

انقطاع التنفس أثناء النوم يبعد الكوابيس



في مقاطعة بوبيلو، إن الدراسة أظهرت أن انقطاع التنفس التام أثناء النوم يخفف من إمكانية التعرض للكوابيس. وأشارت الدراسة إلى أن 71.4% من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة والذين لا يعانون من مشكلة انقطاع التنفس التام أثناء النوم، يرون الكوابيس بصورة متكررة على الأقل مرة أسبوعياً، وكذلك 43.2% ممن يعانون من هذه المشكلة لكن ليس بصورة مزمنة. وظهر أن 20.6% من المرضى الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم بصورة مزمنة، يرون الكوابيس بصورة متكررة.

واشنطن / متابعات: اكتشف باحثون أميركيون، أن انقطاع التنفس المزمن أثناء النوم يقلل من إمكانية رؤية الأحلام والكوابيس بصورة متكررة. وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة "كلينيكال سليب ميديسين" أن المرضى الذين يعانون من انقطاع التنفس المزمن أثناء النوم يرون أحلاماً وكوابيس بنسبة أقل ممن يصابون بانقطاع تنفس بسيط أثناء النوم أو لا يعانون أبداً من هذه المشكلة. وقال الطبيب جيم باغل، من جامعة كولورادو للطب، ومدير مركز اضطرابات النوم بكالورادو الجنوبية



إعداد / إنشام العسيري

قراءت لك



الفلسطيني / زياد صيدم

حرية

أسكوها، ألبوها
الحرير والذهب ..
لكنها بقيت مشولة الحركة،
لا يفض لها جنس ..
استسلمت، قامت بعينين
مفتوحين ..
احتاروا في أمرها ..
استدعوا حكيم زمانه ..
قلبا بين يديه، ثم صرخ
بصوت حزين:
أودعها البحر طليقة ..
توردت وجنتها كالجمر بين
يديه ..
أبست له، وانطلقت
كالسهم !!

الشتاء في مروج لونيبرج الألمانية.. سحر خاص



وإذا ما قمت بزيارة متحف لعب الأطفال في سولتو فسر عن ما ستعود لك ذكريات الطفولة.. فهناك يجد الزوار لعبا يعود تاريخها إلى أربعة قرون.

على الأقدام في غابات المنطقة لتستمتع رائحة تربتها الغنية، مثل هذه الغابات تجدها في بوهيمالاند قرب سولتو.

معالم وآثار

هامبورج / متابعات: إن جولة واحدة في ربوع حدائق قلعة هايديكاستل أيزرهاتش في بلدة بيشينجن شمالي ألمانيا تكفي كي يصبح المتنزهون أكثر حكمة. فعلى دعوات تلك الممشى المطيلة باللونين الأسود والأبيض تجد تلك المآثورات محفورة «يمكن حوض أي حكم أما حكم الهوى الشخصي فلا»، وإذا كنت تريد شيئاً بحق.. يمكنك أن تفعله». يطلق أوي شولتز-إيشباخ مالك قلعة أيزرهاتش على مسكنه «نيوشافانشتين الشمال» نسبة إلى قلعة روايات الرعب المعروفة في منطقة جبال الألب بولاية بافاريا في جنوب ألمانيا، ومع آلاف التفاصيل الدقيقة نسج أوي عالمه الخرافي الخاص في قلعة.

غير أن أيزرهاتش لا تنطوي سوى على احتمالية واحدة لإغراق النفس في عالم مختلف في منطقة المروج المعروفة باسم لونيبرج هايدي. لقد نجحت المنطقة التي تقع في مثلث مدن هامبورج وهانوفر وبريمن منذ فترة في مد موسمها السياحي ليستمر فترة بعد انتهاء الصيف عندما يكتمل تتفتح أزهار المروج.

فالفرة الممتدة من نوفمبر وحتى فبراير تشهد توافد نسبة تبلغ خمس الجوزات السياحية التي تربو على خمسة ملايين ليلة فندقية، وحتى في الشهور التي يزداد فيها هطول الأمطار يمكن للزوار «البقاء في

مأذون مصري يودع السجن بسبب تزويجه 87 قاصراً

وأضاف المسؤولون أن النيابة بدأت أيضاً بتحقيقات مع موظفين في محكمة الأسرة في المنطقة بتهم التواطؤ مع المأذون في إتمام عقود الزواج. وتقول الشرطة إن المأذون كان يتلقى مبالغ مالية متفقاً عليها مع أسر الفتيات مقابل إتمام العقد. وكانت الحكومة المصرية أعلنت عن إجراءات مشددة لمكافحة الظاهرة المنتشرة في بعض القرى والنواحي وخاصة لوقف تزويج بعض العائلات متدنية الدخل بناتهن من مسنين خليجيين أثناء فترة الإجازة.

القاهرة / متابعات: ضمن الحملة التي تشنها الحكومة المصرية للحد من تزويج القاصرات إلى مسنين وبخاصة الخليجيين منهم، ألقت الشرطة القبض على مأذون شرعي لقبامه بتزويج 87 فتاة قاصراً. وقال مسؤولون في الشرطة أن النيابة أمرت بحبس المأذون فراج يوسف من إحدى قرى محافظة سوهاج 4 أيام على ذمة التحقيق في قضية تزويج الفتيات دون بلوغهن السن القانونية المحددة لإتمام عقود الزواج.



أقوال مأثورة

من أكون أنا حتى أجزم أنك على خطأ.

سارتر

النعش

سأل رجل جحا: أيهما أفضل يا جحا.. المشي خلف الجنازة أم أمامها؟.. فقال جحا: لا تكن على النعش وامش حيث شئت.

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

أقرباً:

- 1- أول كاتبة تحصل على جائزة نوبل للآداب وذلك عام 1909 م ويرجع أنها حصلت عليها عن روايتها (رحلة إلى مدينة القدس).
- 2- شعار المسيحيين - للنداء - دك .
- 3- اله - جهة جانبية - أرشد .
- 4- عملة - لاعب ميلان الإيطالي لكرة القدم.
- 5- تشاهد في المنام - من الزهور العطرية.
- 6- حرف نصب - اسم علم مؤنث - حرف جر.
- 7- تنتج الدجاج - بلد آسيوي .
- 8- رجاءات - زوجة هنري الثامن ملك انكلترا بعد أن طلق زوجته الأولى كاترين الارغوانية وانفصل عن الكنيسة الكاثوليكية .
- 9- يم - متشابهان - اكتمل - متشابهان .
- 10- شهر ميلادي - غيوم .
- 11- مكتشف قانون الجاذبية الأرضية عام 1497 م .
- 12- شلف - خاصته - حرف جر - من جبال عدن .

عمودياً:

- 1- من نجوم كرة القدم السعودية .
- 2- متشابهان - ضمير المتكلمين - في البيضه - تقال للتضرع .
- 3- أرض الكنانة - عاصمة اوربية .

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أبشع سمكة في العالم مهددة بالانقراض!

أصبحت السمكة التي صنفها الكثيرون بأنها أكثر الأسماك قبحاً في العالم وتعرف باسم بلوفيش في وضع خطير نظراً لكونها باتت مهددة بالانقراض وتكثر صحيفة -مترو- البريطانية أن السمكة -الأبشع- الموجودة في تانزانيا وأستراليا والتي يصل طولها إلى 30 سنتيمتراً مهددة بالانقراض، رغم أنها لا تؤكل. وأشارت إلى أن هذه السمكة

تعيش على عمق 900 متر تحت سطح البحر وتضمي معظم وقتها تسبح بانتظار مرور الطعام من فوقها. وأشارت إلى أن وجود هذا النوع للزج من الأسماك في عمق البحر كان سبب عدم معرفة البشر بوجودها لكن غوص الإنسان أكثر فأكثر في بحر أستراليا وتانزانيا بهدف صيد سرطان البحر والكراند ساهم في الإمساك بأعداد كبيرة منها .

الحرية غاية لكل الكائنات الحية

صنعاء المسعودي

تكريم المبدعين والرموز اليمنية أقل شيء يمكن لوطنهم أن يقدمه لهم جزءاً إبداعاتهم التي تنمو باسم اليمن عالياً بين المجتمعات، ويكون التكريم ذا قيمة إذا حصل لهم وهم أحياء بيننا برزقون.

أما إذا جاء التكريم للمبدعين بعد أن يفارقوا هذه الحياة، فهنا لا قيمة لهذا التكريم إلا من حيث كونه عذراً للأشخاص مسؤولين، في فتح حنفيات المال العام لتصب في جيوبهم الخاصة وعلى رأي المثل اليمني القائل: "القبقة للولي، والفايدة للقيوم".

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب: كثير من الإكشاك المنتشرة على طول كورنيش ساحل أبين تقوم ببيع العصائر والمياه والتمطبات الأخرى بأسعار مضاعفة على أسعارها المحددة في الأسواق وهذا الارتفاع غير القانوني يشكل عبئاً على مرتادي هذا المنفس لذا نتمنى من الجهات المختصة في قيادة محافظة عدن ومديرية خور مكسر العمل على الزام القائمين على هذا الإكشاك بالتنسيق الرسمية ومحاسبة المخالفين الذين تملأوا في رفع تسعيرة ما يبيعونه في محلاتهم وحماية المواطنين من هذا الجشع.

مبارك عليك التكريم!

باختصار

صنعاء المسعودي

تكريم المبدعين والرموز اليمنية أقل شيء يمكن لوطنهم أن يقدمه لهم جزءاً إبداعاتهم التي تنمو باسم اليمن عالياً بين المجتمعات، ويكون التكريم ذا قيمة إذا حصل لهم وهم أحياء بيننا برزقون.

أما إذا جاء التكريم للمبدعين بعد أن يفارقوا هذه الحياة، فهنا لا قيمة لهذا التكريم إلا من حيث كونه عذراً للأشخاص مسؤولين، في فتح حنفيات المال العام لتصب في جيوبهم الخاصة وعلى رأي المثل اليمني القائل: "القبقة للولي، والفايدة للقيوم".