الأرق يؤدي إلى الموت

واشنطن / متابعات :

حذر باحثون أميركيون من أن الموت يحيط بالرجال الذين يعانون من الأرق المزمن وينامون أقل من 6 ساعات في الليلة.

وأفادت شبكة "سي إن إن" الأميركية أن دراسة جديدة دامت 14 سنة في مجلة "نـوم" تؤكد أن الرجال الذي يعانون من الأرق هم عرضة للموت 4 مرات أكثر من الذين "ينعمون بنوم جيد".

ووجـدت الـدراسـة انـه عند إضافة عاملي السكري وارتفاع ضغط الدم، يصبح الرجال الذين يشكون من الأرق أكثر عرضة للموت 7 مرات من الذين لا يشكون من مشاكل في النوم .

وأظهرت الدراسة أن الأرق المزمن ونقص النوم عند النساء لا يتسبب ارتفاعاً في نسبة موت النساء.

معالم وآثار

(ماربيلا) واحدة من أجمل المواقع التاريخية

تقع ماربيلا على بعد 40 كيلومتراً جنوب شرقي ملقة وتشكل الأميال الساحلية بين ماربيلا وبورتو بانوس النظير الإسباني لمونت كارلو، وتنتشر بيوت براقة تعود للبريطانيين الميسورين وعلية القوم الاسبانيين على التلال المحيطة، بالإضافة إلى اليخوت الأنيقة الروسية في المارينا.

وتضاهي ماربيلا في سحرها منتجع كوستا دول سول في جنوب اسبانيا حيث المطاعم والمحلات التجارية أكثر عصرية وأناقة وربما أكثر كلفة وتجنبت المدينة المغالاة في تعمير المباني والتطور العمراني الذي ابتليت به جارتها كل توريمولينوز» وتتوارى البلدة القديمة عن الأنظار مخبئة شيئاً من سحر العصور الوسطى.

وعلى نطاق أوسع فإنك ستجد في بورتو بانوس على بعد عشرة كيلومترات إلى الغرب اليخوت الفخمة كبيرة الحجم، وسيكتشف الزوار الذين يقودون سياراتهم لعدة أميال في القرى والتلال المحيطة بروندا اسبانيا التي لم تلامس عالم السياحة بعد.

تقف روندا على هضبة عالية في المناطق الجبلية الداخلية وتبعد 48 كيلومتراً عن ماربيلا وهي واحدة من أجمل المواقع التاريخية في المنطقة، ويقصدها المتنزهون في رحلاتهم الترفيهية المنطلقة من على شواطئ كوستا دل سول والراغبون في الهروب من تلك الشواطئ للتعايش مع الثقافات هناك في كافيترياتها ومطاعمها.

وتشتهر بنهرها المتدفق في مضايق صخرية ويقسم المنطقة إلى شق ينتمي للعصور الوسطى والآخر للقرن الثامن عشر، ويعرف ذلك المضيق بالتاج و أقيم عليه جسر بونتي نوفو الذي كان يضم سجناً ويستفاد منه هذه الأيام كموقع استراتيجي لمشاهدة الأماكن السياحية.

وتوجد به ممرات ومسالك مثيرة على امتداد النهر تسهل الاطلاع على البر المحيط به وتشتهر روندا أيضاً برياضة مصارعة الثيران تلك الرياضة الأقدم والأضخم في اسبانيا وتفتح حلبات مصارعة الثيران أبوابها للزوار في موسم مصارعة الثيران كما تحتوي تلك الحلبة على متحف رائع.

يبعد المطار 5 كيلومترات جنوب شرق مدينة ملقة ويضم مدرجين متوازيين يلتقيان من الجهة الداخلية وتتوافر خدمات النقل بالحافلات وسيارات التاكسي التي تغادر كل نصف ساعة، أما الانتقال إلى ماربيلا فيتم عن طريق حافلات تنطلق كل 45 دقيقة.

ترتفع درجات الحرارة في اسبانيا في فصل الصيف خاصة في يوليو وأغسطس، ويبقى الجو معتدلاً لبقية شهور السنة خاصة في الشمال، أما المناطق الجنوبية فتكون دافئة في معظم الأحيان ومن أفضل الأوقات لزيارة اسبانيا عموماً شهور الربيع والخريف باستثناء مناطق ساحل الأطلسي التي تتساقط عليها الأمطار الغزيرة في أكتوبر ونوفمبر، ورغم أن أغسطس هو الشهر الأكثر ازدحاماً، إلا أن مايو وأكتوبر هما المفضلان من ناحية المناخ وأعداد الزوار الوافدين إلى اسبانيا، ويكون البرد قارسا جدا في مدريد والمناطق الوسطى أثناء فصل الشتاء.

النوم في ذاكرة حائط

في تنفس حيوان يحلم
ذاكرة قيثارة صمت
حيث يعشش الخوف .
ثمة من يدق ويسوي
تابوتا للساعة
تابوتا آخر للضوء
ظل لأيام مقبلة
سأتعلم أن أنام
في ذاكرة حائط
في تنفس حيوان ..
يحلم .

الأرجنتينية الكسندرا بيزارنيك

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).

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

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

أقوال مأثورة

جوناثان سويفت

طوبى لمن لا يتوقع شيئا، فلن يخيب أمله أبداً.

أضحك

شارع (26)

غبي عايز يروح شارع 20
راح شارع 10 مرتين.

عجائب وغرائب

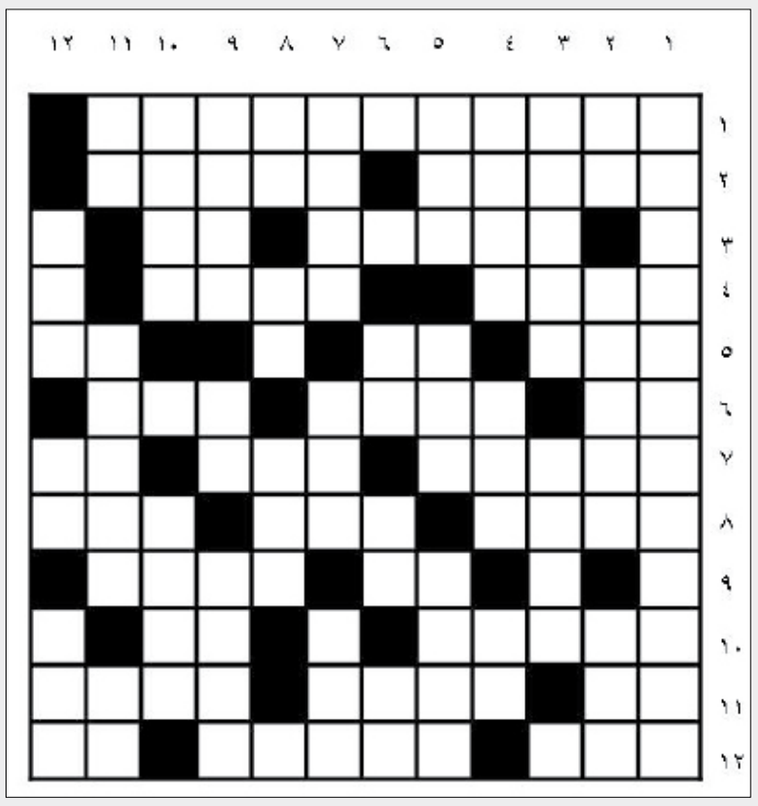
(فيس بوك) بيئة مثالية للنرجسيين والمغرورين

كشف متخصصون في علم النفس الاجتماعي أن موقع "فيسبوك" الاجتماعي يمثل بيئة خصبة لأصحاب الشخصيات النرجسية والمغرورين، خاصة من بين المراهقين، الذين يوفر لهم الموقع تحديد العلاقات التي يرغبون فيها وإظهار أنفسهم بالشكل الذي يرضون عنه.

وكشفت الدراسة التي أجرتها جامعة "تورنتو" الكندية أن المغرورين والنرجسيين يستخدمون "فيس بوك" أكثر من سواهم، ويميلون إلى التركيز على خدمات معينة فيه دون سواها، مثل التحديث المتواصل للحالة وإرسال التعليقات على الدوام وتزويد الصفحة بالصور الجديدة التي من شأنها إظهار أصحابها بشكل جيد.

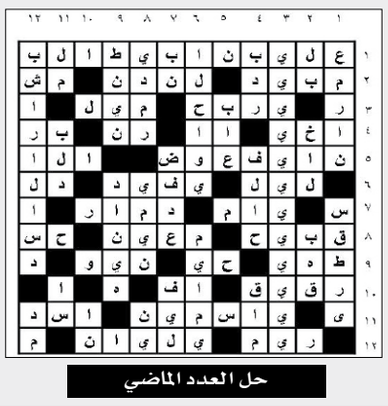
كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي



أفقيا :
1-لقب بزين العابدين لكثرة عبادته وتضرعه إلى الله وسمي بالسجاد الزكي.
2-بلد عربي – يعالج .
3-في الفم – حرف جر .
4-مفرد بدلاء – أتعلم .
5-ضياء – من الرياحين – قهوة .
6-للتعريف – مدينة عراقية – أمسى .
7-عاصمة أوروبية – جمال – جواب .
8-عكس يشتري – رجاء – أحد أبناء نوح عليه السلام .
9-قهوة – أم البشر .
10- من سور القران الكريم – في الوجه.
11- عقل – محافظة يمنية – ضد أيسر.
12- فتاة – سمراء الشفتين – أحد الأبوين .

عموديا :
1-أحد الخلفاء الراشدين .
2-جوهر الشيء – كبت – حليب .
3-شهر ميلادي – من العملات .
4-شجاع – ضد الشراء – للنداء .
5-أحرف متشابهة- مدينة مغربية – من الطيور .
6-عقل – حرف نصب – بحر .
7-من أنهار الاتحاد السوفيتي – حرف أبجدي – من الألوان .
8-فاصل – حيوان قطبي – تمر .
9-اسم علم مذكر – حرف عطف – إخلاص .
10- أحد الأنبياء – اسم علم مذكر.
11-غير مطبوخ – وكالة الأنباء الأردنية – للاستفهام.
12- غطى وغلب – في العروق – وثن .



حل العدد الماضي