

الشعور بالوحدة يرفع ضغط الدم

وأضافت: إن الذين لديهم أصدقاء وعلاقات اجتماعية كثيرة قد يشعرون بالوحدة إذا كانوا غير راضين عن علاقاتهم بالآخرين، مشيرة إلى أن الذين يعيشون في عزلة قد لا يشعرون بالوحدة "إذا كانت علاقاتهم بالآخرين لها معنى" ومفيدة لهم.

وشملت الدراسة 229 شخصاً تتراوح أعمارهم ما بين 50 و 68 سنة تم اختيارهم بشكل عشوائي من البيض والأميركيين من أصل أفريقي ولاتيني عبقوا استمارات عن الوحدة وارتفاع ضغط الدم.

وخلصت هوكلي إلى "أن الشعور بالوحدة يحفز على التواصل مع الآخرين ولكن هناك خوف من الرفض والسلبية وخيبة الأمل بالآخرين".

ملاحظات / مباحثات:
قال باحثون أميركيون إن الأشخاص في الخمسين من العمر وما فوق الذين يشعرون بالوحدة وليس لديهم علاقات أو اتصالات مع الآخرين هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم أكثر من غيرهم.

وتوصلت الباحثة لويز هوكلي وزملاؤها من جامعة شيكاغو إلى أن الكآبة والضغط النفسي قد يزيدان ضغط الدم، ولكنهم لم يتمكنوا من الربط بين هذين العاملين وارتفاع ضغط الدم عند الذين يشعرون بالوحدة في الخمسين من العمر وما فوق.

وقالت هوكلي في الدراسة التي نشرت في دورية "علم النفس والشيوخة": "يبدو أن الوحدة هي خطر صحي فريد من نوعه يحدث ذاته".



قراءتلك



إيقاع الذاكرة

أصداء حطى تردد في الذاكرة
يمرّح فيها الماضي بالآتي
وينسجمان معاً زمن جديد
تتحرك فيه الكلمات... وتتحدث
الموسيقى...
ويتعالى صوت الهلواء الخريفي
لنبشّاش أُمّ الميلاد وشقاء الموت
فيستجيب اليأس أملاً رمادياً
بعد أن اتخذت الذاكرة لنفسها
درباً لا نهائياً ليرج شيدته طقوس الوفاء
وتصارعت فيه حطى الخريف
نحو همسات زمن غافض

المصرية / هند الرباط

أقوال مأثورة

جميل أن يموت
الإنسان من أجل وطنه،
ولكن الأجل أن يحيا
من أجله.

ألكسي كاريل



شيتانغ

بلدة الألف عام

ولها ان يتزوج رسمياً من وسادته!

ونقلت إحدى وسائل الإعلام عن أحد أصدقاء العريس جين - جيو قوله إن هذا الأخير مهووس بتلك الوسادة إلى درجة أنه دأب على اصطحابها معه أينما ذهب وأنه يحجز لها مقعداً خاصاً بها عندما يذهب إلى مطعم أو إلى السينما ويطلب لها وجبة خاصة بها!!

أوسلو / مباحثات:
وقع رجل كوري جنوبي يدعى لي جين - جيو في غرام وسادة وقرر أن يتزوجها بعدما بات متيمناً ولهانا بوسادته اليابانية التي تشتهر باسم «داكيمورا».



وقال المهووس جين - جيو البالغ من العمر 28 عاماً أنه يشعر أن علاقة غرام حقيقية قد نشأت بينه وبين تلك الوسادة وأن ذلك هو ما دفعه أخيراً إلى اتخاذ قرار عقد قرانه عليها في مراسم زواج رسمية تمت أمام قس محلي وشهدت تلبس الوسادة فستان زفاف تم تصميمه لها خصيصاً ووسط تغطية إعلامية محلية واسعة النطاق.

وقال المهووس جين - جيو البالغ من العمر 28 عاماً أنه يشعر أن علاقة غرام حقيقية قد نشأت بينه وبين تلك الوسادة وأن ذلك هو ما دفعه أخيراً إلى اتخاذ قرار عقد قرانه عليها في مراسم زواج رسمية تمت أمام قس محلي وشهدت تلبس الوسادة فستان زفاف تم تصميمه لها خصيصاً ووسط تغطية إعلامية محلية واسعة النطاق.

معالم وآثار

تتميز بلدة شيتانغ القديمة بجنوب نهر اليانغتسي، والصين بالجسور الصغيرة فوق المياه الجارية، والبيوت الخشبية على جوانب المياه، والشوارع الضيقة الممهدة بالباط الحجري، والأسوار القديمة. وتضم بنايات كبيرة من فترة أسرتي مينغ وتشينغ (1368 - 1911) الإمبراطوريتين فيها ولا تزال في حالة سليمة، في ظل أجواء ثقافية كثيفة، يقيم في هذه البنايات القديمة اليوم أكثر من 288 أسرة، يحتفظون بأسلوب حياة تقليدي «بدء العمل مع طلوع الشمس والراحة مع غروب الشمس» في حياتهم.

تتبع بلدة شيتانغ محافظة جيتشان الواقعة في ملتقى مقاطعتي جيانغسو وتشينغ ومدينة شانغهاي، كما أنها ملتقى ثقافة (جيانغسو وثقافة يويه (تشينغيانغ) منذ أن أقام فيها /وو نسي شوي/ في فترة الربيع والخريف (476-770 ق.م) مشرعاً للرأي الدائم.

كانت البلدة مزدهرة ثقافياً في عهد أسرتي مينغ وتشينغ. وبعمر مرور السنوات لا تزال تحفظ البلدة بنايات أكثر من مجموعات البنايات لفترة أسرتي مينغ وتشينغ على مساحة 250 ألف كم مربع، وتتميز البلدة بكثرة الجسور والأرقة والممرات المسقوفة، ويبلغ طول أطول ممر مسقوف على ضفة أحد الأنهار بها أكثر من 600 متر بسلامة القديمة.

والثقافة والأجواء الثقافية هما روح بلدة شيتانغ، وأساليب حماية هذه البلدة هو أن يبقى السكان في منطقة البلدة القديمة، فيمكن رؤية دخان الطبخ وسماع صياح الديك في المنطقة المحيطة، ويمكن لزوارها أن يتبادلوا مع السكان الذين يعيشون في هذه المناظر المشاعر وأن يتحركوا معهم، ويمكن «معايشة» العادات والتقاليد والأفواق



طفل سوري يسقط في «حلة المحشي»

شهدت محافظة ادلب شمالي سوريا مأساة إنسانية سقط خلالها طفل سوري في الثالثة من العمر في «حلة محشي» في غفلة من والدته.

وكانت الأم تستكمل وضع الأطعمة على المائدة حينما سمعت صرخات فلذة كبدها وطفلها المدلل تنطلق من قلب الحلة.

وقالت جريدة «الثورة» السورية التي أوردت الخبر إن الأم والموجودين في المنزل هرخوا



شهدت محافظة ادلب شمالي سوريا مأساة إنسانية سقط خلالها طفل سوري في الثالثة من العمر في «حلة محشي» في غفلة من والدته.

وكانت الأم تستكمل وضع الأطعمة على المائدة حينما سمعت صرخات فلذة كبدها وطفلها المدلل تنطلق من قلب الحلة.

وقالت جريدة «الثورة» السورية التي أوردت الخبر إن الأم والموجودين في المنزل هرخوا

جواب المجنون

مجنون كان يكتب جواباً فدخل الدكتور عليه قال له: ماذا تعمل؟! قال له: اكتب جواباً لنفسي. فقال له الدكتور: بكتبت فيه إيه فرد عليه المجنون: يا مجنون هو لسة جالي عشان اعرف.

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- 1-رحالة أندلسي أصله من بلنسية سافر الى مكة ماراً بتونس والاسكندرية، وصف رحلته في كتاب مشهور (الرحلة المغربية) - حرف جر .
- 2-شهر ميلادي - من الحمضيات .
- 3-يابسة - ضياء - حرف إنجليزي - بحر .
- 4-للاستفهام - من البيضة - من الطيور .
- 5-شاعر فارسي من كبار شعراء الفرس حج الى مكة وزار البلاد العربية، دون أخبار رحلته في كتاب مشهور (سفر نامه) .
- 6-جمع ابرة - من الفصول الأربعة - نقبض أيسر .
- 7-خاصتي - آلة - من جبال عدن - فاصل .
- 8-أحرف مكررة - خراب .
- 9-عملة - من الألوان .
- 10-عبودية - ضمير - برد .
- 11-من أسماء الشمس - عقائد - للنفى .
- 12-عاصمة قبرص - بيسانند .

عمودياً:

- 1-منطقة بين دجلة والفرات تمتد من جبال كردستان حتى الخليج بين جبال زاغروس وبادية الشام، مهد حضارات سومر وأشور وبابل .
- 2-مداد - محافظة يمنية - متين .
- 3-قلوي - أرض الكنانة - كفاء - نقبض باطل .

حل العدد الماضي

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	ب	ا	ل	ر	ا	ل	ب	م	ج	م	ب
٢	ح	د	ي	د	ب	ر	ث	ب	ر	ث	و
٣	د	د	ل	ث	س	ا	ل	م	ب	م	ب
٤	ل	ت	و	ن	ي	ا	ج	م	ب	ا	ل
٥	ب	ل	ا	ر	ث	ك	ا	ل	ن	ي	ل
٦	ث	ا	ل	ا	ي	ا	ف	ا	ل	ا	ل
٧	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا
٨	ن	ي	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل
٩	ب	م	ج	م	ب	ا	ل	ر	ا	ل	ب
١٠	ي	ف	ب	ع	ا	ب	د	م	د	م	ب
١١	ف	ك	ت	و	ر	ي	ا	ا	د	ه	م
١٢	ب	م	ب	م	ب	د	م	د	م	ب	ب

حدث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

مركز التوليد الطبيعي في النواهي تم افتتاحه قبل فترة طويلة واستبشر الجميع به لما سيقدمه للسكان من خدمات الآن ابوابه لاتزال مغلقة ولم يستفد منه السكان حتى الآن وما الافتتاح الرسمي قبل ما يقارب العام إلا لاستهلاك الإعلام... رغم ذلك نتمنى أن يفتح ابوابه قريباً.

الاسواق المالية في دول مجلس التعاون الخليجي

اسواق	الغلق 18 آذار / مارس 2010	المؤشر	الغلق السابق	التغير
سوق الكويت للاوراق المالية	7,413,70	مغلق	7,415,80	0.03%
السوق المالية السعودية (تداول)	1,726,43	مغلق	1,717,97	0.49%
سوق دبي المالي	2,831,62	2,829,28	0.62%	
سوق ابو ظبي المالية	7,314,52	7,314,69	0.00%	
سوق مسقط المالية	6,633,52	6,628,38	0.08%	
سوق البحرين المالية	1,030,66	1,014,40	1.07%	

