



قلة النوم تسبب الغباء والكآبة

والعطش خلال الليل فيما يتحرك هورمون "جرلين" المسؤول عن تنشيط الشهية في حال انقطاع النوم، مما يؤدي بسهولة للبداية.

وأفادت دراسة حديثة أن عدم الكفاية من النوم يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسدية مثل، الكآبة وزيادة الوزن، كما يؤثر على جهاز المناعة.

ومن خلال الدراسة التي أعدتها مؤسسة النوم الوطنية في أمريكا، اتضح أن 74٪ من سكان العالم يعانون من صعوبات في النوم خلال مرحلة ما من حياتهم ويمكن أن يكون السبب الرئيسي للمشكلة هو أسلوب العيش المتبع يوميا.

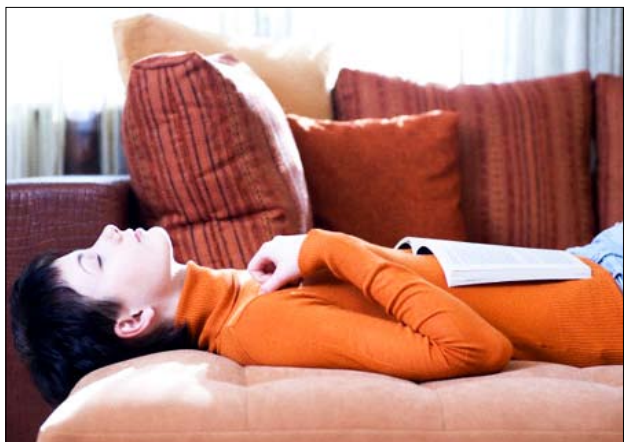
أكدت دراسات أجرتها مجموعة من علماء أبحاث النوم في الولايات المتحدة أن قلة النوم تسبب البدانة والغباء والمرض، بل وتؤدي إلى انخفاض متوسطات الأعمار أيضاً.

وانتقد يورجن تسولي الخبير من "مركز أبحاث النوم" في مدينة ريجنبرج الألمانية، تقليل الألمان من أهمية النوم الصحي والسليم، مشيراً إلى تأثير الذاكرة بقلة النوم من خلال التجارب التي أجريت على بعض الأفراد والتي أثبتت أن النوم القليل مرتبط بالنسيان السريع.

وأضاف الخبير أن هورمون لابتين المسؤول عن خمد الشهية أثناء النوم يجعل الجسم يتحمل الجوع



إعداد: ابسام العسيري



معالم

الاسطوانات وهذه القلاع تهدمت والكثير من حجارها استخدمت في بناء البيوت الطينية المجاورة، قرية صنفحة قديماً تعرف بمملكة الصهولة أو بلاد الشمس وهي ادمية ومن ثم رومانية وتضم نبع ماء غزير وممرات سرية تصل حتى قلعة الطفيلة، كما يوجد بها قلعة بصيرا التي تعود إلى العهد ادمي.

ومن ابرز معالمها خربة الذريح التي تقع شمال الطفيلة وهي عبارة عن بقايا منازل وهياكل، وتعد من المعابد النبطية.

وقصر الدير: يقع من الشمال الغربي من بلدة عين البيضاء على بعد (4) كيلو مترات وهو عبارة عن بناء مستطيل الشكل ابعاده (13x8) م ويقع على قلعة عالية منها نشاهد موقع آثار السلع والطفيلة، كما يوجد في المحافظة قصور اللبان، كاترينا، التوانه، القديس، رمسيس.

وقصر الطلاح: ويقع القصر في الجنوب الشرقي من الطفيلة، على حافة وادي العربية، أخذ اسمه من الوادي الذي يقع عليه.

محافظة الطفيلة هي احدى محافظات المملكة الأردنية الهاشمية، تحدها من الشمال محافظة الكرك ومن الشرق والجنوب محافظة معان ومحافظة العقبة، وتوجد فيها أحد اهم واروع محميات الشرق الأوسط وهي محمية ضانا، تقع المحافظة في الجهة الجنوبية من المملكة الأردنية الهاشمية، عاصمة المحافظة هي مدينة الطفيلة، وتبعد عن العاصمة عمان حوالي 180 كيلومتراً.

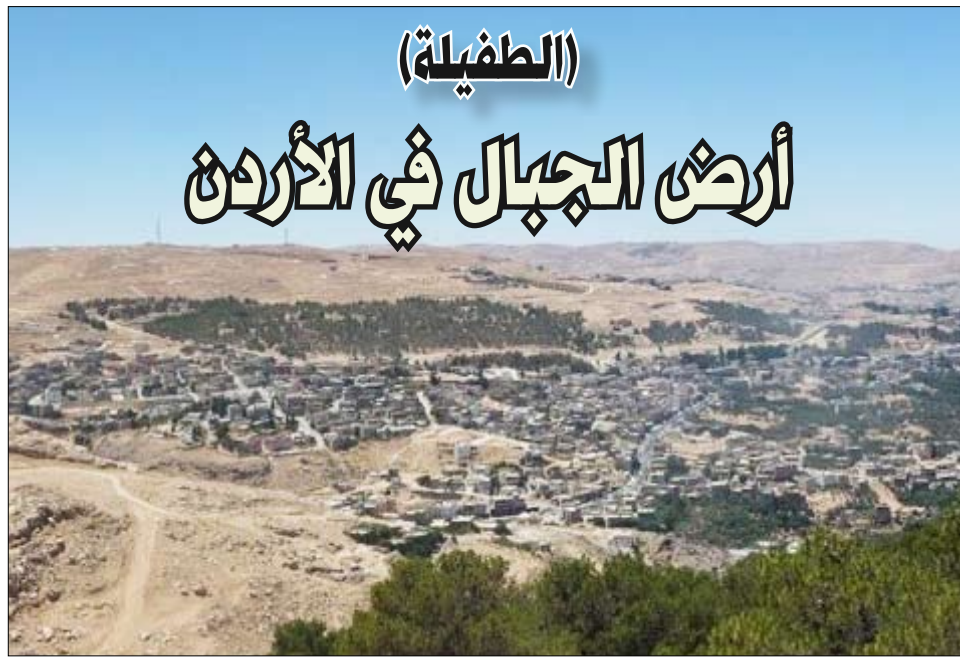
تعد الطفيلة من أقدم المناطق المأهولة بالسكان، حيث تعاقبت عليها الأمم المختلفة ابتداء بالادوميين ثم خضعت المنطقة لحكم الانباط إلى ان جاء الرومان ثم انضمت المنطقة وأما اسمها السابق كان تافلوس ويعني أرض الجبال ثم خضعت للحكم الإسلامي بعد معركة مؤتة واليرموك.

يوجد في محافظة الطفيلة العديد من الأماكن التاريخية والأثرية والدينية:

قلعة الطفيلة: وتعود إلى العهد النبطي وهي شاهقة الارتفاع وحصينة وكانت تنذر القلاع المجاورة بواسطة النار من على أبراجها

(الطفيلة)

أرض الجبال في الأردن



أغار من نومك

في نومي

أغار من نومك

أستيقظ لأتفقد أحلامك

أحدق بك طويلاً

كلما خلدت للنوم

باشرف قلبي نوبة حراستك

خشية أن تغري الموت

بوسامتك

فيطيل نومك

قرأت لك



احلام مستغامي

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

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

السودوكو

أقوال مأثورة

الصمت زينة للنساء.

سوفوكليس

البحر الأحمر

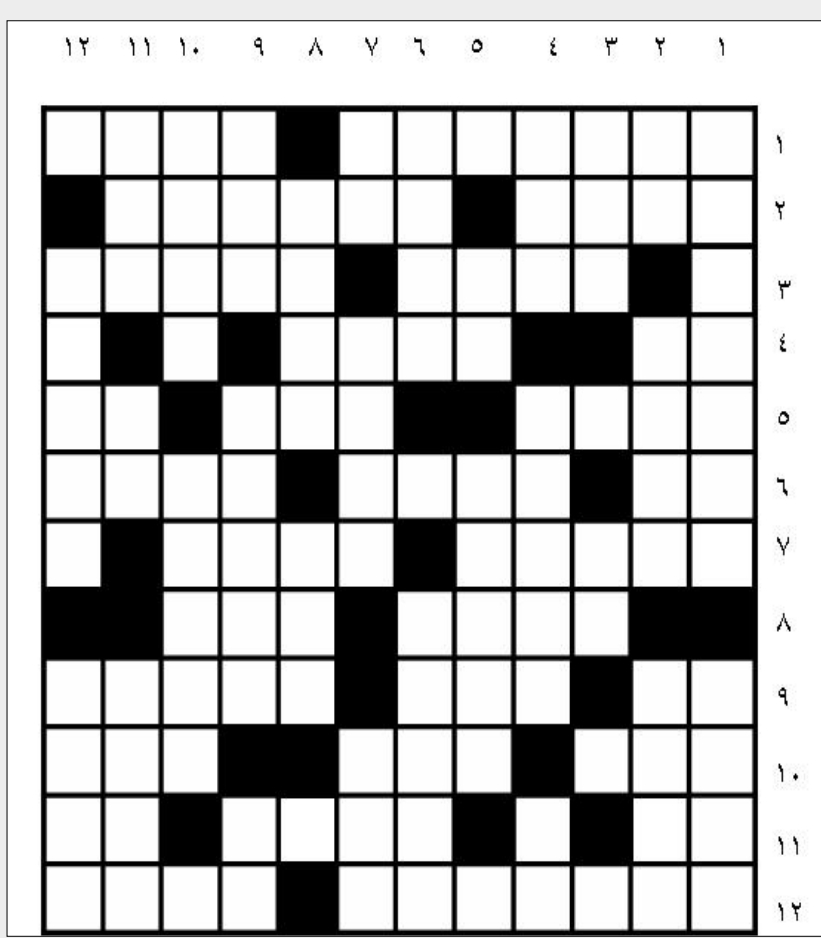
وقفت نملة على كأس عصير

الفراولة وقالت: أخيراً رأيت

البحر الأحمر.

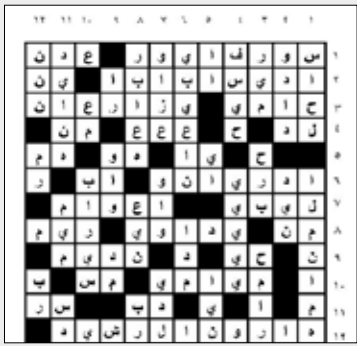


كلمات متقاطعة



أفقياً:

- 1- المنظمة الإسلامية للتربية و العلوم والثقافة - محافظة يمنية .
- 2- مجلة يمنية صادرة عن مؤسسة (14 أكتوبر) - عاصمة اندورا .
- 3- صوت الكلب - أقدم مدينة في العالم .
- 4- متشابهان - عملة اليابان .
- 5- قريب - واد في جهنم - يابسة .
- 6- والد - دافع - عكس مشتر .
- 7- نجمة - قريب .
- 8- من العملات - تجدها في (داني) .
- 9- حرف جر - جمع وردة - مضئبة .
- 10- حرف جر - سهل - مدينة إماراتية (معكوسة) .
- 11- حرف انجليزي - اسم علم مؤنث - للنداء .
- 12- يتنميان إلى دولة عربية- مدينة عراقية .



حل العدد الماضي

عمودياً:

- 1- أكبر الدول العربية من حيث المساحة - من أودية بلادنا .
- 2- بحر - كثير - فريد .

(جوجل مابس) يعرض صوراً بانورامية من أعماق المحيطات

في تدوينة إلكترونية قوله "مع وجود هذه الصور الرائعة التي تنبض بالحياة ليس هناك ضرورة لأن تكون غواصاً أو حتى لأن تجيد السباحة كي تستكشف بنفسك ستة من أروع مناطق الشباب المرجانية في قاع المحيطات".

وأضاف "أصبح بمقدور أي شخص الآن أن يتحول إلى جاك كوستو (عالم البحار الشهير) ويغوص في العالم الافتراضي مع السلاحف والأسماك وتعاين البحر في أستراليا والفلبين وجزر هاواي، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وأوضح ماكليندون أن "جوجل" تعاونت في هذا المشروع مع برنامج "كاتلين سيفيو سيرفي" للدراسات البحثية البحرية ومقره في أستراليا والذي يعمل في مجال استكشاف الشباب المرجانية في المحيطات حول العالم.



14 أكتوبر/مأبغات أعلنت شركة "جوجل" الأمريكية العملاقة لخدمات الانترنت أنها أضافت أول مجموعة من الصور البانورامية لأعماق المحيطات على موقعها الإلكتروني الخاص بالخرائط والذي يحمل اسم "جوجل مابس".

ويتوافر على موقع "جوجل مابس" حالياً مشاهد دائرية بزواية 360 درجة لسته من أروع مشاهد قاع المحيطات على مستوى العالم ومن بينها مناطق جزر "أبو" في الفلبين والحاجز المرجاني العظيم في أستراليا.

ويمكن استعراض هذه المشاهد البانورامية لقاع المحيطات من خلال خاصية "ستريت فيو" في موقع جوجل مابس.

ونقلت مجلة "كمبيوتر ورلد" الأمريكية على موقعها الإلكتروني عن براين ماكليندون نائب رئيس موقعي جوجل مابس أند إيرث



تحذر إدارة أمن عدن المواطنين بأنه يمنع منعاً باتاً حمل السلاح والتجول به في مدينة عدن