نوم الأزواج في غرف منفصلة يقوي العلاقة الزوجية

واشنطن / متابعات:

تنصح دراسة أمريكية حديثة بنوم الأزواج في غرفتين منفصلتين ، وتقول إن ذلك قد يحمي الزواج ويقوي العلاقات ، وذلك لأن مشاركة نفس الفراش مع شخص آخر قد تصيب الإنسان بالأرق أو بالنوم المتقطع وتحرمه من النوم العميق.

وأشارت الدراسة التي أجريت بولاية بنسلفانيا الأمريكية، إلى أن نوم النساء اللاتي ينعمن بحياة زوجية مستقرة وسعيدة وينمن بشكل أفضل بكثير يكون بسبب نومهن في غرف مستقلة ، وذلك مقارنة بالزوجات الأقل سعادة في حياتهن الزوجية.

وأجريت الدراسة التي استمرت مدة 8 سنوات على360 امرأة من أصول عرقية مختلفة ، ووجد الباحثون أن واحداً من كل أربعة أزواج ينامون في غرف منفصلة بصورة متقطعة ، نتيجة خلاف عابر أو انزعاجهم من طريقة نوم رفيق الفراش ، وكل ثلاثة من كل10 أزواج ينامون في غرف مستقلة بصورة منتظمة ، وفقاً لإحصاء حديث لمؤسسة النوم الوطنية الأمريكية .

وينام40 ٪ من الأزواج فوق عمر السبعين عاماً في غرف منفصلة وبحسب الرابطة الوطنية للبنائيين الأمريكية، فإن 60 ٪ من مجموع المساكن الجديدة في عام 2015 ستتميز ببناء غرفتي نوم رئيسيتين، في إشارة إلى ارتفاع نسبة الأزواج الذين يفضلون النوم في غرف مستقلة.

سياحة

(غـــراز) مدينـــة الجامعـــات

غراز هي ثاني أكبر مدن النمسا بعد فيينا، وهي عاصمة ولاية ستيريا ، تعتبر مدينة تعليمية لوجود ست جامعات وأكثر من 40000 طالب .

وتعتبر المدينة القديمة في غراتس أحد أفضل المناطق المحفوظة في أوروبا الوسطى، قامت منظمة اليونسكو بإضافتها إلى قائمة مواقع التراث العالمي.

وتقع على ضفاف نهر مور، جنوب شرق النمسا. وتبعد بحوالي 2.5 ساعة عن جنوب العاصمة فيينا.وغراتس هي عاصمة ولاية ستيريا وأكبر مدنها، وهي منطقة غابية. تحاط بالتلال من ثلاث جهات.

كانت غراز موقعاً لقلعة رومانية. بعدها تم بناء قلعة صغيرة بواسطة السلوفينيين التي أصبحت بعد فترة حصناً منيعاً.

وفي اللغة السلوفينية، معنى كلمة «غراديتش» هو «القلعة الصغيرة». واستخدم الاسم الألماني «غراز» في عام 1128. وكانت مركزاً تجارياً مهماً في ذلك الوقت. وحصلت على امتيازات خاصة في عهد الملك رودولف الأول عام 1281.

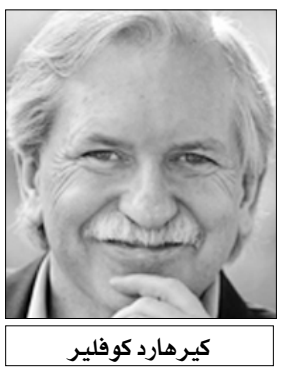
وتعتبر جامعة غراز أقدم جامعات المدينة، حيث أسسها الأرشيدوق تشارلز الثاني في عام 1585.وكانت الكنيسة الكاثوليكية تسيطر عليها. وأعيد إنشاؤها في عام 1827 بواسطة الإمبراطور فرانسيس الثاني، وسميت «Karl-Franzens Universität" أي "جامعة تشارلز وفرانسيس".

أعطى أدولف هتلر ترحيباً ساخناً عندما زار المدينة عام 1938، العام الذي انضمت فيه النمسا إلى ألمانيا النازية. وتعرضت المدينة للهجوم من قبل العديد من الجهات ولكن معظمها فشل، من بينهم المجريون عام 1481، والعثمانيون في عامي 1529 و 1532.

احتل جيش نابليون غراز في عام 1797. وفي عام 1809 اضطرت المدينة إلى أن تقاوم هجوماً فرنسياً آخر.

الحرية

أنا أكتب ، ما أراه صحيحا فالحرية ليست أن تضع إصبعك في أنفك .. ولا يراك أحد.



كيرهارد كوفلير

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).

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

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

إريك هوفر

اللعب النظيف هو في الأساس ألا نلوم الآخرين على ما بنا من عيوب.

حفظ الحليب

الأستاذ سعد : يا صويلح ، كيف تحافظ على اللبن من الفساد ؟

صويلح : نخليه في البقرة يا أستاذ .

حبس بقرة بعد تسببها في حادث مروري

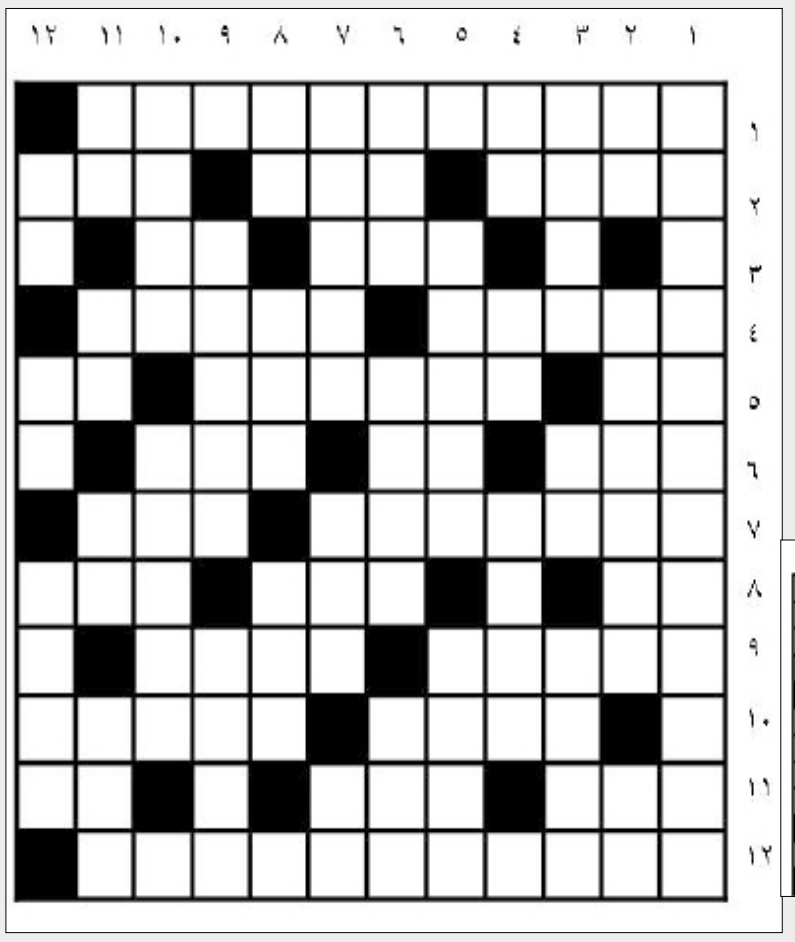
ذكرت وسائل إعلام كمبودية أنه تم التحفظ على بقرة نافقة في أحد أقسام الشرطة لعدة ساعات في محاولة غير ناجحة للضغط على صاحبها كي يسلم نفسه بعدما تسببت بقرته في حادث تصادم غربي كمبوديا.

وقال تشهويم سوفون، قائد شرطة المرور في إقليم بانتي مينتشي، لصحيفة «فنوم بنه بوست» إن الشرطة كانت تأمل أن يأتي صاحب البقرة ويعوض صاحبي السيارتين المصطدمتين.

لكن سائقي السيارتين اللذين لم يصابا في ذلك الحادث تنازلا بعد انتظارهما ساعتين وقررا التكفل بالإصلاحات، وأوضح سوفون: « لقد أخذا البقرة النافقة معهما .. لا أدري ما الذي سيفعلانه بها».

ورجح أن يكون صاحب البقرة النافقة فضل عدم الظهور لتيقنه من أن كلفة إصلاح السيارتين ستصل إلى آلاف الدولارات، أي أكثر بكثير مما تساويه البقرة حية أو ميتة، ولم توضح الصحيفة ملابسات الحادث.

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1-مؤسس الأسرة الحاكمة الحالية في البحرين جاء على رأس مجموعات عربية من الجزيرة العربية عام 1783م وهي أسرة منحدرة من القبيلة التي تنحدر منها أسرة آل سعود التي تحكم السعودية وهي قبيلة (عنزة) التي تصدت للحكم الفارسي على الجزيرة العربية.

2-أحد أبناء ابراهيم عليه السلام من زوجته حجون بنت أمين – بيت – أحد أبناء ابراهيم عليه السلام من زوجته قنطورا .

3-حرف نصب – أظهر الحديث بالوشاية .

4-جمع داية وتعني قابلة بالفارسية – موقع أثري في الهند هياكل وصوامع بوذية من القرن الأول.

5-من الحبوب – امبراطور المغول في الهند للفترة (1508 -1556م) خلفه ابنه أكبر أعظم أباطرة المغول– والد .

6-بلدة قديمة في خراسان بين سرخس ومرو – حرف انجليزي – خاصتنا .

7-مصطلح يطلق على الصخرة الكبيرة التي تنفصل ثم تنحت وتتكور بفعل الرياح أو الماء– من الطيور .

8-للنفي – بلدان – فرد .

9-مرفأ في كوريا الشمالية على بحر اليابان– نادي كرة قدم ايطالي.

10-فيلسوف فرنسي عمل في الصحافة والتدريس له مؤلفات في الاجتماع والاقتصاد– أكبر جزيرة في أرخبيل ادميرتي .

11-يهد – ممر ضيق ذو جوانب صخرية شديدة الانحدار – للنداء .

12-كتاب بالفارسية يبحث في ديانات الفرس والهندوس في القرن 17 .

عموديا :

1-قائد عربي شهير أطلق عليه الرسول صلى اللّه عليه وسلم اسم (سيف اللّه المسلول).

2-أداة جزم – أسرة من أمراء الدروز اللبنانيين– حيوان قطبي .

3-أحرف مكررة – أشتعل – منطقة في ألمانيا الديمقراطية.

4-ثغر – تقال للتوجع – أطول نهر في فرنسا يغطي حوضه خمس مساحة البلاد .

5-اكمال – مدينة سوفياتية في أذربيجان .

6-غير – من الألوان – حرف أبجدي .

7-مدينة فرنسية – طابق – أعلى قمة في الاردن .

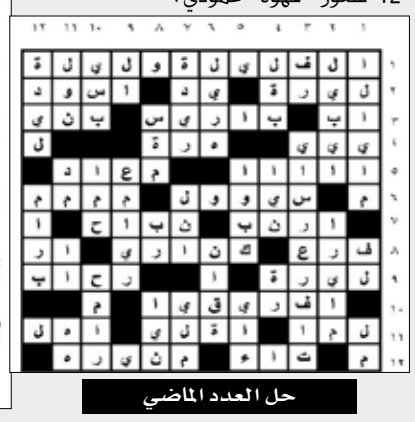
8-قلوي – قبل ثاني – عتاب .

9-أحرف مكررة – مدينة ايطالية.

10-من الثمار – في الفم .

11-حرف موسيقي – للنداء – شلف – انقبض.

12-شعور – قهوة– عمودي .



حل العدد الماضي

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

حي عبدالعزيز في الشيخ عثمان من يشاهد شوارعه الداخلية وطرقاتها الترابية وما ينتشر عليها من حفريات واكوام من المخلفات والاحجار وما تسببه من مضايقة وازعاج للسكان والزوار اضافة إلى تشويه المنظر العام يستغرب ويسأل أين هي مشاريع التبليط والرصف والسفلتة من هذا الحي ؟ وأين تم تنفيذها اذا كانت هذه هي حال كثير من الشوارع في عدن؟.