14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

الضحك والموسيقى يخفضان ضغط الدم

واشنطن / متابعات :

تبين أن تأثير الضحك والموسيقى لا يقتصر على المزاج وحسب وإنما يشمل أيضاً تخفيض ضغط الدم عند الراشدين في متوسط العمر.

وذكر موقع «هيلث دي نيوز» الأميركي أن باحثين يابانيين أجروا دراسة شملت 79 راشداً تتراوح أعمارهم بين 40 و74 سنة، وقسموهم إلى 3 مجموعات لدراسة تأثير الموسيقى والضحك عليهم.

وأوضحت أن المجموعة الأولى استمعت للموسيقى ساعة واحدة طوال أسبوعين، والمجموعة الثانية شاركت في جلسات ضحك، فيما لم تقم المجموعة الثالثة بأي شيء.

وقيس ضغط الدم قبل وبعد الجلسات فتبين انه كان أقل عند المجموعتين الأوليين ، وتبين أن تأثير الموسيقى والضحك بقي مستمراً طوال 3 أشهر، في حين لم يسجل أي تغيير في ضغط دم المجموعة الثالثة.

وقال المعد الرئيسي للدراسة إيري إيغوشي من جامعة أوزاكا باليابان ان معدل الكورتيزول عند المشاركين، وهو مؤشر على الإجهاد، تراجع بعد الاستماع للموسيقى والمشاركة في جلسات الضحك.

وأضاف «نظن أن هذا هو أحد التفسيرات من الناحية النفسية».

سياحة

تريستي مدينة إيطالية منسية

تريستي مدينة و ميناء في شمال شرق إيطاليا قرب الحدود مع سلوفينيا ، سكانها 207.000 نسمة وهي عاصمة لإقليم فريولي فينيتسيا جوليا ذاتي الحكم و لمقاطعة تريستي .

تريستي تقع على خليج تريستي على البحر الادرياتيكي ، ازدهرت كجزء من الإمبراطورية النمساوية المجرية خلال الفترة ما بين(1867 - 1918) و كانت ميناء وسط أوروبا المزدهر في البحر المتوسط و كعاصمة للأدب والموسيقى . بيد إنها انضمت لإيطاليا بانهيار الإمبراطورية النمساوية المجرية في أعقاب الحرب العالمية الأولى و أدى ذلك لانخفاض أهميتها الاقتصادية والثقافية .

تريستي اليوم مدينة حدودية سكانها خليط عرقي من المناطق المجاورة ؛ اللهجة المحلية الغالبة هي لهجة تريستي الفينيسية تسمى «Triestine"، هذه اللهجة واللغة الايطالية الفصحى يتحدث بها في وسط المدينة بينما تتحدث السلوفينية في عدة ضواحي . الفينيسية والسلوفينية تعتبران اللغتين الأصليتين في المنطقة . وهناك أيضا عدد محدود من المتحدثين بالألمانية .

يعتمد الاقتصاد على الميناء و التجارة مع المناطق المجاورة. كانت تريستي مهمشة خلال الحرب الباردة ، و لكنها استعادت بعض التأثير السابق . الأماكن السياحية في تريستي عديدة منها: الآثار الفنية ، العمارة النيوكلاسيكية من الماضي النمساوي ، المركز الدولي للفيزياء النظرية ، المدرسة الدولية للدراسات المتقدمة ، جامعة تريستي .

من ابرز معالم المدينة قلعة ميراماري بنيت في الفترة من(1856 إلى 1860) بتصميم وضعه كارل يونكر بناء على أوامر من الأرشيدوق ماكسيمليان. حديقة القلعة خلابة بمجموعة متنوعة من الأشجار واختيرت و زرعت باشراف مباشر من ماكسيمليان وتمثل اليوم تحفة رائعة . زادها جمالا خاصا وجود بركتين واحدة للبجع وأخرى لازهار اللوتس .

وهي قريبة من تمثال ماكسيمليان النحاسي و مصلى كنسي صغير الذي يحتفظ فيه بصليب مصنوع من بقايا "novara" البارجة التي أبحر بها ماكسيمليان شقيق الإمبراطور فرانس جوزيف ليصبح إمبراطور المكسيك.

قلعة سان جوستو التي بنيت على ما تبقى من قلعة سابقة في الموقع ، و قد استغرق الأمر قرابة قرنين من البناء . بناء دفاعات القلعة في الجزء الأوسط تم في عهد فريدريك الثالث (1470)1- الحصن الدائري الفينيسي، و حصن "باستيوني فيوريتو" .

القلعة بغرفها العديدة و صالة كابرين ، مفتوحة للجمهور كمتحف تاريخي لعرض الأسلحة و التي تستخدم بانتظام لتنظيم المعارض و الأحداث الثقافية و في الصيف تعرض في الهواء الطلق . المشي على أسوار القلعة وحصونها تعطي صورة بانورامية كاملة لمدينة تريستي و لتلالها و بحرها .

الحياة

الحياة اليوم :
تراجيديا . . مشكوك فيها
وعلاقة ناظريها
غدت إحساسا
وشعورا
في أعماق رجل أعمى
ويلوح لنفسه فقط
في صحراء قاحلة
وفي منهل مكبل
يهدد ويصرخ .

ألند ئاكره يي

أقوال مأثورة

جورج واشنطن

السعادة والواجب الأخلاقي متصلان لا ينفصلان .

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).

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

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

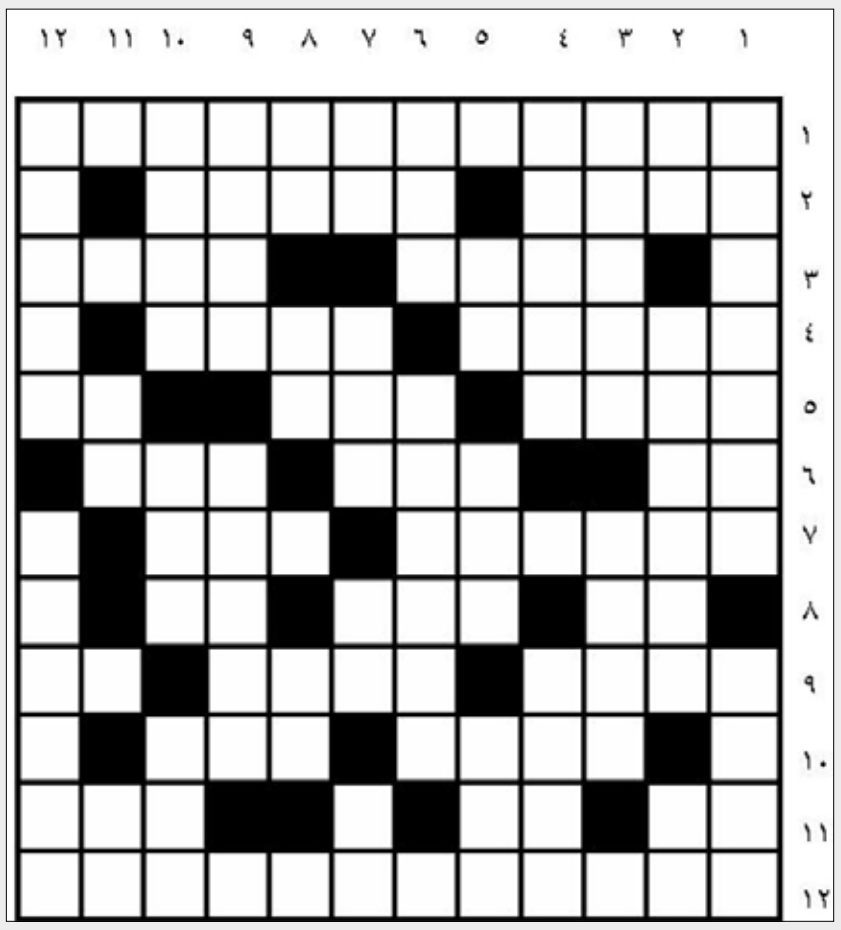
أضحك

حتى العام القادم !!

الأم: هل معلمتك مسرورة منك؟

الابن: طبعاً يا أمي فأنا الوحيد الذي تقول له: ستبقى معي في العام القادم ..

كلمات متقاطعة

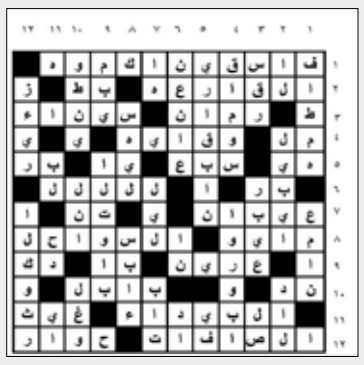


أفقيا:

1- اسم الصحابية التي لقبت بمهاجرة الهجرتين ومصلية القبلتين.
2- مجلة خاصة بالمرأة تصدر عن مؤسسة 14 أكتوبر – من العملات.
3- صوت المريض – أحد الأنبياء.
4- اسم علم مذكر – نادر.
5- حيوان اسطوري – في الوجه – حرف نصب.
6- كثير – عملة كمبوديا – أبو البشر.
7- بلد أفريقي – أداة حصر.
8- جواب – قمر- سئم.
9- ألة حادة – من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم – متشابهان.
10- مفرد نسمات – نبات.
11- محافظة يمنية – كف – تهذيب.
12- مرضعت الرسول صلى الله عليه وسلم.

عموديا:

1- اسم فرس الرسول صلى الله عليه وسلم – عفو.
2- مادة قاتلة – بلد أوروبي – حرف عطف.
3- مدينة أمريكية – المدينة التي بعث فيها النبي شعيب عليه السلام.
4- في الفم – من الرياحين.
5- من العملات – شك – فترة.
6- جسد – زيارته.
7- غير مطبوخ – حيوان ضخم – إله – للتعريف.
8- عدد انجليزي – دق – بط.
9- عاق – من صفات الثعلب.
10- مطلوب – حرف أبجدي – رجع.
11- والدة – حرف انجليزي.
12- منطقة في صنعاء – البيت الحرام.



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

مدينة بريطانية تهدد بإصدار مخالفة مرورية ضد كلب !

هددت سلطات مدينة برايتون في بريطانيا بإصدار مخالفة مرورية وسلوكية ضد كلب أليف بعد أن شوهد أكثر من مرة منطلقاً في الشوارع على متن لوح تزلج دون أن يكون تحت سيطرة أحد.

ووفقا لما أوردته صحف بريطانية فإن مالك الكلب قد دربه على استخدام الزلاجة ذات العجلات بحيث بات يستطيع أن ينطلق بها في الشوارع بمفرده ما دفع بعض الجيران إلى إرسال شكاوى إلى مسؤولي المجلس البلدي الذين أرسلوا تحذيراً إلى مالك الكلب لابلاغه بأنهم سيتخذون اجراءات قانونية ضده وضد كلبه إذا استمر هذا الأخير في التجول على متن الزلاجة دون مراقبة بشرية.

لكن المالك جوناثان فيل (51 عاماً) استغرب ذلك التحذير من جانب السلطات المحلية، مؤكداً أن كلبه الأليف لا يتسبب في إيذاء أي أحد.

من جانبه، قال ناطق باسم المجلس البلدي:" لقد أبلغنا السيد جوناثان بأننا نرحب بأن يواصل كلبه ممارسة التزلج، لكن ينبغي أن يكون ذلك تحت إشرافه ومراقبته طوال الوقت حتى لا يعرض سلامة المارة للخطر".

حظك اليوم

كتب المنجمون والمنجمات

الحمل	3/21 إلى 4/19	تعرف الوفرة في الحظوظ وتزداد الإمكانات وتتراجع المعوقات، فتحقق أرباحاً وتناقش ملفات ومشاريع مهمة. حضر نفسك لتغييرات كثيرة وتطورات بعضها لن يكون منتظراً، بل يفاجئك. أنت على موعد مع حياة جديدة ووجوه جيدة، وربما انتقال إلى مكان إقامة جديد أيضاً.	
الثور	4/20 إلى 5/20	لا تعاند في مسألة تخص حياتك الشخصية حاذر الإرهاق والتعب لا تبدأ جديداً فقد تتضاعف مسؤولياتك وقد تعود مشاكل قديمة للظهور من جديد على الساحة فتكون غير راضٍ تعيش غلياناً عاطفياً حاذر استفزاز الناس حولك.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	قد يحبطك هذا اليوم أو يوقعك في اليأس ويشير إلى تغييرات تحصل في حياتك المهنية والصحية حاذر التقصير واللامبالاة لا تختبر القدر حتى ولو شعرت بثقل الأعباء والمسؤوليات لا تشوه سمعتك اضبط كلامك وانفعالاتك.	
السرطان	6/22 إلى 7/22	تهدأ حيويتك ومن المستحسن عدم تعقيد الأمور لا تجازف ولا تختلق خصومات. إن الانفعالات تضر بمصالحك فكن هادئاً في هذا اليوم المعاكس التي تسبب قلق مهني أو عائلي لا تشوه سمعتك ولا تعرض عملك للمخاطر تجنب مخالفة القانون.	
الأسد	7/23 إلى 8/22	تعيش يوما ضاغطا ومتوترا وقد يحمل فشلا أو خلافا أو أعطالا تثير امتعاضك متشنجاً قليلا أو مرتبكاً كما انه يثير مشكلة مالية أو يجعلك تعيد النظر ببعض الاستثمارات وحافظ على مزاجك هادئا، حتى لا تصطدم بالمحيط.	
العذراء	8/23 إلى 9/22	تحتار في طريقة التصرف تتأجل أو تلغى مواعيد تعيش ضغطاً نفسياً تتبعثر الاتجاهات من الأفضل أن تخفف النمط قليلاً، تحتاج إلى بعض الوحدة وتخف حيويتك تبحث عن بعض الحلول عبر تأملات وتحليلات منفردة أحذر ردود الفعل الانفعالية على الأحداث في حياتك المهنية والعاطفية.	
الميزان	9/23 إلى 10/22	تفتقد إلى الحماسة وقد تخيب توقعاتك, تظهر أمور طارئة في اللحظة الأخيرة لتغير مجرى أعمالك حاذر من المحتالين والالتباسات والفشل أبتعد عن المغامرات احم نفسك من العداوات أو العدائية قد تعيش حالة من اللااستقرار أو يخيب أملك.	
العقرب	10/23 إلى 11/21	يتميز هذا اليوم الصاخب الذي يضجّ بالمشاكل و الفوضى و العراقيل, بوجود ضغوطات فلكية متعددة المصادر ما يعرضك للإرهاق و التعب النفسي الذي قد يرتد سلبا على وضعك الصحي. هنالك أزمة طارئة قد تثير غضبك و انفعالاتك الحادة.	
القوس	11/22 إلى 12/21	يعدك الفلك بيوم من الايجابيات ومهما يكون فإنني أشجعك على الانفتاح وتقبل الآراء المختلفة والمعاكسة وعقد صداقات وتحالفات جديدة فالوقت ثمين جداً ومناسبٌ لتنمية المواهب ولمدّ جسور اجتماعية ومهنية مع الآخرين. تساعدك النجوم على التقدم وربما تتجرأ على اقتحام مجال جديد.	
الجدي	12/22 إلى 1/19	يتوجب عليك بذل الجهود اليومية وغير اليومية يجب التخفيف من وقت اللهو والسعي في المقابل إلى حصر الجهود وتكثيف الاهتمام بأهداف واضحة كن متفهما عاقلا واصبر قليلا كما عليك التركيز والاهتمام بوضع مهني طارئ وربما عليك مناقشة هذه الأمور مع أصحاب الاختصاص.	
الدلو	1/20 إلى 2/18	ترتفع المعنويات ويبدو التعاون ممتازاً تتزود بالقوة والمعنويات و تعيش يوماً مشوقاً يفتح أمامك أبواب التواصل لتحصد تأييداً ودعماً إنه يوم مناسب للمصالحة.	
الحوت	2/19 إلى 3/20	تتمتع بسرعة خاطر وذكاء حاد تعبر عن أفكارك بفصاحة وسهولة تفاوض بمهارة وتحقق نجاحا دبلوماسياً أو علمياً لن ترضى بالحلول الوسط فأنت تريد الأفضل والأنسب وهذا أمر ممتاز لأنك بالفعل تستطيع الحصول على معظم ما تريد بمجرد التحضير والتخطيط له.	