه صعوبة في تدبير أمره في إطار العمل، كما قد يكون تأمين وجودك الثمين قرب أحد من أفراد أسرتك.

أمريكي ينفق 50 ألف دولار للاحتفاظ بحضانة .. كلبه

أنفق رجل يائس من سكان نيويورك ٣٠ ألف دولار للحصول على "حضانة" كلبه إلا أنه لم ينجح بعد في استعادة الحيوان الذي يسميه "ابني الصغير". وقد وجه كريغ ديرشوفيتز "٣٤ عاما" نداء عبر الإنترنت لجمع مبلغ ٢٠ ألف دولار إضافي لمواصلة معركته القضائية. وكتب الرجل الذي يعمل في غاليري فنية "خطفت صديقتي السابقة ناكلز وكلفة المعركة القضائية لاستعادته ستؤدي إلى إفلاسي".

وأضاف "قد يضحك الأمر البعض، إلا أن الأمر جدي جداً بالنسبة لي. إني أشتاق إليه كثيرا". وأشار إلى أنه عين محاميا وحصل على حق "الحضانة" بموجب قرار أصدره أحد القضاة إلا أن صديقته السابقة التي انتقلت للعيش في كاليفورنيا تكثر المساعي لعدم تنفيذ القرار. وناشد كريغ كل من باستطاعته المساعدة قائلاً "أحتاج إلى مساعدتكم لإعادة ابني الصغير إلى المنزل".

ولجذب المانحين عبر الإنترنت قرر تقديم مكافأة من "قبلة افتراضية" من الكلب مقابل تبرع بعشرة دولارات، ودخول مجاني إلى ملهى ليلي حيث يعمل حارساً في مقابل مئة دولارٍ وغيرها. ويستمر جمع التبرعات شهراً كاملاً، وقد حصد في الأيام السبعة الأخيرة ٨٨١ دولاراً.



حدث في مثل هذا اليوم

ولايــة سعيد باشا

شهد عهد المماليك في العراق في منتصف القرن الثامن عشر استقلالاً شبه ذاتي عن عاصمة الدولة العثمانية اسطنبول. وكان سليمان باشا الكبير أشهر ولاة هذا العهد، فقد استمرت ولايته من عام ١٧٨٠ وانتهت بوفاته عام ١٨٠٢. وبعده برزت الخلافات والمؤامرات بين الأبناء والأصهار، فتولى صهره علي باشا الكهية الولاية وفق وصية الوالي الراحل. ودام حكمه خمس سنوات وانتهى بمقتله غيلة سنة ١٨٠٧. تولى سليمان باشا الصغير (ابن أخت الوالي القتيل) الولاية وكان بمنصب الكهية في عهد خاله علي باشا، غير أن علاقته باسطنبول كانت تزداد سوءا يوما بعد يوم، فأرسلت إليه رسولا يحمل وعدا ووعيدا، إلا أنه استهان بالأمر، فأعد هذا الرسول جيشا كبيرا زحف به إلى بغداد واستطاع دخولها وفرار الوالي الصغير ثم مقتله في تشرين الأول ١٨١٠. وتولى بعده الولاية عبد الله أغا التوتنجي واستمر عهده سنتين وانتهى بمقتله فتولى الابن الأكبر لسليمان باشا الكبير سعيد باشا الولاية، ودخل بغداد في مثل هذا اليوم من عام ١٨١٣. غير أن الصراع داخل الأوساط المملوكية استمرت، فقد كانت أم الوالي الجديد تبغض زوج ابنتها داود باشا حتى عزلته عن منصبه الكهية فأصبح زعيما للمعارضة، حتى تمكن من نيل فرمان سلطاني بعزل سعيد باشا وتوليته. إلا أن سعيد باشا رفض الأمر، واستمر الصراع إلى أن دخل داود باشا بغداد في شباط ١٨١٧، وهرب سعيد باشا إلى دار أمه ملتجئاً، غير أنه قتل أمامها شر قتلة. "وتلك الأيام نداولها بين الناس..".

رفعة عبد الرزاق محمد

كلمات متقاطعة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١										■
٢			■			■				
٣										
٤				■	■			■		
٥	■				■				■	
٦				■				■		
٧		■	■							■
٨						■	■	■		
٩		■				■	■			
١٠									■	

افقي

١ – مطرب لبناني.
٢- أرشد/نغمة موسيقية/شاطئ البحر(م).
٣- مطرب مصري.
٤- والدة/ من الحشرات/للنفي.
٥- عكس مدح(م)/للاستفهام.
٦- أعبر/ مل/ متشابهة.
٧- الفرصة الزمنية.
٨ – محال الأكل/ دك.
٩- عاصفة بحرية/ القط.
١٠- فنان كويتي.

عمودي

١- كساء/الرفعة.
٢- من الطيور.
٣- سحب/ تعب(م).
٤- أشتم(م)/ أرجع.
٥- عكس نشتري(م)/ حيا.
٦- أحجبة.
٧- المأدبة/ للتفسير.
٨ - خشب محروق(م)/ للنصب.
٩- أصل الحياة(م)/ متشابهة.
١٠- ري/ طريق.