



## الاستماع إلى الموسيقى يخفف ضغط الدم

مونتيغيفر الطيب في واشنطن إن ضغط الدم المرتفع من المشاكل الهامة والشائعة ، مشيراً إلى أن هناك واحد من بين 4 أشخاص يعانون منه كما أن ثلثي هؤلاء لا يسيطرون عليه بشكل ملائم .  
ويطلب من مجموعة من المتطوعين الاستماع إلى شريط مدته 12 دقيقة فيه أصوات أمواج تلالام في مياه أحد المحيطات مع صوت شخص يطلب من المشاركين ممارسة تمارين الاسترخاء ومن المجموعة الثانية الاستماع إلى مقطوعات موسيقية لموزارت وتبين أن ضغط دم المجموعة الثانية انخفض أكثر مقارنة بالمجموعة الأولى .  
ويعد ولفغانغ أماديوس موزارت (1756-1791) ، نغماي من أشهر العباقة المبدعين في تاريخ الموسيقى عزف أول سيمفونية في سن السابعة ولحن أول أوبرا في سن الثانية عشرة وخلف 626 عملاً موسيقياً على الرغم من قصر حياته لأنه مات وهو الخامسة والثلاثين .

قال باحثون إن الاستماع إلى مقطوعات موسيقية كلاسيكية ثلاث مرات أسبوعياً يساعد على خفض ضغط الدم.  
وذكر موقع «هلت داي» أن الدراسة التي أجريت على 41 شخصاً مسناً أظهرت أن الاستماع إلى أشرطة موسيقية مهددة للأعصاب كذلك التي لموزارت يخفف ضغط الدم الانقباضي إذا كان ذلك ثلاث مرات أسبوعياً .  
وقالت مساعدة البروفسور في كلية التمريض في جامعة سياتل بواشنطن جان تانغ هذا برنامج بسيط ومن السهل جداً إتباعه وأظهر بأنه يخفف ضغط الدم .  
لكن تانغ نبهت من أن ذلك ليس بديلاً عن الأدوية التي يجب تناولها حسب نصيحة الطبيب، مضيفة أن الموسيقى تخفف ضغط الدم إلى درجة معينة .  
وفي هذا السياق قال طبيب القلب الدكتور روبرت أوستفيد من مركز



## افتتاح المنتدى الاستثماري الدولي في سوتشي

□ موسكو / متابعات :

بدأ أعماله في سوتشي يوم أمس الجمعة المنتدى الاستثماري الدولي السابع . ومن المنتظر أن يفتتح رئيس الوزراء الروسي فلاديمير بوتين المنتدى بكلمة يلقيها أمام المشاركين في هذه الفعالية المكرسة لمناقشة إمكانيات روسيا الاستثمارية .

ويبحث المسؤولون والخبراء في اليوم الأول مشاريع استثمارية كبرى ، مثل «أولمبياد 2014» والمناطق الاقتصادية الخاصة . وسيكون وضع السوق المالية الروسية أحد المواضيع الرئيسية في يوم المنتدى الأول .  
وسيكرس اليوم الثاني للمنتدى للمشاريع الاستثمارية في الأقاليم الروسية . ووجهت الدعوة للمشاركة في المناقشات إلى وزراء الزراعة ألكسي غوردنييف ، والتنمية الاقتصادية أيلغيرا نيبولينا ، والتنمية الإقليمية دميتري كوزاك .



### قراءات لك

## في كفه مسبحة

كان في كفه مسبحة

تراجع في كفه حبة حبة

كأصدا مات في أكثر من المستحيل

والعمر طويل .. طويل

طار سرب الدقائق

حطرت رحي الوقت .. دارت

على خيطها المسبحة .



الشاعرة

زهور دكسن

## «برج إيفل» معجزة في البناء والتصميم



البرج سباحيا، إلا أنه قد لاقى انتقادا كبيرا وخصوصا من جانب جماعة فناني باريس الذين وصفوه بأنه لا يتعدى كونه مصباحا تراجيديا للطريق . إلا أن هذه الانتقادات قد ذهبت أدراج الرياح بعد أن سكتت هذه الآراء المنتقدة للبرج نتيجة لإقبال السائحين عليه بشكل مدهش عام 1889 ، حيث سجل عدد الزائرين إلى البرج رقما كبيرا بلغ مليوني زائر خلال هذا العام فقط .  
ويصحب محبو الطبيعة هذا البرج بأنه يؤثر على رحلات الطيران الخاصة بالطيور التي تحلق في أجواء باريس .  
الجدير بالذكر أنه في عام 1909 تم تفكيك البرج بالكامل تقريبا لانهاء فترة تأجيله لمدة 20 عاما ، إلا أن الهوائي الملحق به والذي كان يستخدم في الإرسال البرقي آنذاك كان هو السبب في الإبقاء عليه .  
وعلى الرغم من الصعوبات التي واجهت إنشاء هذا البرج منذ بدايته، إلا أنه الآن يلقي استحسانا محليا من جميع الفرنسيين، ويعتبر هو الرمز الأول الذي يعبر عن باريس .  
وسيقب «برج إيفل» في باريس دائما وأبدا معجزة في البناء والتصميم تستحق الزيارة والمشاهدة . ولا يمكن لأي سائح أن يزور باريس دون أن يشاهد ويدخل هذا الصرح العجيب .

## روسالكا



مع وجود قصص نادرة عن الروسالكات الرجال، وفي أغلب الأحيان تعيش في الماء، مع أنواع تعيش في الحقول أو على الأشجار . أحيانا تتخذ دور الروح الواقية فتنفذ القرقي، وفي أحيان أخرى تجلس في النهر أو البحيرة ليلا وتغني في المروج أو تجلس على الأشجار، فتغوي الرجال، فيسبحون نحوها فاما تعرفهم بسبعهم تحت الماء أو تدعغهم حتى الموت . وفي أسبوع الروسالكي . وهو الأسبوع التالي ليوم العنصرة . تخرج من الماء وتسرحن في المروج أو تجلس على الأشجار، والشعوب الشمالية .

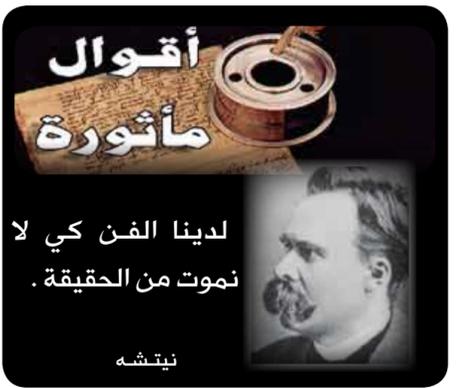
روسالكا (روسالكي) هي كائنات خرافية من الأرواح الدنيا من فئة حوريات البحر في الميثولوجيا السلافية الشرقية، وهي كائنات شبيهة بالبشر تعيش في الماء، وهي مؤنثة في أحيان كثيرة . وفي بحوث الفلكلور باللغة الإنكليزية تستخدم كلمة rusalka للدلالة على حوريات البحر السلافية، بينما حوريات البحر في أوروبا الغربية فيشار إليها بكلمة mermaid وفي اللغة الروسية قد تشمل كلمة روسالكا جميع أنواع حوريات البحر . وتختلف الروسالكا السلافية الشرقية عن حوريات البحر الأوربية الغربية بأن الأخيرة لها ذيل سمكة بدل الساقين، أما الروسالكا فتشبه المرأة تماما .  
منشأ الروسالكا من فتيات غريقات أو النساء الذين يسبحون في أوقات غير مناسبة أو الناس الذين حطفهم الفوديانوي أو الأطفال غير المعمدين .  
والروسالكا في أغلب الأحيان امرأة،



## حبس حمار لمدة 24 ساعة وتغريم صاحبه 50 جنيها



قرر رئيس نقطة الجيزة بمدينة طنطا بمحافظة الغربية المصرية حبس حمار لمدة 24 ساعة وتغريم صاحبه 50 جنيها لقيام الأخير بسرقة بعض أعواد الذرة الخضراء من مزرعة مركز البحوث الزراعية . كان الدكتور محمود المصلي مدير المركز قد تقدم لرئيس النقطة بلاغ ضد أحد المواطنين يفيد قيامه بسرقة محصول الذرة من المزرعة بمساعدة حماره . وبحسب صحيفة «الأهرام» تم إعداد كمين والقي القبض على المواطن وحماره .



## الفرقة إجتماعية بطبعها وتشعر بالبهجة

قال باحثون أمريكيون إن الفرقة يمكنها أن تشعر بهجة العطاء مثل البشر تقريبا . وذكر فريق للبحث بمركز بركس للأبحاث بجامعة إيموري في أتلانتا أن الاختبارات التي أجريت على فرقة من فصيل الكوشى أظهرت أن هذه الفرقة اختارت دوما مشاركة طعامها مع فرقة أخرى إذا كان لها الخيار . وخلص الباحثون إلى أن ذلك يشير إلى قدرة الفرقة على الشعور بالتعاطف . وقال فرانسيس دو وال مدير مركز الروابط الحية في بركس في بيان كما ذكرت صحيفة «العرب اللندنية» « يبدو أنها «الفرقة» تهتم بسعادة من تعرفهم . وأجرى فريقه اختبارات على إناث الكوشى في ثمانية أزواج . وفي تقرير نشر بدورية أبحاث الأكاديمية الوطنية للعلوم كتب فريق دو وال أن الفرقة «المشاركة في الاختبار فضلت بشكل منهجي أثناء تناول الطعام .» وأشار الباحثون إلى أن فرقة الكوشى تتشارك في الطعام بعفوية في كل من البيئة الطبيعية والأسر وبشكل عام تجلس بجوار بعضها البعض أثناء تناول الطعام .

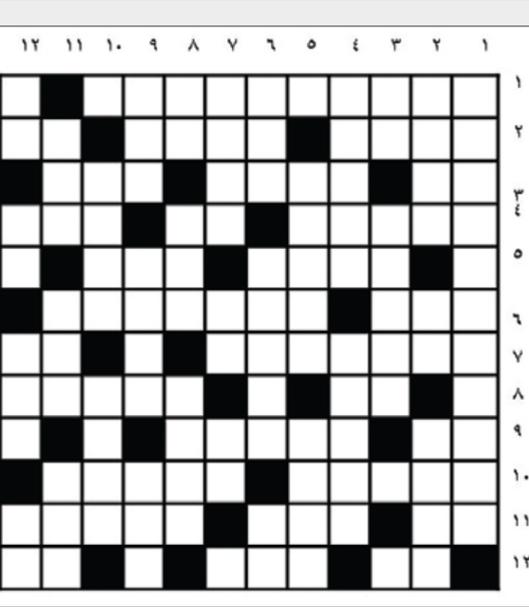
## أصغر كمبيوتر في العالم على شكل مكعب



يدعى (Space Cube) وهو أصغر كمبيوتر في العالم، على شكل مكعب حجمه 5x5x5 سنتيمتراً أي يمكن وضعه بسهولة على كف اليد . ابتكر هذا الكمبيوتر شركة (Sh - mafuji Corporation) اليابانية للمهمات الفضائية التي تضع ثقل نجاحها الرئيسي على حجم الأجهزة الإلكترونية . يشرف هذا الكمبيوتر على تنظيم وتنسيق وظائف الكمبيوترات والأجهزة الإلكترونية المودودة داخل القمر الصناعي أم المسبار الفضائي . بواسطة نظام خاص، يعمل كواجهة تواصل، يستطيع هذا الكمبيوتر الاتصال بالأرض، لا سيما بمراكز تابعة لوكالات «ناسا» الأميركية و«إيزا» الأوروبية و«جاسا» الفضائية . علاوة على ذلك، يتألف الكمبيوتر من معالج إلكتروني سرعته 300 ميجاهرتز، وذاكرة ضوئية مساحتها 16 ميجابايت، وقرص صلب سعته 64 ميجابايت، وبطاقة ذاكرة من نوع (CompactFlash)، مساحتها ميجابايت واحد، يمكن إدخالها في منفذ خاص . كما يحوي الكمبيوتر نظام التشغيل «لاينكس» المفتوح المصدر . هذا وتم تجهيزه كذلك بمنفذ (Lan) ومنفذ «يو اس بي» وتكنولوجيا «إيثرنت» ووصلة (Vga) للشاشة . في الأسواق، يمكن شراء الكمبيوتر بسعر 1900 يورو تقريبا .

## كلمات متقاطعة

أفصيا :  
1- قائد عربي بربري الأصل أول من غزا الأندلس بأمر من موسى بن نصير سنة 91هجرية، 710م .  
2- عاصمة أوروبية - مديرية تابعة لمحافظة لحج - للتمني .  
3- ثغر - عمودي - وطواط .  
4- وزير فرعون ذكر في القرآن الكريم - عدد انجليزي - ليث .  
5- صوت النمل - من الطيور .  
6- دبح - أحد الأنبياء عليهم السلام .  
7- بلد آسيوي - كفاء .  
8- أرشد - من أسماء الذئب .  
9- حرف جر - من أنواع الصقور الجارحة .  
10- مطربة لبنانية - عملة .  
11- متشابهان - من أيام الأسبوع - ورد أبيض عطري .  
12- اله - خاصتنا - حرف انجليزي .  
عموديا :  
1- الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده .  
2- نادي كرة قدم إيطالي - جواب المسألة فريد .  
3- بحر - عاصمة أوروبية .  
4- مدينة قديمة على سيردريا الأوسط -



حل العدد الماضي