قليل من الجدال يفيد الصحة

واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن قليلاً من الجدال من فترة إلى أخرى جيد للصحة إن جرى لأسباب صحيحة.

وذكر موقع "لايف ساينس" الأمريكي أن فريقاً من معهد الأبحاث الاجتماعية في جامعة ميتشجان وجد أنه عندما يختبر الشخص مشادة مع آخرين سواء مع مديره أو زوجته أو طفله فتفاديه المواجهة قد يكون سيئاً لصحته إذ أن ذلك قد يتسبب له بمشاكل فيزيائية في اليوم التالي أكثر مما كان ليعاني لو دخل في جدال، طبقاً لما ورد بجريدة "القدس العربي".

وأشارت الباحثة كيرا بيردت المسئولة عن الدراسة ، إلى أن للعلاقات تأثيرات مهمة على شعور الشخص خلال اليوم، وخصوصاً المشاكل في هذه العلاقات وكيفية تعاملنا مع المشاكل تؤثر على سعادتنا اليومية.

معالم وآثار

المدينة المفقودة ..لؤلؤة وسط الغابات

في عام 1980م عبرت طائرة خاصة سماء جنوب أفريقيا وبالتحديد فوق منطقة بوثيسوانا وكانت تحمل المليونير المقاول سول كيرزنر الذي كان يبحث عن مشروع سياحي لعمل منتجع وفجأة وقع بصره على بقايا القصر الضخم في المدينة المفقودة فعلم عندها أنه وجد حلمه وضالته .

وقرر إعادة المدينة المفقودة إلى ما كانت عليه وعندما بدأ المشروع قابل العديد من الانتقادات وشكك الكثير في المشروع السياحي في هذه المنطقة بالذات وقالوا إنما يعمل منتجعاً في مرج قاحل في منطقة بوثيسوانا وهي موطن قبلي صغير في جنوب إفريقيا .

ولكن المقاول سول نجح بعد عشر سنوات في إعادة المدينة المفقودة إلى الوجود والى روعتها السابقة بعد أن استغرق في ترميمها الكثير من الجهد والمال وحقق كيرزنر حلمه الكبير في بناء واحد من أفخم فنادق العالم ..بأن حول قصر المدينة المفقودة إلى جوهرة في تاج منتجع«Sun City» .

إن طراز القصر مثير للإعجاب حقا ويقصد منه لفت الأنظار وتتميز هندسته المعمارية وديكوراته المذهلة بتصاميم ينفرد بروعتها وابتكارها وتنفيذها، ويقول المصممون إن الغرض من كل شيء هو أن يهز ويدهش فواجهة المدخل الرئيسي للقصر تسيطر عليها أبراج شاهقة متوجه بقباب برونزية ونخيل باسقة .

قصة أسطورة المدينة المفقودة

قبل عدة قرون قام شعب من البدو الرحل بالسفر من شمال أفريقيا بحثا عن عالم جديد وخلال رحلتهم الاستكشافية وصلوا إلى واد منعزل يزخر بالخضرة والماء وغني بالذهب والمعادن .

فاستقروا في هذا الوادي وجلب لهم الذهب الذي اكتشفوه ثروات ضخمة فانتعشت حياتهم وازدهرت حضارتهم وساعدهم الرخاء على إبراز ثقافتهم الفنية ومهاراتهم المعمارية الرائعة وكان لهم ملك محبوب من الجميع وكتقدير منهم لملكهم الكريم العادل بنوا له قصرا فخما وسط المدينة وعاشوا في سعادة ورخاء .

ولكن السلام لا يدوم طويلا فقد ضربت هزة أرضية واديهم الخلاب ودمرت منازلهم وقنوات المياه في مدينتهم والحقول والمناجم وأجبرت الناجين منهم على الهرب من الوادي ولم يعودوا أبدا .

ولم ينج من الكارثة إلا بقايا قصر الملك الضخم صامدة وسط الغابة وآثار الاحتراق والدمار تحيط بها من كل جانب وبعد ذلك بدأت النباتات تنمو شيئا فشيئا حتى غطت الآثار الباقية ولم يبق من الماضي سوى الذكريات .

قيلولة

بين اللهو وتمام التعب
تحت الشجرة
الشاهقة ،
النَفَس محسوس للآن
عبير البيت الشعري
العاري
في ضباب طيني مبكر
الضوء يخدع
والمظاهر تتقطر
صدى البداية
يجعلك مأهولاً ،
وقفة أبدية للوقفة
أزلية في أي بقعة
مسموعة بلا شك.

الألماني توبياس بورغارد

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

أقوال مأثورة

المعرفة والقوة الإنسانية مترادفان.

فرانسيس بيكون

أضحك

جيد المضغ سريع البلع

قال بعضهم لبخيل :لم لا تدعوني يوما ؟
قال: لأنك جيد المضغ ، سريع البلع ، إذا أكلت لقمة هيأت أخرى.
قال : أتريد مني إذا أكلت لقمة أن أصلي ركعتين ثم أعود إلى الثانية !.

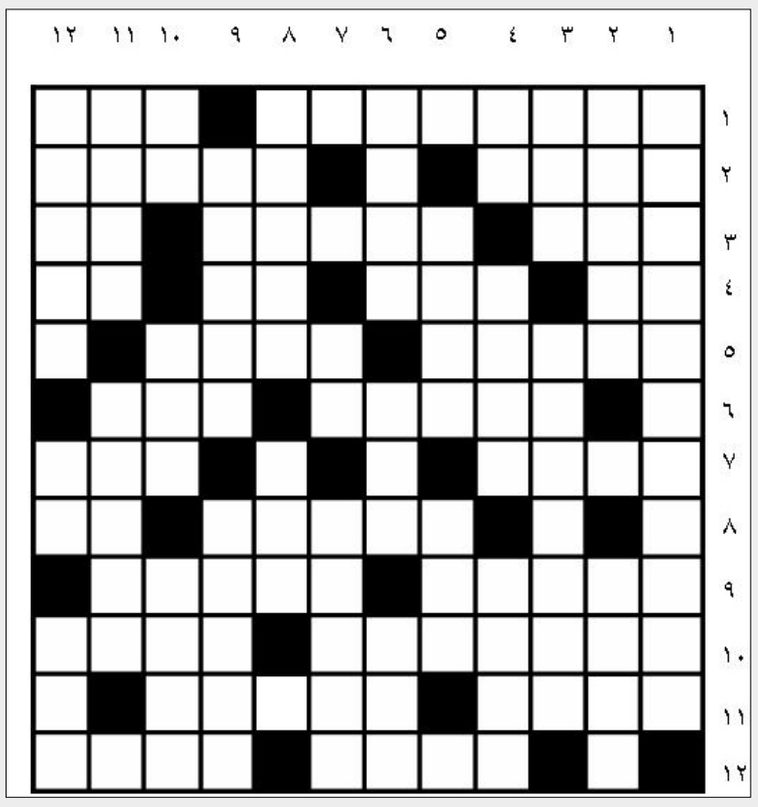
عجائب وغرائب

أندونيسيون يدفنون أنفسهم احتجاجاً على طردهم

قام ثلاثة مسنين إندونيسيون بدفن أنفسهم احتجاجا على طرد سلطات مدينة جاكرتا لهم من منازلهم وجلس رجلان وامرأة القرفصاء في حفرة بعمق 50 سنتيمترا ردمت بالتراب ، ولم يظهر منهم سوى رؤوسهم فقط واعترف سكان "راوا كيبو" في وسط جاكرتا أنهم لا يملكون الأرض التي يعيشون عليها لكنهم أعربوا عن أملهم في أن يسمح لهم حاكم المدينة فوزي بوآ بالبقاء فيها وقالت سلمى (54 عاما) : إن هذه هي الفرصة الأخيرة لمنع سلطات مدينة جاكرتا من طردهم و أتوسل طالبة الرحمة ليس لدي مكان أعيش فيه بعد الآن إذا اضطررت لترك هذا المكان ، وقال شهود عيان إن هذا الأمر لم يدم طويلا حيث رفع اثنان منهم من الحفرة بعد مرور ساعتين وأصيب أحدهم بإعياء وذكر سكان أن المسئولين أكدوا أن المنطقة البالغة مساحتها 1300 متر مربع ستستخدم كمكاتب للحكومة .

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق ناجي



أفقيا :

1-الصحابي الذي قاتل بسيف النبي صلى الله عليه وسلم في غزوة أحد – حرف أبجدي .
2-خليل – من أسماء الله الحسنى .
3-أحد أبناء نوح عليه السلام – مدينة أمريكية – قلوي .
4-للنداء – جماعات متفرقة – محافظة يمنية – سقي النباتات .
5-جمع بهيمة – مضيء .
6-من الحمضيات – رجاء .
7-منطقة يمنية – يتبع النهار .
8-نعالج – والدة .
9-أسم علم مؤنث – بريق .
10-يعالجان – مدينة سعودية .
11-تجدها في (هارون) – جمع مولى.
12-أسم علم مذكر – مفرد أجنحة .

عموديا :

1- القصة المذكورة في سورة يس.
2-عكس نهاية – اتهم .
3- 24 ساعة (مبعثرة) – من العملات المذكورة في القران الكريم .
4-طرق – صوت الأسد – من الأنبياء .
5-أحرف متشابهة – الة موسيقية .
6-رهين – ميثاق – والدتي .
7-حرف جر – من سور القران الكريم .
8-من أسماء الكفار الوارد ذكرهم في القران الكريم – وطواط .
9-بلد عربي – يداوي .
10-للنفي – تراب – محافظة يمنية .
11-من الألوان – أسم علم مؤنث .
12-عاصمة أسبانيا – أداة جزم – أصر .

حل العدد الماضي

نحن والإزعاج..

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

يتمنى سكان حي ابن زيدون في مدينة الروضة مديرية التواهي ان تقوم قيادة محافظة عدن بتبني مشروع صيانة سلالم وممرات البلوكات فيه التي تعاني من تشققات واندثار أجزاء منها نتيجة قدمها ومرور عشرات السنين عليها دون ترميم أو صيانة من قبل الدولة رغم انهيار بعضها، ولايزالون يكررون شكواهم ومناداتهم الى قيادة المحافظة بالاسراع في الترميم والصيانة لسلالم وممرات هذه البلوكات حفاظا على حياتهم.