



قلة النوم في المراهقة تضر القلب

الكافيين، وقلة التمارين الرياضية، وزيادة استخدام ألعاب الفيديو، والكمبيوتر ومشاهدة التلفاز. ووجد الباحثون ارتباطاً بين قلة النوم وارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم، وارتفاع ضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم وهي جميعها عوامل محتملة للإصابة بأمراض القلب.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة ايندرا نارايان «هذه النتائج مهمة، كون قلة النوم تسيطر بشكل كبير على المراهقين، وتكون عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين تتواصل من الطفولة إلى الرشد». وأشار الباحثون إلى أن تحسين عادات النوم باكراً في الحياة يمكن أن يشكل طريقة مهمة لمنع الإصابة بأمراض القلب لاحقاً.

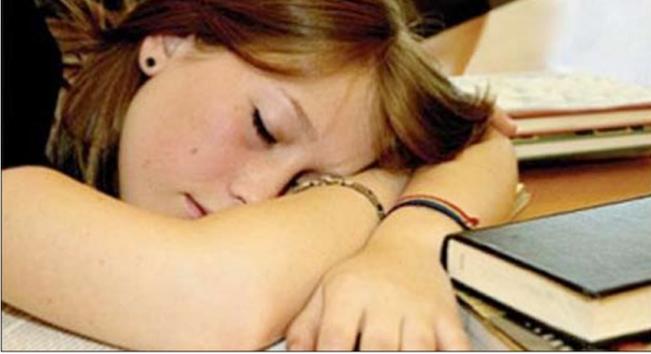
واشنطن / متابعة :
وجدت دراسة جديدة أن قلة النوم في سنوات المراهقة قد ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب لاحقاً.

وتذكرت أن الباحثين في مستشفى «سيك تشلدرن» في تورونتو الكندية وجدوا من خلال النظر في حالات 4100 مراهق أنهم ينامون ما معدله 7.9 ساعات ليلاً. وأن قرابة 20٪ منهم يعانون من سوء نوعية النوم خلال الأسبوع، وأن 6٪ يتناولون الأدوية لمساعدتهم على النوم.

وبيئت الدراسة أن الاستيقاظ المتكرر ليلاً يرتبط بعوامل مثل استهلاك الأطعمة المقلية والمشروبات الروحية والحلويات والمشروبات التي تحتوي على



إعداد: / انضمام العسيري



الكريستال

أجمل أنهار العالم



معالم

كعناق مدهش بين خمسة ألوان يمتد نهر (كانو كريستال) أو (النهر ذو الخمسة ألوان) كما يسميه السكان المحليون حيث تحتشد ألوان قوس قزح بتألق مبهر في النهر الملقب بـ (ملك جمال أنهار العالم) ، بطول 100 كيلومتر في سلسلة جبال ما كارينا الكولومبية في منطقة نائية ضيقة، يصعب الوصول إليها عن طريق البر.

قد لا يمكن تمييزه عن أي نهر آخر في معظم أيام العام إذ يبدو حينها كسريز من الصخور التي تغطيها الطحالب الخضراء والبنية على جانبي تيار مائي بارد. لكن تلك الصورة المعتادة تنقلب خلال الموسم الربيعي في كولومبيا، وتحديدًا خلال الأسابيع الفاصلة بين شهري سبتمبر ونوفمبر، فتتدفق مياه النهر بسرعة وغازات تنفوخ المعتاد لتتخذ حياة كم هائل من الكائنات التي تتخذ

كعناق مدهش بين خمسة ألوان يمتد نهر (كانو كريستال) أو (النهر ذو الخمسة ألوان) كما يسميه السكان المحليون حيث تحتشد ألوان قوس قزح بتألق مبهر في النهر الملقب بـ (ملك جمال أنهار العالم) ، بطول 100 كيلومتر في سلسلة جبال ما كارينا الكولومبية في منطقة نائية ضيقة، يصعب الوصول إليها عن طريق البر.

قد لا يمكن تمييزه عن أي نهر آخر في معظم أيام العام إذ يبدو حينها كسريز من الصخور التي تغطيها الطحالب الخضراء والبنية على جانبي تيار مائي بارد. لكن تلك الصورة المعتادة تنقلب خلال الموسم الربيعي في كولومبيا، وتحديدًا خلال الأسابيع الفاصلة بين شهري سبتمبر ونوفمبر، فتتدفق مياه النهر بسرعة وغازات تنفوخ المعتاد لتتخذ حياة كم هائل من الكائنات التي تتخذ

قراأتك



ماهر راعي

في لعبة ورق وفي درس قواعد

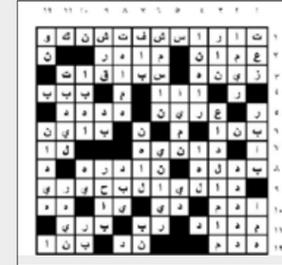
هذا العالم واضح مفهوم بشكل لا يحتمل يبدو أن ما يقولونه في قريتنا صحيح أناس يذهبون إلى الجنة وآخرون إلى النار. الشعراء مشغولون بتركيب العالم العالم مشغول مقروءة بشكل ممل مفهوم ولا يحتمل أبطنوا أرواحكم اعتقد أن اللعبة صارت مملة تعال نخبطها وتلعب من جديد هذا الكلام يصلح في لعبة ورق ويصلح في الألعاب. ما قاله الشعراء كتاب مقدس ما قاله الشعراء كتاب غير مقدس لم يقل أحد إلا الشعراء. الغريب يدخل الكلمات فيصيحان غريبان هذه الجملة ليست من دروس القواعد

سودوكو لعبة 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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

كلمات متقاطعة

- 3- الاسم القديم لصنعاء - دولة
- 4- صوت السلاح - عكس يمينه .
- 5- ذكية - صوت المريض .
- 6- منطقة يمنية - متشابهان .
- 7- من الحمضيات - يغيره .
- 8- اللداء - من سور القرآن الكريم .
- 9- حقيير - صغير الخيل .
- 10- والدة - قسط - ضياء (مبغثه).
- 11- حصول - عكس أخره .
- 12- أحرف متشابهة - في العروق .



حل العدد الماضي

- 1- سياسي باكستاني ساعد محمد علي جناح و تزعم العصابة الإسلامية وكان أول رئيس وزارة في باكستان عام 1947م اغتيل بعد ذلك .
- 2- دافع - من الزهور العطرية .
- 3- جمع قلم - للنفي .
- 4- لهو - فسحج .
- 5- حرف جر - ضمير منفصل - للنفي (معكوسة) - دسم .
- 6- يشتم - يابسة - حيوان ضخم .
- 7- مفرد اجيال - صوت الحمام - حرف نصب .
- 8- من الألوان - جمع بقرة .
- 9- ساند - عاصمة بريطانيا .
- 10- قهوة - حرف نصب - من الحمضيات .
- 11- نادرة - كف .
- 12- بلد آسيوي - مطربة امارتية .

عمودياً :

- 1- من نجوم الكرة البرتغالية - من الجيوب .
- 2- للنداء - مثنى يسير .

أقوال مأثورة

لا أحب الكتب لأنني زاهد في الحياة .. ولكنني أحب الكتب لأن حياة واحدة لا تكفيني.

عباس محمود العقاد

نعي البخيل

بخيل مات أبوه فذهب لكي يعمل له نعيًا في الجريدة فقال لهم : كم أقل مساحة عندكم ؟ قالوا له : سطر واحد به خمس كلمات . قال : اكتبوا : رزق ينعي أباه قالوا بقت كلمتان . قال : اكتبوا وبيصلح تليفزيونات!

عجائب وغرائب

مغامر يقفز من علو (36) ألف متر إلى الأرض !

تجاوز سرعة 1227,6 كيلومتر بالساعة، فإن سرعته ستوازي سرعة والخطر الأكبر الذي يواجهه هذا المغامر، هو أن يفقد السيطرة فيدور حول نفسه، ما قد يفقده وعيه. وقال بومغارتنر : على المهمة كمهذ يجب على المرء أن يكون حاضرًا ذهنيًا، وأن يتمتع بسيطرة مطلقة على حركته، وأنا جاهز لذلك.

ويطاول هذا الرجل من خلال مغامرته هذه أن يحقق عدا من الأرقام القياسية، منها القفز من أكبر علو وهو يساوي ثلاثة أضعاف متوسط العلو الذي تطير عليه الطائرات، وأعظم سرعة يبلغها إنسان في سقوط حر.



قرر المغامر النمساوي فيليكس بومغارتنر تنفيذ مهمة خطيرة تتمثل في القفز من حدود الغلاف الجوي في محاولة لخرق جدار الصوت بجسمه وتحقيق رقم قياسي في السقوط الحر. وسبحم فيليكس بومغارتنر في كبسولة معلقة بمنطاد ضخم من غاز الهيليوم إلى علو قياسي يبلغ 36576 مترًا، ثم يقفز في الفراغ مرتديًا ثوبًا واقياً من الضغط.

وقد تمرن فيليكس البالغ من العمر 43 عاما منذ خمس سنوات للقيام بهذه القفزة، وسيظل في وضع السقوط الحر لمدة خمس دقائق، قبل أن تنتج مظلة على ارتفاع 1500 متر. وفي حال تمكن من خرق جدار الصوت، أي

١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢

لبنانية عمرها (100) تتقن استخدام التكنولوجيا وتطالب ب (أي باد) لمواكبة التطور!



قررت أوجيني خطاري في عاها المائة أن وقت التغيير والتجديد قد حان ، وهي تملك حاسوبًا نقلاً وساعات وحساب على شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك. وترسل أوجيني من بلدة عندقث العكارية ومن على سطح منزلها تحياتها وأخبارها إلى أحفادها في كل أصقاع الدنيا في الهجرة . وأكدت التيبتاً أوجيني أنها طلبت من أحفادها تعليمها كيفية استعمال الحاسوب والانترنت ، مشيرة إلى إن الروح عادت إليها عندما تعلمت استعمال الحاسوب ، وأوضحت انه في بعض الأحيان لا تحسن استعماله إنما في الأحيان الأخرى فهي تجيده . وطلبت التيبتاً أوجيني أحفادها بشراء (iPad) لمواكبة التطور ، لافتة إلى أنها تريد أيضا شبكة انترنت سريعة للتواصل مع أحفادها وأقاربها عبر العالم بشكل سهل .

