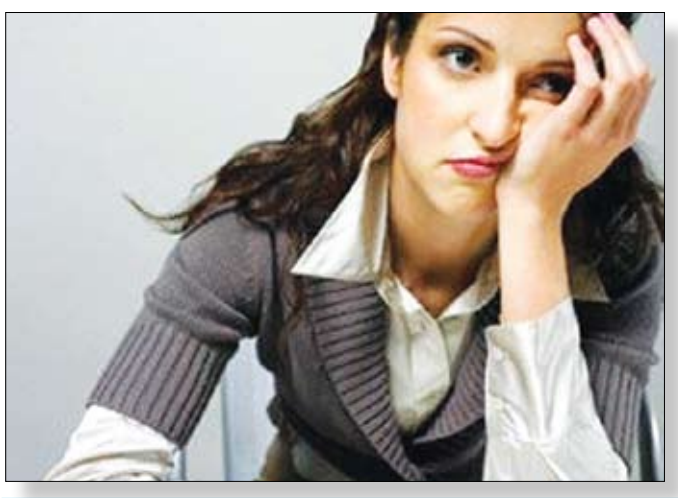
الأرق يكلف أمريكا أكثر من (63) مليار دولار سنوياً

واشنطن / متابعات :

توصلت دراسة أمريكية جديدة إلى أن الأرق يكلف الولايات المتحدة سنويا 63.2 مليار دولار. وفي هذا السياق ذكر موقع «هلث داي نيوز» الأمريكي أن الباحثين في جامعة «هارفارد» وجدوا من خلال تحليل معلومات جمعها استطلاع أجري عامي 2008 و2009 حول أنماط النوم والأداء العملي لـ7428 عاملاً، أن الأرق يكلف كل عامل أمريكي 11.3 يوم عمل، أو 2280 دولاراً كضعف في الإنتاج سنوياً، أما الكلفة الكاملة على البلاد فهي 63.2 مليار دولار في السنة.

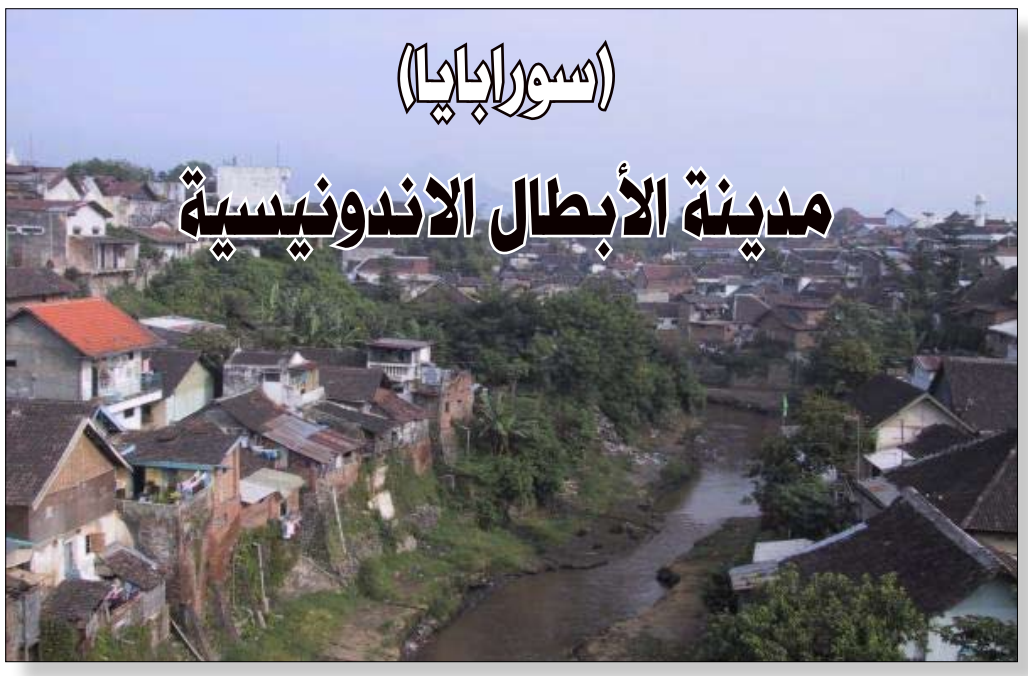
وتبين أن قرابة 23.2 ٪ ممن شاركوا في الدراسة أصيبوا بالأرق، فيما كانت معدلاته أقل بالنسبة للعمال في عمر 65، وما فوق 14.3 ٪، وأقل بالنسبة للرجال 19.7 ٪ من النساء 27.1 ٪ .

ومن جانبه قال الباحث رونالد كسلر المسئول عن الدراسة «فوجئنا بالتأثير الكبير للأرق على حياة الشخص، وهي مشكلة لا تقدر حق التقدير»، مشيراً إلى أن الأمريكيين لا يتركون أعمالهم بسبب الأرق، بل يذهبون لكن أداءهم يتراجع بسبب التعب.



معالم

(سورابايا) مدينة الأبطال الاندونيسية



سورابايا هي ثاني أكبر مدن إندونسيا، وعاصمة محافظة شرق جاوة. وتقع على الساحل الشمالي لشرق جاوة على مصب نهر ماس وعلى مضيق مادورا ، وتعرف باسم مدينة الأبطال، لدورها البطولي في تاريخ إندونسيا .

وتعد هذه المدينة مركزا صناعيا وتجاريا مهما، كما أن ميناءها المعروف باسم تانجونغ بيراق يعد القاعدة الرئيسية لسلاح البحرية، بالإضافة إلى استقباله سفن الملاحة العادية.

سورابايا تخلو من الأماكن السياحية الجذابة ، لكن هناك مجموعة من النصب التذكارية والتماثيل التي تمجد ذكرى من ناضلوا من أجل الاستقلال ضد الاستعمار الهولندي (1945 - 1949م). ومن أشهر هذه النصب، نصب الأبطال الذي يبلغ ارتفاعه 40 مترا.

وفي إحدى الحدائق الكبيرة، يوجد تمثال منحوت لآخر حكام سنجوساري وهو كيرتاناغارا. وهذا التمثال يعود إلى العام 1289م، ويطلق عليه اسم جوغو دولوغ، أي حامي الأشجار، ذلك لأن التمثال كان موجودا في إحدى الغابات.

وفي جنوب سورابايا، أقيم متحف يعد الأكبر من نوعه في كل منطقة جنوب شرقي آسيا. ويضم المتحف مجموعة من حيوانات المناطق المدارية النادرة على مستوى العالم. وفي سورابايا سوقان كبيران هما سوق بابين الذي يعمل خلال النهار، وبازار بالوران الذي يعمل بالليل فقط. والسوق التجاري الكبير يسمى تونجنغان ويعتبر أكبر سوق في إندونيسيا كلها.

أنشئت سورابايا في موقع قرب النهر كان مسرحا لمعركة أسطورية بين تمساح يسمى بوايا وسمك قرش يدعى سورا. وشكلت كل من سورابايا وجرسك الميناءين الرئيسيين للممالك الكبيرة التي قامت في وادي نهر برانتاس.

يا أبي

يا أبي ..
لقد غرقت المراكب في العرق .
وها نحن ، وإلى آخر المجرات ..
نرمي حبالنا .
كي نسحب من الروح الثمار
الجانحة .
يا أبي ..
لقد هرت جميع السموات على عتبة
هذه الرأس المرهونة للفيضانات .

أسعد الجبوري

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).

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

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

أقوال مأثورة

الخطيئة بعد عن الخير، واليأس بسبب الخطيئة زيادة في البعد.

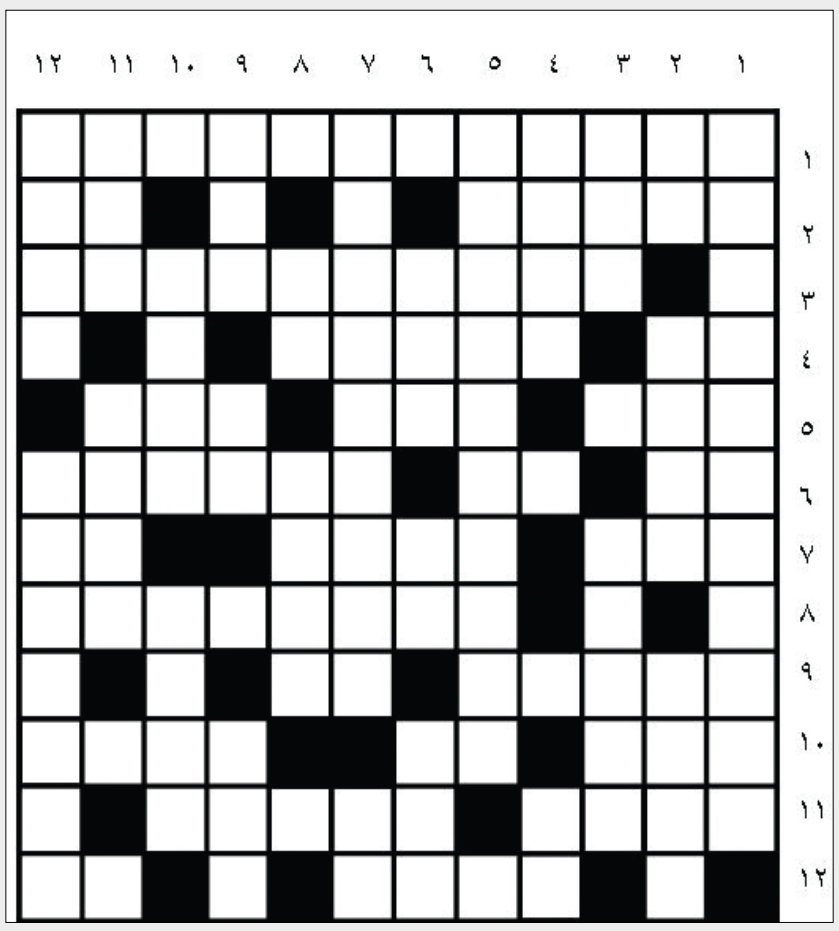
سورين كيركغارد

أضحك

أسمع ولا أرى

المريض : يا دكتور أنا أسمع أصواتا لكن لا أرى أحدا !
الدكتور : و متى تسمع هذه الأصوات؟
المريض : دائما لما أحكي بالتلفون .

كلمات متقاطعة

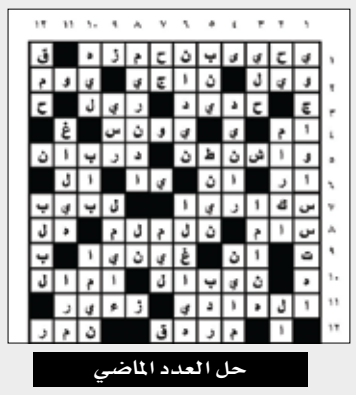


أفقيا

1- الخليفة الثاني من بني حمود الأندلسي تولى بعد مقتل أخيه علي عام 1018م ثار عليه ابن اخيه عام 1021م ومات سجينا .
2- بلد عربي – للتمني .
3- واحة في السعودية .
4- قط- عاصمة عربية .
5- 24 ساعة – ولد – للاستفهام .
6- من الحواس الخمس – من الزهور العطرية – بلد افريقي .
7- جامعة أمريكية شهيرة – اسم علم مذكر – أرشد .
8- رئيس دولة عربية .
9- أحرف متشابهة – عقل .
10- للاستفهام (بالانجليزي) – جواب – عمودي .
11- صوت الكلب – عاصمة أوروبية .
12- برهان – خاصتي .

عموديا

1- أكثر الصحف انتشارا في العالم (11مليون نسخة يوميا) .
2- للتمني – عاصمة اوربية – مدينة عراقية .
3- من الحيوانات – بلد عربي .
4- أحد الأنبياء – فاصل .
5- من نجوم كرة القدم السعودية .
6- فر – أخو الأب – مدينة اماراتية .
7- مرفأ أمريكي في تكساس – للتعريف.
8- مرتفع (معكوسة)- حيوان أليف .
9- من أدى فريضة الحج – أحد الأبوين – الظبي الأبيض .
10- رتبة عسكرية – أدوات استشعار في جسم الإنسان .
11- ابن – ماركة حليب مجفف .
12- بلد – عالم مصري اشتهر بكتابة (حياة الحيوان) وهو أول مؤلف من نوعه في الأدب العربي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أمريكي يشكو نفسه للشرطة !

اشتكى أمريكي نفسه أمام الشرطة، بسبب انزعاجه من تقاعس السلطات عن القيام بواجباتها، وتحرير مخالفات للذين يخالفون قانون السير، غير أن مكافأته كانت صعقة كهربائية.

وذكرت صحيفة «كونيكتيكيت بوست» أن مايكل أنديس (29 عاماً) اتصل بالشرطة وأبلغها أنه ركن عن قصد سيارته، في مكان مخصص للمعوقين في بلدة بريدجبورت، على الرغم من أنه لا يحمل بطاقة معوق.

وقال المسؤول في الشرطة روبيرت كوزلوسكي: «إن عناصر الأمن حددوا مكان السيارة، وقال لهم أنديس إنهم لا يقومون بعملهم».

وحاولت عناصر الشرطة توقيفه، غير أنه تصرف معهم بعدائية، فاستخدم أحد العناصر مسدس صعق كهربائي لتهدئته، وأوقف الرجل بتهمة الإخلال بالسلامة العامة، وتوقيف السيارة في مكان مخصص للمعوقين من دون تصريح .

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	القمر يلتقي بلوتون في برج الجدي، وهو منزل العمل بالنسبة إليك، هذا اللقاء قد يولد جواً من التفاعلات المهمة والحماسة وعزماً على مواجهة الحواجز. تبدو حيويتك في أوجها.	الميزان 9/23 إلى 10/22 — لا تتردد في استشارة من يفوقك خبرة، فهذا يساعدك على تطوير قدراتك في شتى المجالات. عليك أن تستخلص العبر من تجاربك السابقة، ولا تحاسب الشريك على ذنب لم يقترفه أو يفكر فيه.
الثور	4/20 إلى 5/20	لا تتأخر يا عزيزي ولا تتخاذل، الحظ يدعم خطواتك وتحركاتك وأسفارك وأبحاثك، حتى إنه تعد بأرباح أو بجائزة تنالها مصادفة أو تأتي إليك في الوقت الذي لم تتوقّعه. تهتم ربما بأفكار جديدة أو تدرس موضوعاً جديداً أو تخوض دورة تدريبية، فتتعلم تقنية أو تعمق معرفتك ببعض الميادين. عليك القيام بواجبك على أكمل وجه	العقرب 10/23 إلى 11/21 — تبدو منشغلاً بأمور كثيرة تحول دون تفكيرك بالشأن الخاص الذي تهمله قليلاً أو يهملك..! قد تشكو من برودة أو غياب ، أو من اضطرارك إلى القيام بمهمة تبعدك عن الحبيب. فتلتقي الحب أو نصفك الآخر أو تنطلق نحو مغامرات مشوقة.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	تتكتم إزاء أحد المشاريع لألف سبب، أو تغير في طريقة العمل أو حتى في نوع العمل نفسه . تتعدد الاحتمالات كما الاتجاهات، لكنك تلاحظ تحسنا واضحاً لأوضاعك المهنية بالإجمال. تشعر بالثقة المتبادلة ويؤدي الحبيب دوراً إيجابياً في إيجاد المخارج والحلول لبعض النزاعات، ولحسم الأمور نهائياً.	القوس 11/22 إلى 12/21 — البحث في دفاتر قديمة يعيد فتح الجروح، فحاول أن تبقى بعيداً عن هذه الأمور فهي لن تفيدك بشيء. لا تتحدث عن حب جديد الآن ولا تثق بلقاء يتم اليوم، لأن الخيبة قد تلحق به أو يلفّه الغموض أو ربما يوقعك في الخطأ.
السرطان	6/22 إلى 7/22	تفعل المستحيل للفوز بقلب أو لكسب ثقة الزوج أو الشريك العاطفي، وربما تحظى بمن يسامح أخطاءك ويلاحق مصالحك بلا أي مصلحة. قد تتغير الأمور فتشعر بالوحدة أو بثقل كبير وتحمل ذنوباً للشريك ، أو تضخم الأمور إذا لم تكن مقتنعاً بالعلاقة... ربما تشعر بعدم تعادل في العلاقة أو بعدم التوازن.	الجدي 12/22 إلى 1/19 — تحسن الأوضاع وحضورك الذهني، يسهمان إلى حدّ كبير في رفع قدراتك للتكيف مع كل الأمور. يساعدك الشريك عل الخروج من بعض الظروف الصعبة، وهذا يرفع أسهمه من أجل مستقبل واعد.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تستعيد نشاطك وعافيتك، وتبادر إلى القيام بمشاريع ترفيهية مع العائلة أو الأصدقاء. تراودك فكرة السفر أو القيام برحلة في إرجاء الطبيعة. يوماً بعد يوم تتوضح الصورة أمامك، وذلك بفضل مساعدة الزملاء الذين يكترثون لأمرك بعيداً عن أي غايات. لقاء رومانسي مع الشريك، يعيدك بالذاكرة إلى فترات سابقة ويدفعك إلى التفكير في نفسك مجدداً.	الدلو 1/20 إلى 2/18 — قد تكون بحاجة إلى عطلة خاصة تريحك من عناء العمل، وهذا سيساعدك على استعادة قدراتك الابداعية في كل المجالات. يبقى الشريك هو الملجأ الأكثر أماناً بالنسبة اليك، ولا سيما في الظروف الصعبة التي تتطلب صبراً كبيراً.
العذراء	8/23 إلى 9/22	قدرتك على التكيف مع كل الأجواء من شأنها أن تسهم في فرض وجهة نظرك، وهذا سيضعك تحت الأضواء. محاولاتك للخروج من ظل الشريك قد تكلفك الكثير، فحاول أن تقف في وسط الطريق لتكون بمأمن.	الحوت 2/19 إلى 3/20 — قد تواجه بعض الضغوط في العمل، لكنك تملك إمكانات كبيرة لتجاوز هذه الضغوط مهما يكن حجمها. ستتواصل أيام العسل الحالية مع الشريك، وذلك بفضل الرؤية الواحدة للأمور بينكما.