

## لا تفرح ولا تتوتر وعش سعيدا) وصفة لطول العمر

النفسى بجامعة ايلينوي الذي قاد المراجعة «ذهلت لمتانة البيانات».

وعلى الرغم من أن داينر قال إن هناك قلة من الدراسات تتحدث عن العكس إلا أن «الأغلبية العظمى... تؤيد الرأي القائل بأن السعادة مرتبطة بالصحة وطول العمر».

وهي الأبحاث المعملية ثبت أن التفكير الإيجابي يخفض الهرمونات المتصلة بالتوتر ويعزز الجهاز المناعي ويساعد القلب على التعافي بعد أي جهد.

كما ثبت أن الحيوانات التي تعيش في أقفاص مزدحمة يتدنى لديها الجهاز المناعي وتصبح أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وتموت في سن صغيرة.

نيويورك / 14 أكتوبر / رويترز،

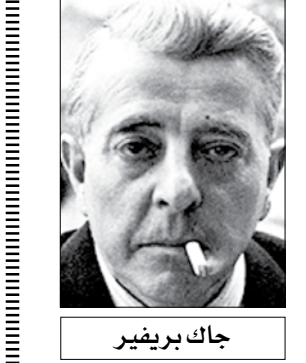
يدعم العلم فيما يبدو الآن النظرة المتفائلة التي تركز على أن الكوب ممتلئ إلى النصف لا أن نصفه فارغ ، وخلصت مراجعة لأكثر من 160 دراسة عن الصلة بين التفكير الإيجابي والصحة العامة وطول العمر إلى وجود «أدلة واضحة ودامغة» على أن السعادة يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون مدة أطول.

وجاء في المراجعة التي نشرت أمس الأول الثلاثاء في دورية «علم النفس التطبيقي: الصحة والسعادة» إن الأدلة التي تربط بين التفاؤل والاستمتاع بالحياة وبين الصحة وطول العمر هي أقوى من تلك التي تربط بين مرض السمعة وقصر العمر.

وفي هذا السياق قال ايد داينر الأستاذ الفخري للطب



إعداد / ابتسام العسيري



### المنظر المغربي

شبان أحدهما القمر  
والآخر الشمس لا يراها  
العمال والفقراء  
شمسهم هي العيش ..  
الغبار .. العرق ..  
القطران  
وحيث يعملون في عز الشمس  
يجيب العمل عنهم الشمس  
شمسهم هي ضربة الشمس !  
وضوء القمر هو النزلة  
الرنوية  
هو الصيدلية والمثل .



### معالم وآثار

قلعة (سانتياجو) جزء من الحى الأسباني القديم (intramuros) وقد أقامها الأسبان لحمايتهم وبنوها على أنقاض قصر الحاكم المسلم راجا سليمان الذي كان يحكم مانيلا قبل قدومهم . جدران القلعة وحنديقتها المائي محصنة جيدا بجدران صخرية سمكية ، تحيط بها خنادق مائية وأسوار عالية لمنع الغزاة من الاستيلاء عليها ، بنيت هذه القلعة في الأصل عام 1571م ، من الخشب والطين ثم دمرت عام 1574م وأعيد بناؤها من الحجارة السمكية وقد بقيت على هذا الشكل حتى 1945م ، المدخل إلى قلعة سانتياجو صغير جدا ويؤدي إلى حائط آخر غير محصن ويأتي بعده مباشرة ساحة خضراء فسحة مزروعة بالعشب وفي الجانب البعيد يمكن مشاهدة ضريح ريزال (البطل القومي الفلبيني)، استخدم البريطانيون القلعة كمقر لحكمهم ما بين عامي (1762- 1764م) وكذلك استخدمه اليابانيون كمقر لحكمهم عام 1942م.

الطريق الأثري القديم هو الحائط الثاني عند دخولك من البوابة الرئيسية ويؤمن لك هذا الطريق مشاهدة القلعة كامل وبشكل صحيح ويمكن الصعود عبر الدرج إلى أعلى جدران

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

سودوكو لعبة 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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

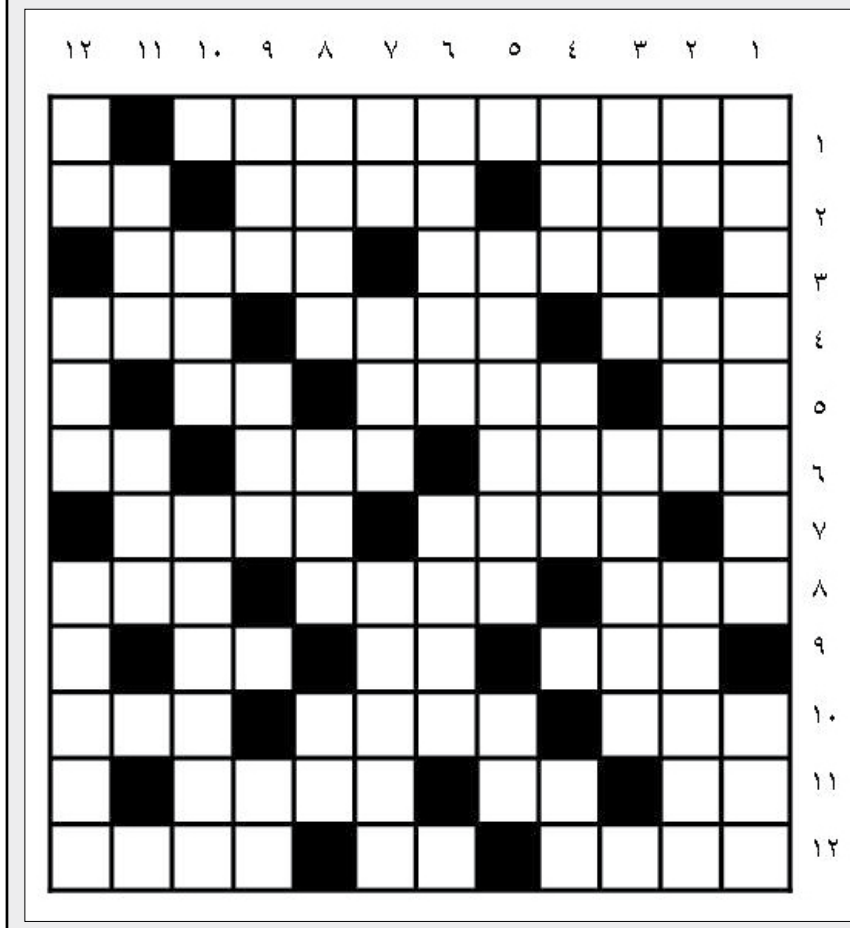
5	6	4	3	8	9	2	1	7
2	9	7	4	6	1	3	5	8
1	3	8	2	5	7	4	9	6
4	8	9	7	2	6	1	3	5
3	5	6	1	9	8	7	2	4
7	1	2	5	3	4	6	8	9
9	7	1	8	4	2	5	6	3
6	4	5	9	1	3	8	7	2
8	2	3	6	7	5	9	4	1



ذكريات كل إنسان هي أده الخاص

عشرة على عشرة

الأول : كم الساعة ؟  
الثاني : العاشرة وعشر دقائق .  
الأول : لماذا لم تقل عشرين  
وينتهي الأمر .



### كلمات متقاطعة

أفقياً:

1- أول جريدة عربية أنشئت في أميركا أصدرها أبراهام ونجيب عربي في نيويورك سنة 1892م .

2- صوت المريض - مضارع داس - للنفسي .

3- مرفأ في فلسطين على البحر المتوسط - مطلوب .

4- من أعضاء الحواس - جزيرة تنزانية في المحيط الهندي - أحرف مكررة .

5- ضمير - من الزهور العطرية - عمر .

6- أقدم مدينة مأهولة في العالم - مدينة يمنية - والده .

7- صوت الحمام - محبة .

8- يفهم ويدرك - عملة - حيوان بحجم القط من رتبة الخرطوميات .

9- عملية حسابية - حب - كتمان .

10- خير وبركة - صوت الجرس - خاف .

11- للنفسي - فاصل - أحد الأنبياء عليهم السلام .

12- يضيء - حرف جر - فريد .

عمودياً:

1- منخفض صحراوي واسع جنوب أفريقيا مساحته 518.000 كيلو متر مربع - يتبع .



### الصورة التي أذهلت العالم بطريقة التقاطها



يعني ما ترونه أمامكم هو ظل للجمال..اما الجمال الحقيقية فهي البقع البيضاء!!

