البريطانيون ينامون على الحبوب المنومة

لندن / متابعات:

كشفت دراسة جديدة أن نسبة كبيرة من البريطانيين تعتمد على تناول الحبوب المنومة بشكل يومي تقريبا لمواجهة الأرق وقلة النوم.

وأشارت الدراسة التي نشرت في صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن واحداً من كل عشرة بريطانيين يعتمدون على تناول المهدئات والحبوب المنومة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً في محاولة للحصول على عدد كاف من ساعات النوم الهادئة .

وأظهرت الدراسة أن غالبية البريطانيين يسارعون إلى تناول الأدوية والمهدئات بدلاً من إجراء تغييرات في أسلوب حياتهم اليومية والأوضاع البيئية المحيطة بهم والتي غالبا ما تكون المسبب الرئيسي لحالات القلق .

وحذر العلماء من أن قلة النوم تؤدي إلى اضطراب الهرمونات وضغط الدم وتؤثر على القدرات الفكرية. ويقول الباحثون إن إعطاء الأطفال مهدئات النوم يمكن أن يعيق قدراتهم على التعلم والتفكير والنمو وتمنعهم من الراحة الجيدة خلال نومهم .

ويعتقد الباحثون أن ما لا يقل عن ربع الأطفال في بريطانيا يعانون من اضطرابات في النوم أو أنهم يتعاطون نوعا من أنواع الأدوية.

سياحة

ربما عرفت مدينة مونبلييه متأخرة قياسا إلى المدن الفرنسية الأخرى، وبدأت تظهر منذ القرن الحادي عشر، حتى أصبحت واحدة من ابرز المدن الدينية في الإقليم، حيث كانت مقراً مهما ومعروفا للقديس يعقوب.

وفي القرن السادس عشر أصبحت المدينة مركزا تجاريا وثقافيا مهما، حيث بنيت الجامعة ومن ثم مرافق علمية أخرى مهمة مثل حديقة النباتات الأساسية في فرنسا.

وتعتبر المدينة مركزا لصناعة الموضة والمنسوجات، وهي اليوم تضم أشهر الكاتدرائيات إضافة إلى المعاقل والقصور التاريخية الفخمة، وأزقتها الضيقة التي تحتضن العديد من المقاهي والمطاعم ودور التسلية، وكذلك المتنزهات الجميلة والحدائق الملونة، كل ذلك يبعث على الراحة والهدوء في نفوس الأهالي والزوار على حد سواء .

أشهد على جنوني

أفتتح الضوء بك
و أشهد بانهيارات
أكواخ وطني .
و شظايا زمني
و بليالي الغربة في فنادق
القطارات
أشهد بالتشرد
و عزف المتوحدين في المحطات
أشهد بالقتل و الدمع الأسود
بالكحل .
اشهد بالبوم اللطيف وبحبري
و أوراقي و خواتمي و غيتاري

غادة السمان

همسة

عادل خدشي

لا عيب في العلم..
وإنما العيب في أمةٍ
إذا جهلت

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).

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

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

أضحك

المتنبئ

مريض لدكتور نفسي : ألحقني يادكتور .. أرى الأشياء التي تحصل في المستقبل..

الدكتور: ومتى بدأت هذه المشكلة معك ؟

المريض : الخميس القادم.

عجائب وغرائب

بريطانيا أمة من المتلصصين

أظهرت دراسة جديدة أن بريطانيا هي أمة من المتلصصين، واعترف 85 ٪ من سكانها أنهم يتسللون لإلقاء نظرة خاطفة من خلال النوافذ على جيرانهم عند حلول الظلام.

وكشفت الدراسة التي نشرتها صحيفة «ديلي اكسبريس» أن البريطانيين سريعون في إصدار الأحكام، واعترف نحو 60 ٪، منهم بأنهم يصدرون أحكاماً على الناس من خلال ما يرونه.

وقالت إن نصف البريطانيين يسرقون الأفكار حول كيفية تزيين منازلهم من خلال التلصص على بيوت غيرهم، فيما اعترف ربعهم بأنهم رصدوا جيرانهم وهم يمارسون مجموعة متنوعة من الأنشطة المحرجة، من الكي وهم عراة إلى ممارسة الجنس.

وأضافت الدراسة أن الحظ لا يحالف جميع البريطانيين أثناء التطفل على جيرانهم، وأقر 50 ٪ منهم أنهم اضطروا للاختفاء فجأة بعد أن رصدهم جيرانهم، فيما قال أكثر من ربعهم أنهم استدعوا الشرطة بعد أن شاهدوا أشياء مريبة أثناء التلصص على جيرانهم عبر النوافذ .

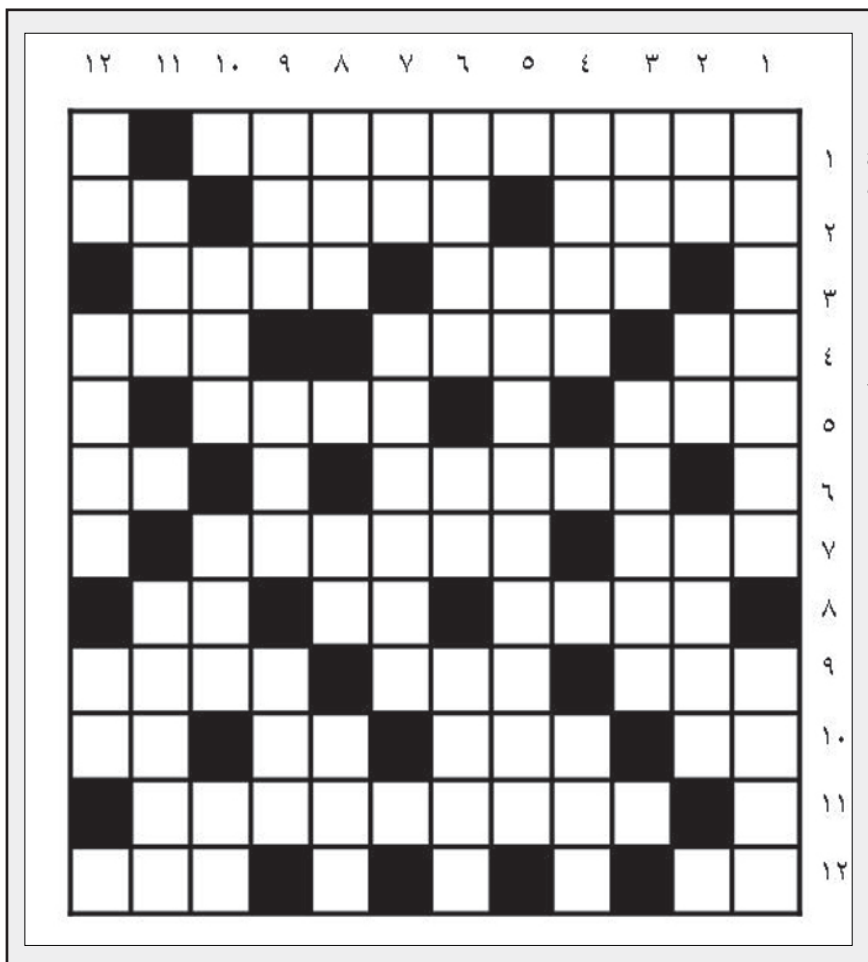
كلمات متقاطعة

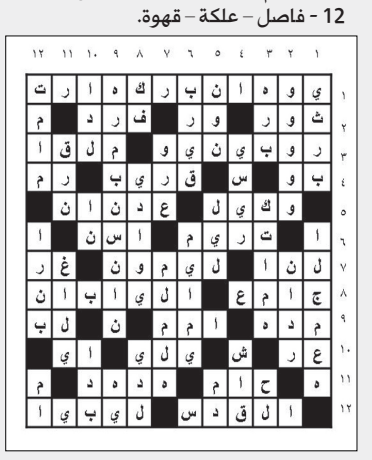
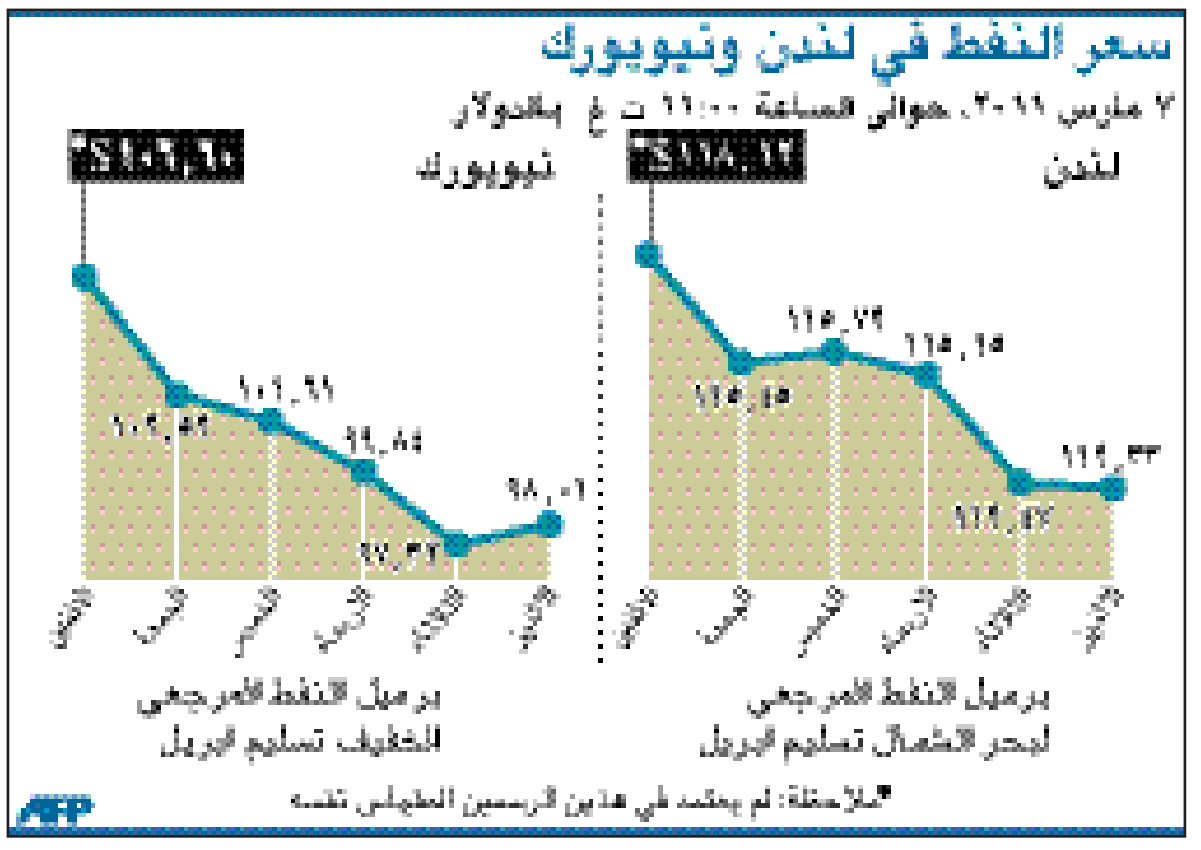
أفقيا :

1 -مارشال سوفياتي من أبطال الحرب العالمية الثانية انتصر على الألمان في موسكو سنة 1941م وفي ستالينغراد سنة 1943م وبرلين 1945م توفي سنة 1974م.
2 - دابة مجنحة طارت بالرسول صلى الله عليه وسلم من مكة الى القدس في ليلة الاسراء والمعراج – من الألوان – أحصى.
3 - قديم متهشم – قوي.
4 - من الأوزان – نقيض قائم – من أصنام الجاهلية.
5 - تهذيب – خراب.
6 - من سور القرآن الكريم – للنداء.
7 - دولة عربية – طائر جميل الصوت.
8 - شهر سرياني – حيوان – محافظة يمنية.
9 - قل خيره – حيوان مفترس – صوت البوم.
10 - أحد الوالدين – حرف أبجدي – ضمير – حرف نصب.
11 - أربع وخمسون مقالة تتضمن فلسفة أفلوطيين جمعها يورفيريوس في ست تاسوعات.
12 - أداة جزم – للتمني.

عموديا:

1 - مضيق بين أسبانيا والمغرب يفصل بين قارتي أوروبا وأفريقيا ويصل المتوسط بالأطلسي - شجاع.
2 - أسرع – كفء – تلميذ.
3 - قلب حدقته وحدد نظرة – عاصمة أوروبية.
4 - الملك الظاهر سلطان المماليك للفترة 1438 - 1453م كان متشددا في الدين ونعمت البلاد في أيامه بالهدوء – دلال.
5 - رئيس عربي راحل.
6 - مسجد – حرف جر – من أطوار القمر .
7 - بط – أحرف مكررة .
8 - جود – عقل – أحد الأنبياء عليهم السلام .
9 - حين – والدي – صنف.
10 - منطقة في يافع – نقيض اشترى – للتعريف.
11 - كروم – من مقامات الموسيقى العربية.
12 - فاصل – علكة – قهوة.





حل العدد الماضي