باحثون: الأشخاص الأكثر تفاؤلاً يموتون سريعا

واشنطن / متابعات :

أكد باحثون أمريكيون أن للشخصية تأثيراً في العمر الذي يعيشه المرء بحيث أن الأكثر تفاؤلاً وبهجة يعيشون حياة أقصر من الآخرين الذين لا يتحلون بنظرة إيجابية.

وحلل باحثون طوال 20 سنة بيانات من دراسة شملت 1500 ولد يتميزون بالبهجة والتفاؤل وكانوا في العاشرة من العمر عند بدء الدراسة في العام 1921.

وأشارت ليسلي مارتن إحدى المشاركات في الدراسة من جامعة لا سييرا في ريفرسايد، إلى أن النتيجة هي أن «المشاركين الذين كانوا الأكثر بهجة ويتمتعون بحس فكاهة في طفولتهم عاشوا فترة أقل من الذين كانوا أقل مرحاً وميلاً للمزاح».

وأوضح الباحثون أن السبب هو أن الأكثر بهجة وسعادة ومرحاً يميلون للمخاطرة أكثر بصحتهم على مر السنين.

وأكد هاورد فريدمان المعد الرئيسي للدراسة من جامعة كاليفورنيا أنه بالرغم من أن المقاربة المتفائلة مفيدة في الأزمات إلا «أننا وجدنا أن اعتماد فكرة «كل شيء سيكون جيداً» في الحياة بشكل عام يعتبر أمراً خطيراً إذ أنه يجعل المرء غير مهتم بأمور مهمة للصحة وطول العمر».

ويدعم 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 السعداء يتمتعون بصحة أفضل ويعيشون مدة أطول.

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

سياحة

جبال الأنديز الرائعة .. أطول سلاسل الجبال على ظهر الكرة الأرضية

الأنديز هي سلسلة جبلية واسعة ممتدة على طول الساحل الغربي لأمريكا الجنوبية. يقارب طولها 7000 كيلومتر، وعرضها 500 كيلومتر، ومعدل ارتفاعها 4000 مترا. على سبع دول تمتد هذه السلسلة الجبلية وهي الأرجنتين والإكوادور وبوليفيا وبيرو وتشيلي وكولومبيا وفنزويلا. ويقال أن السبب في تسمية جبال الأنديز بهذا الاسم يعود إلى نشاط أحد أنواع البراكين المطلقة للأنديزيت في تلك المنطقة والتي أدت إلى تكوين تلك الجبال. سلسلة جبال الأنديز هي السلسلة الجبلية الأعلى خارج قارة آسيا، الأنديز لا تستطيع مجاراة الهملايا في الارتفاع ولكن طولها - تقريبا- ضعفي طول الهملايا.

يمكن تقسيم جبال الأنديز إلى ثلاث مناطق طبيعية : الجنوبية والوسطى والشمالية. يبلغ ارتفاع الأنديز الجنوبية أقل من 3000م قرب طرف القارة الجنوبي. وإذا توغل المرء في اتجاه الشمال، تصبح القمم أكثر ارتفاعاً. وأعلى قمة في الأمريكتين هي أكونكاجوا (6959م)، وتقع في الأرجنتين، على بعد نحو 100كم من سانتياجو عاصمة تشيلي.

جبال الأنديز هي أطول سلاسل الجبال على ظهر الكرة الأرضية ، حيث تمتد دون انقطاع بمسافة 8900 كيلو متر بمحاذاة الشواطئ الغربية لقارة أمريكا الجنوبية، وتبدأ في الشمال من سواحل البحر الكاريبي، وتنتهي في الجنوب بجزيرة تيرادالفويجو (ومعناها أرض النار) .

وتتكون هذه الجبال من عدة سلاسل تتجه بصفة عامة من الشمال إلي الجنوب، وتحصر بينها عددا من الهضاب والأحواض، وسلاسل جبلية أخرى تمتد من الشرق إلى الغرب، وتتميز السلسلة الغربية من الأنديز بوقوعها على نطاق ضعف في قشرة الأرض، وهو نطاق يحف بجميع شواطئ المحيط الهادي، لهذا كانت سلسلة الجبال الغربية عرضة للزلازل العنيفة، والنشاط البركاني .

وعلى الرغم من عظم طول سلاسل جبال الأنديز يقل عرضها في العادة عن ثلاثمائة كيلو متر، ومع ذلك فهي حاجز منيع، يحول دون الحركة بسهولة بين سواحل المحيط الهادي في الغرب، وبين بقية أراضي القارة في الشرق، إلا أن هناك عددا من الممرات المنخفضة في القسم الجنوبي تسمح بالعبور بين جمهوريتي تشيلي في الغرب والأرجنتين في الشرق.

ويزداد عرض سلاسل الجبال وتعلو قممها في القسم الأوسط . ويتميز هذا القسم بقلة أمطاره ، وخلوه من النبات والبحيرات، وذلك بعكس القسم الجنوبي، الذي تكسوه الغابات، وتكثر به البحيرات، وتغطي الثلوج قممه .

وأعلى قمم القسم الأوسط هي لجبل يسمى « أكونكاجوا» ،وهنا يوجد عدد من الممرات، ولكنها وعرة عالية، يزيد ارتفاعها على أربعة آلاف متر .

وتبلغ جبال الأنديز أقصى عرض لها في جمهورية بوليفيا، حيث يتسع نطاقها لأكثر من كيلو متر، وهي هضبة مستوية تعلوها ثلاث سلاسل جبلية رئيسية، يتكون بعضها من عدد من السلاسل الفرعية، وتمتلئ بعض الفجوات بالمياه فتكون العديد من البحيرات . وعلى المنحدرات الشرقية لكتلة الأنديز في بوليفيا توجد منابع نهر الأمازون .

صداقة

إنها الساعة
المنتظرة
على الطاولة
يسقط شعر المصباح
المنتشر بلا انتهاء
الليل أحال النافذة
إلى اتساع لا أحد
هنا
الحاضر يحيط بنا
بلا اسم

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).

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

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

أقوال مأثورة

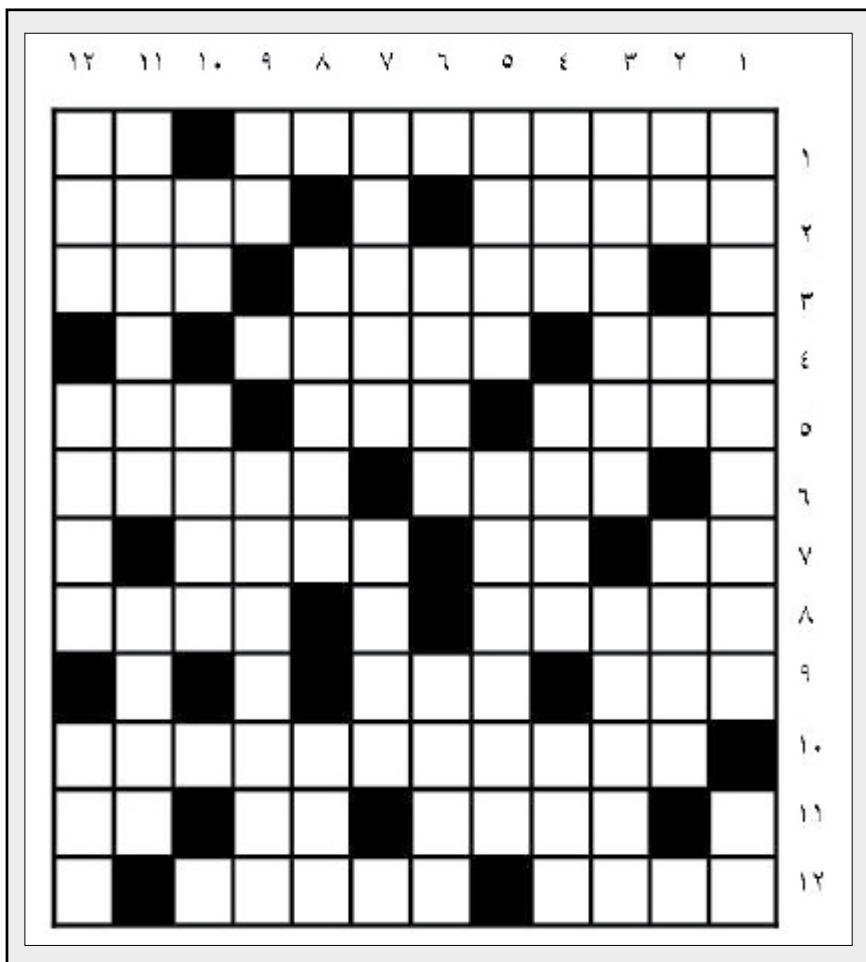
يجب أن يكون الكتاب فأساً للبحر المتجمد فينا.

فرانتس كافكا

رهان أغبياء

بنت غبية مرتبطة بواحد غبي كل يوم يتصل بها لما كرهته فغيرت خطها وجابت خط جديد وبعثت له منه مسج قالت له (أنا غيرت رقمي يا حقير) رد عليها بمسج (والله لجيب رقمك من تحت الأرض) .

كلمات متقاطعة

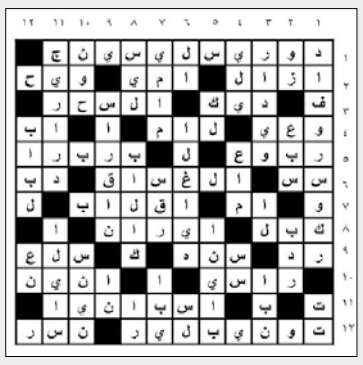


أفقيا :

1-أديب وصحافي لبناني انتقد السياسة العثمانية هاجر الى أمريكا 1898م أصدر جريدة (جراب الكردي) في نيويورك عاد إلى الوطن فاعتقل وأعدم مع شهداء قافلة دمشق – أحد الأبوين .
2-بلد عربي – نرشده .
3-عاصمة خليجية – يم .
4-صغير الأرنب – أعلام .
5-محافظة يمنية – أحضر – فناء .
6-السحاب الأبيض – شهر ميلادي .
7-مكبس – للتعريف – مصيبة .
8-مسافة – من الأوزان .
9-يصلي بالناس – شعوب .
10-مطربة لبنانية .
11-نوضح – حرف انجليزي – جواب .
12-غير متعلم – عملة .

عموديا :

1-مؤسس علم الجبر – من أركان الإسلام .
2-غير ناضج – إله – فنان تشكيلي .
3-تستخدم للكتابة اسمها العلمي كبريتات الكالسيوم – وديعة .
4-واد في جهنم – صوت الكلب – مفرد جبال .
5-فريد – أحد المحيطات .
6-ضروري – من أسماء السيف .
7-زوجة يعقوب عليه السلام ووالدة يوسف عليه السلام – القناة الوحيدة في العالم التي تربط بين محيطين .
8-ثاني أبناء أدم وحواء – حليب .
9-بيت الدجاج – بلد أفريقي .
10-حيوان – بارع .
11-كتاب في الطب لأبي بكر الرازي – من الألوان .
12-صغير الفرس – إحدى مدن وادي حضرموت – يرشد .

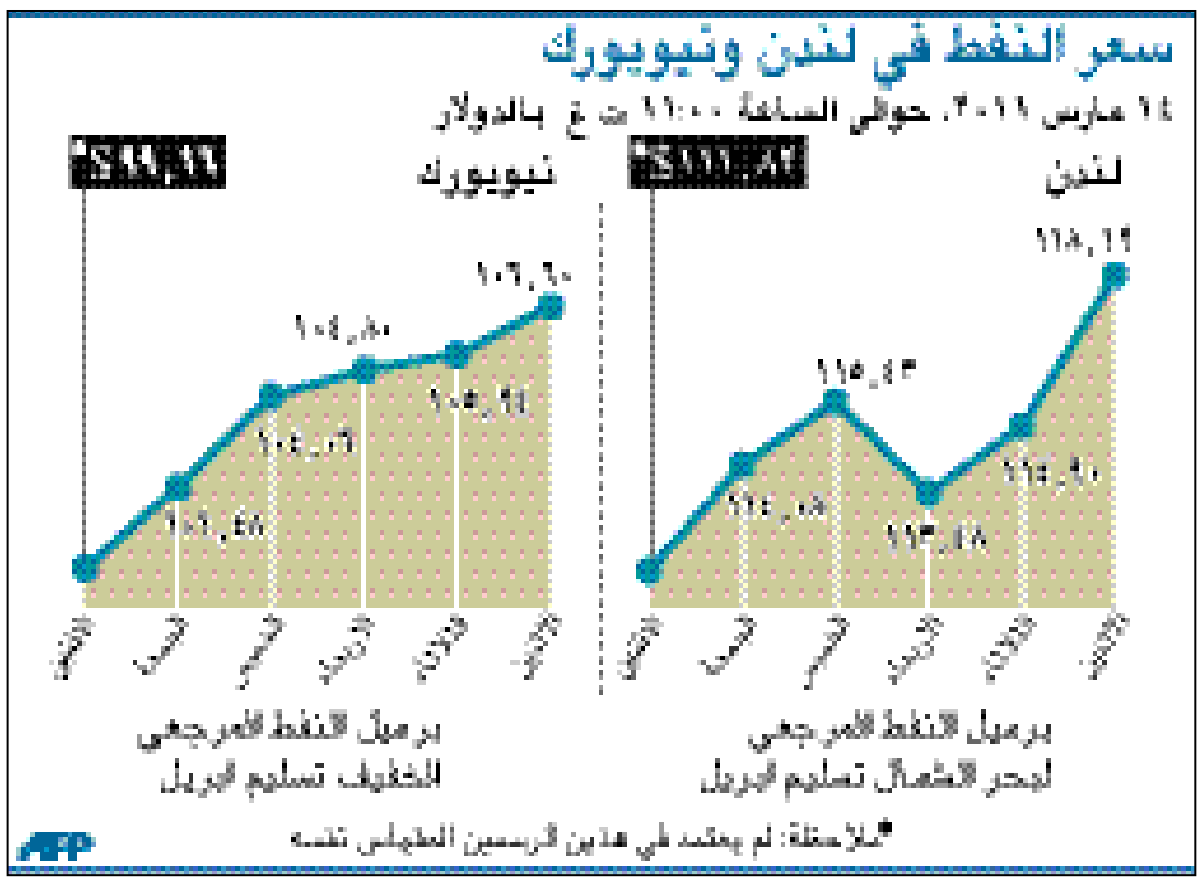


حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

السجن لأمريكي بسبب حرقه جرواً صغيراً

فيلادفيا/متابعات:

حكم على رجل في مدينة فيلادلفيا الأمريكية بالسجن بين سنتين و7 سنوات ومنع من رؤية ولديه، بعد اتهامه بإضرام النار بجرو، والتسبب له بحروق في وجهه.

وذكرت صحيفة «فيلادلفيا إنكوايرير» أن جون ويليام فليت لم يعارض التهم الموجهة له، ما أدى إلى إصدار حكم بسجنه بين سنتين و7 سنوات ، ومنعه من رؤية ابنته البالغة من العمر 13 سنة وابنه البالغ من العمر 12 سنة، خلال فترة حكمه وخلال 7 سنوات من الرقابة القضائية التي تتبع خروجه من السجن.