الابتعاد عن الفراش يحمي من الأرق

واشنطن / متابعات :

نصحت دراسة حديثة الذين يعانون من الأرق ويرغبون في نوم أفضل بقضاء وقت أقل في الفراش كجزء من علاج سلوكي قصير المدى قد يساعد كبار السن على التغلب على الأرق.

واوضح دانييل بيسي من كلية الطب بجامعة بطسبرج أن فريق بحث توصل إلى أن زيارات قصيرة ومكالمات هاتفية قليلة مع ممرضة كجزء من علاج سلوكي قصير ساعد على التغلب على الأرق لمزمن لدى كبار السن.

وأوضح بيسي «عندما يكون نومك قليلاً فإن أهم شيء يمكنك أن تفعله هو قضاء وقت أقل في الفراش».

وأظهرت الأبحاث على مدار ثلاثة عقود أن العلاج السلوكي الإدراكي له نفس فاعلية القرص المعالج للأرق مع أعراض جانبية أقل. وحتى الآن إستراتيجية تكثيف الوقت والمساعدة - التي تشمل عادة مواعيد تمتد بين ست إلى ثماني ساعات مع طبيب نفسي - ليست متاحة بشكل واسع.

ويصيب الأرق واحداً من بين كل خمسة مواطنين أمريكيين ويرتفع المعدل إلى واحد بين كل ثلاثة بين كبار السن ويتم الربط بينه وبين عدد من المشكلات البدنية بدءاً من الحوادث ووصولاً إلى ارتفاع ضغط الدم، ولا عجب أنه يضر أيضاً بالصحة العقلية.

معالم

(جزر العالم) أعجوبة دبي.. هل تغرق؟

في منظر رائع يحبس الأنفاس تمتد جزر العالم في دبي ،وهي عبارة عن مجموعة من جزر اصطناعية تأخذ شكل قارات العالم، وتقع على 4 كيلومترات من ساحل دبي و بين برج العرب وميناء راشد.

تشتمل جزر العالم التى تطورها شركة نخيل العقارية، على 300 جزيرة صناعية، ثمن كل جزيرة حوالي 25 مليون دولار تباع إلى مطورين، تقسم إلى أربعة أصناف، بيوت خصوصية، بيوت فخمة، منتجعات الأحلام و جزر مشتركة.

كل جزيرة تتراوح بين(250 و 900) ألف قدم مربع حجما، بالإضافة إلى (50 - 100) مترمن الماء بين كل جزيرة ، وتغطي جزر العالم مساحة 9 كيلومترات (5.4 ميل) طولاً و 6 كيلومترات (3.6 ميل) عرضاً، و تحيطها جزيرة بيضاوية تحميها من الماء، والمواصلات البحرية والجوية هى الوسيلة الوحيدة للمواصلات بين الجزر.

ومؤخراً كانت بعض التقارير الصحفية قد أكدت أن جزر العالم أخذت في التآكل وأن القنوات الملاحية بينها تتشقق، مما يعرض المشروع للغرق، حيث نشرت صحيفة الديلي تلغراف تقريرا مفصلاً بعنوان «العالم يغرق» في إشارة إلى مشروع الجزر التي صممت على شكل دول العالم.

وعلى الجانب الآخر، نفت متحدثة عن شركة نخيل تعرض الجزر للغرق، قائلة إن الشركة تقوم بشكل دوري بالمراقبة، وأنها طوال السنوات الثلاث الماضية لم تلاحظ أي إشارة للحاجة إلى مزيد من الردم في المشروع.

واشارت إلى أنه ليس هناك أي مشكلة في استقرار جزر العالم التي بيع منها نحو 70 ٪ وتم التسليم للمشترين، الذين يتحملون مسؤولية المضي قدما في تطوير مشاريعهم في الوقت المحدد، وفقا لحقوقهم والالتزامات الواردة في عقود البيع،وأن شركة نخيل على اتصال مستمر مع المطورين في جزر العالم، وتتوقع أن يستمر معدل التطوير بالشكل الطبيعي.

وتأكيداً من شركة نخيل على سلامة «جزر العالم»،فقد بعثت الشركة دعوة رسمية لوسائل الإعلام لزيارة المشروع الذي أكدت بأنه يمضي قدماً، وفقاً لجريدة البيان، معلنة بيع70٪ منه.

وتريد الشركة من وراء زيارة وسائل الإعلام الأجنبية الرد على التقارير الصحفية التي زعمت غرق جزر العالم.

فجر

يدان سريعتان
باردتان
تسحبان ضمادات
الليل
واحدة بعد الأخرى
أفتح عيني
ساكنا
أراني أحيا
في قلب جرح
ما زال طريا

أوكتافيو باث

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).

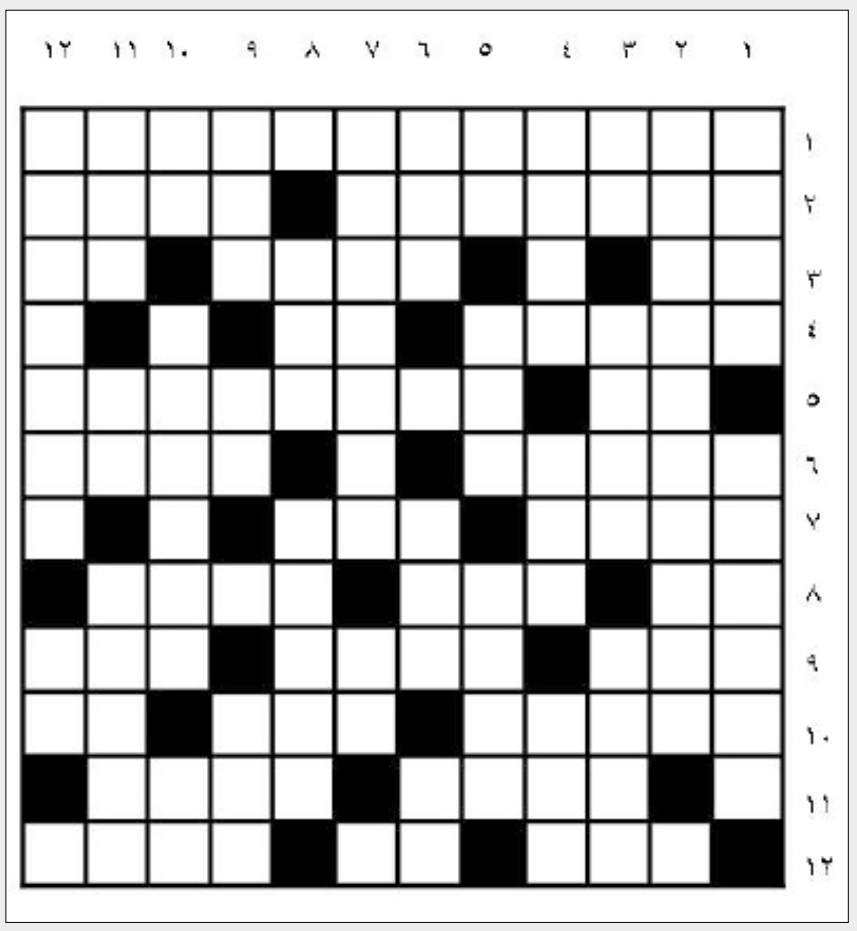
6						3		
		9	8					
8			5				1	
	7		2			9		
5								3
		8	1				5	
	2				4			9
					6	7		
		7						2

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

صينية تستعمل قدميها في الخياطة

منذ صغرها وهي تقوم بالخياطة باستخدام قدميها وتصنع الكثير من الأعمال الفنية الرائعة، ليس لديها متجر ، أو معرض تمارس عملها فيه لذلك تقضي أيامها في العمل على زاوية شارع في المدينة الصينية كونمينغ بمقاطعة يوننان ، تصر على القيام بهذه المهنة لأنها الوسيلة الوحيدة للحصول على قوت يومها .

كلمات متقاطعة

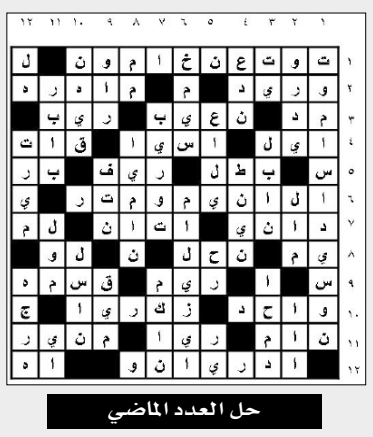


أفقيا :

1-نزاع قام بين تشيلي وجارتها بوليفيا وبيرو حول ملكية مناجم النحاس أدت إلى انتصار تشيلي وانتزاعها مقاطعة اتاكاما من بوليفيا ومقاطعتي اريكا وتاكنا من بيرو وحرمت بوليفيا من أي منفذ على الباسيفيك .
2-اله النار عند الرومان – مقدار .
3-عملة – يعمر – للتمني .
4-مدينة قديمة على سيردريا الأوسط يقول المسعودي ان عدد سكانها بلغ سبعين ألفا – والد .
5-عقل – من سور القرآن الكريم .
6-عقائد – قريب .
7-معاهدة – فعل ماض ناسخ .
8-حرف نصب – لهو – أحرف متشابهة.
9-دار – من أطوار القمر – بلح .
10-شهر ميلادي – من أودية بلادنا – شهر سرياني .
11-نقيض يذم – بلد عربي .
12-جمع سنة – في العروق – من المعادن .

عموديا :

1-صوت أوراق الأشجار – جماعات كثيرة متفرقة .
2-لاعب كرة قدم برازيلي في صفوف برشلونة الأسباني .
3-حرف عطف – من الفصول الأربعة – حيوان اسطوري .
4-عاصمة غانا – أقارب – خير وبركة .
5-للنفي – ظهر – مواثيق .
6-من الألوان – قيد – فاصل .
7-بلد أوروبي – والدة .
8-خبر – مدينة ليبية .
9-يفهم ويدرك – حرف انجليزي – مفرد أرواح .
10-حرف جر – مكررات – كفء .
11-جامعة أمريكية شهيرة – حرف نصب– جمع أمسية .
12-إحدى جمهوريات يوغوسلافيا عاصمتها زغرب – إله .



حل العدد الماضي