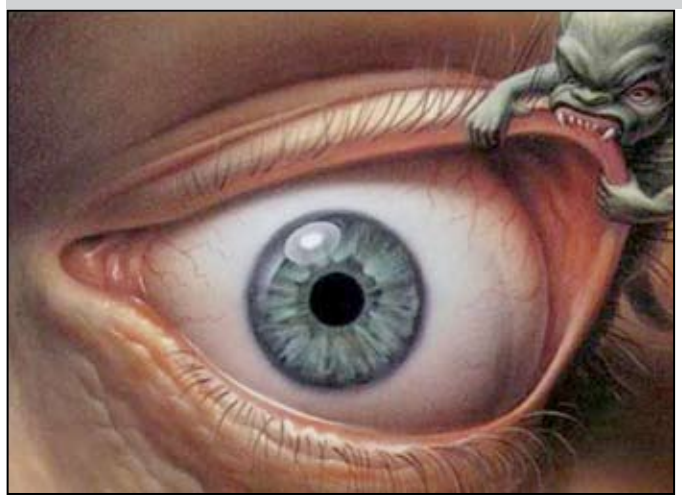
14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

تخلصوا من الأرق بمكيف الدماغ



واشنطن / متابعات :

قال باحثون أمريكيون إن الأشخاص الذين يعانون من الأرق قد يتمكنون من إيجاد علاج لهذه الحالة عبر وضع غطاء يبرد الدماغ خلال النوم.

ونقل موقع «ساينس ديلي» الأمريكي عن باحثين في جامعة «بيتسبورغ» أن انخفاض مستوى الأيض في الجزء الأمامي من الدماغ يتم أثناء النوم، وهو مرتبط بالنوم المنعش، أما الأرق فهو مرتبط بزيادة الأيض في هذا الجزء الدماغي.

ووجد العلماء أن إحدى الطرق التي تخفف من النشاط الأيضي الدماغي هي تبريد الدماغ.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة اريك نوفزينغر إن «أكثر شيء لافت في هذه الدراسة هو أن بإمكاننا إيجاد تأثير مفيد على مرضى الأرق عبر آلية آمنة لا تعتمد على الأدوية يمكن أن تتوفر للاستخدام المنزلي».

وأضاف «نعتقد أنه سيكون لهذا آثار بعيدة المدى على كيفية معالجة الأرق مستقبلاً». وذكر أن العلاج الدوائي للأرق كان الوصفة الوحيدة منذ زمن لكن 25 بالمائة فقط من المرضى يعبرون عن الرضا عنه، لافتا إلى آثاره الجانبية وإمكانية استمرار اعتماد المرضى على هذه الحبوب للنوم ليلاً.

معالم

(رجال ألمع) عسيرية في جنوب السعودية

واشنطن / متابعات :

رجال ألمع اسم يطلق على قبيلة، وفي نفس الوقت يطلق على محافظة كبيرة في الجهة الغربية من منطقة عسير جنوب السعودية، تقع على مسافة 45 كم غرب مدينة أبها وهي منطقة جبلية يحدها من الشرق مركز السودة، ومن الشمال محافظة محايل عسير، ومن الجنوب محافظة الدرب، ومن الغرب البحر الأحمر. وقبائل رجال ألمع من أكبر قبائل تهامة.

اشتهر رجال ألمع بمشاركتهم في الحروب منذ زمن بعيد, وتعد قبائل رجال ألمع قبيلة واحدة في أصلها؛ لكونها تنتمي إلى أسرة رجل واحد هو: ألمع بن عمرو بن عدي الأزدي. كما ورد ذكره في كتب الأنساب ككتاب الأسد الكبير لابن الكلب، وكتاب سبائك الذهب لأبي الفوز، وكتاب تاج العروس. وقد ذكرت قبيلة رجال ألمع في العقد الفريد لابن عبد ربه الأندلسي وفي جمهرة أنساب العرب لابن حزم الأندلسي وفي كتب أخرى غيرها.

اعتنى السكان في رجال ألمع بالزراعة عناية فائقة ومتنوعة حتى اكتفوا ذاتيا، وبدؤوا بالتصدير إلى القبائل المجاورة وأحياناً إلى خارج الجزيرة العربية في ماضي الأزمان.

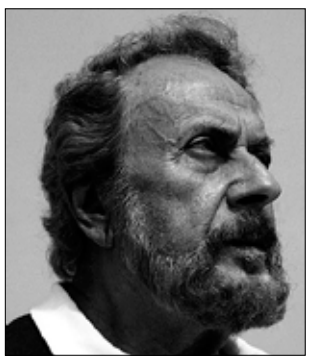
اشتهرت في رجال ألمع العديد من الأسواق التي نشطت بها المنطقة وسميت بأيام الأسبوع؛ حيث يكون لكل قبيلة سوق تتولى فيه مسائل التنظيم والمحافظة على ديناميكية العمل التجاري بين مرتادي السوق من القبائل الأخرى، وبعض تلك الأسواق كانت تتجاوز العمل التجاري فتعقد فيها الاتفاقيات وتحل الخصومات. وكانت المنطقة مركزاً تجارياً مهماً للبلاد لأنها تستقطب قوافل تجار المناطق المجاورة والمناطق الواقعة على ساحل البحر الأحمر. ولا تزال هذه الأسواق ماثله حتى اليوم رغم أن الصبغة القبلية اختفت منها وغلب عليها التنظيم المدني الحكومي.

وقد بنى الألمعيون منازلهم من الحجارة الصلبة والطين وشمخوا بهذه المنازل حتى وصل بعضها إلى ستة طوابق وهي ما تعرف بالقصور وبعضها استخدم كحصون أيام الحروب؛ وما تزال آثار هذه المباني ماثلة أمام الفن المعماري الحديث.

برع نساء ورجال في فن القط في منطقة رجال ألمع وهو فن عسيري خالص ، عبارة عن ألوان وأشكال هندسية ترسم كنقوش على جدران المنازل.

وقد أعجب الكثيرون بهذا الفن الباهر حتى أنه في الآونة الأخيرة برز الكثير من المتخصصين في الفنون يحضرون رسائل الدكتوراه في فن القط النادر والدقيق.

صدق



بعناد بإرادة بالتزام
لأنك تحيا لأننا نحيا
نحن اليوم الآخرون غدا .
لا تقل الأكاذيب .
لأننا نحيا .
فالشجرة خلف القضبان
مصافحة الأيدي
الحلم

يانيس ريتسوس

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

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

أعمى

واحد عند دكتور العيون.. سأله الدكتور:
أ تقدر على تمييز العلامات في اللوحة التي أمامك ؟
أجابة : طبعا.. بس هي فين اللوحة؟

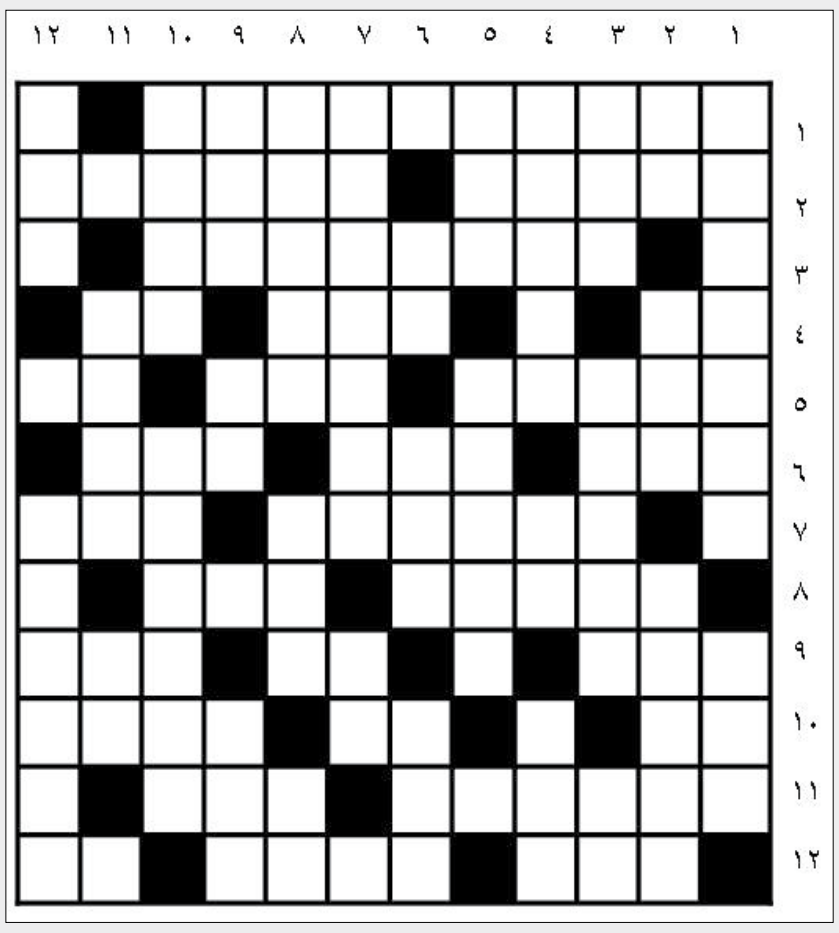
كلب يقتل صاحبه بسبب سوء المعاملة !

هاجم كلب من نوع "جولدن ريتريفر" صاحبه التايلاندي حتى الموت بعد سنوات من سوء معاملته له.

وتوفي مانا تيسريت (51 عاما) في المستشفى بعد أن هاجمه كلبه (3 أعوام) في منزله في حي ساتاهيب بإقليم تشونبوري (120 كيلومترا شرق بانكوك) .

وقالت سومبونج رودكهلام زوجة تيسريت للشرطة إن الكلب، واسمه بيتر، ربما يكون قد هاجم زوجها لأنه كان يركله ويسيء معاملته منذ أن كان جروا، وكانت الزوجة خارج المنزل وقت الهجوم الذي شهده الجيران.

كلمات متقاطعة

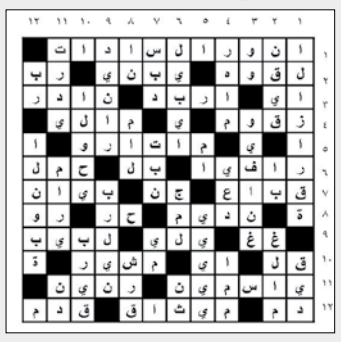


أفقيا :

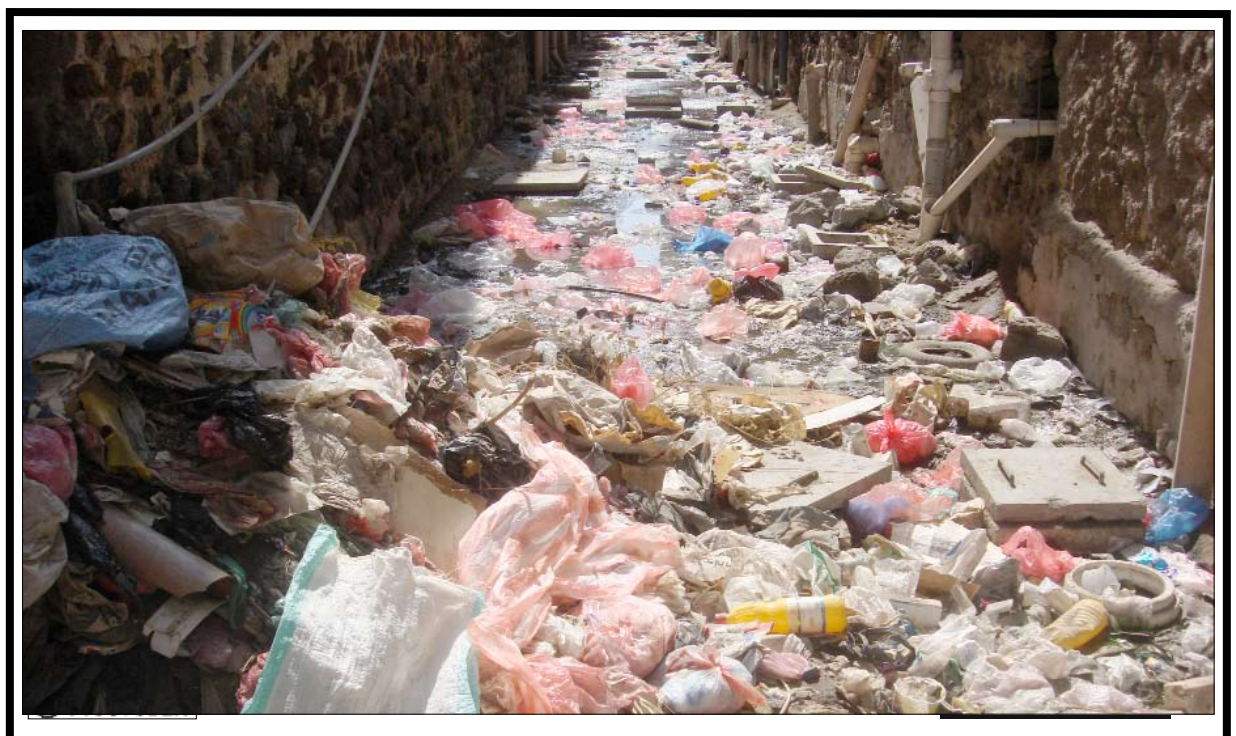
1- حرب قام بها تحالف صربيا وبلغاريا واليونان والجبل الأسود ضد تركيا للفترة 1912م – 1913م أدت الى تحرير كريت وبعض المناطق في البلقان من السيطرة العثمانية تبعها خلاف بين بلغاريا وحلفائها أدى الى اندحار بلغاريا .
2- دولة قديمة في اليمن – مدينة لبنانية – صغير الخروف .
3- حيوان بحجم القط من رتبة الخرطوميات يوجد منه في آسيا الصغرى وأفريقيا – من سور القرآن الكريم – متشابهان .
4- جزيرة أميركية في المحيط الهادي – عوام.
5- من الكتب السماوية – هواء عليل.
6- قهوة – رقد – حرف انجليزي .
7- حرف جر – دولة أفريقية .
8- جزيرة يمنية – بيت الدجاج – حيوان .
9- جزيرة بريطانية في بحر ايرلندا – مكان – حرف جر .
10- مجموعة سلاسل جبلية في أفريقيا الشمالية طولها 2.500كم – نائم.
11- متشابهان – ماركة حليب مجفف – بط.
12- قبل الفجر – من حركات البحر – دولة.

عموديا :

1- أشهر ملوك الدولة البابلية قضى على الامارات الصغيرة وحقق وحدة مابين النهرين اشتهر بشرائعه الاداريه والاجتماعية – بارع.
2- خوف – حرف نصب – عاصمة ملديف .
3- عاصمة عربية – عاصمة أوروبية .
4- حرف نصب – شهر ميلادي – عملية حسابية.
5- عاصمة أفريقية – حشرات صغيرة .
6- من الخضروات – رجاء – تمني زوال النعمة عن الغير .
7- احدى قمم هملايا قرب افرست – ينقص – والدة .
8- داني – نجل – شجرة صغيرة طيبة الرائحة.
9- مدينة فرنسية – وكالة أنباء فلسطينية.
10- تردد الصوت في الصدر – شعور – عبيد.
11- قلوي – سهل – بلدان.
12- من سور القرآن الكريم – تهذيب – حرف انجليزي .



حل العدد الماضي



تصوير وتعليق/ علي الدرب:

هذه لقطة من (حمام) بنك التواهي الذي يعاني هو الأخر من هذه القاذورات منذ ثلاثة أعوام رغم الشكاوى المتكرره التي تقدم بها السكان . . نتمنى أن تقوم الجهات المختصة بسرعة تنظيف هذه المخلفات.