

التمارين المنتظمة تخفف من الكآبة

ونكرت هيئة الاذاعة البريطانية، بي بي سي، أن الفريق أجرى اختباراً لمعرفة الجين الأكثر نشاطاً خلال التمارين وركز على واحد اسمه VGF بسبب ارتباطه بـ عامل نمو كيميائي مسؤول عن الخلايا العصبية.

ولفت أعضاء الفريق إلى أن إيجاد علاج يستند إلى هذا الجين يمكن أن يكون فعالاً لمعالجة الكآبة عند الإنسان.

إلى ذلك، قال الباحث ماركوس روبرتس إن التوصية بإجراء تمارين رياضية لمعالجة الأمراض النفسية يجب أن يكون صادرة عن الأطباء.

وأضاف روبرتس: «كثير من الذين يعانون من الضغط النفسي قالوا لنا أن التمارين أضافت حاجتهم النفسية». وتابع: «أظهر البحث الذي أجريناه أن التمارين في الهواء الطلق يمكن أن تخفف الاحساس بالكآبة وتعزز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز».



□ لندن / متابعات،
قال باحثون إن التمارين المنتظمة يمكن أن تخفف من الكآبة بسبب الارتباط الوثيق بين الحالتين النفسية والصحية.

وقال العلماء في جامعة (يال) إن التجارب التي أجروها على الفئران قد تؤدي إلى إيجاد أدوية فعالة لهذه الحالة في المستقبل.

ورأى باحثون أنه في حين أن هناك علاقة بين التمارين والتحسن في المزاج إلا أن الأسباب وراء ذلك ليست معروفة بعد.

وركز الباحثون في الدراسة التي أجروها أخيراً على منطقة في الدماغ اسمها «قرن آمون» Hippocampus أملاً في إيجاد أدوية ضد الكآبة، ثم راقبوا الأماكن التي تنشط فيها الجينات في الدماغ أكثر من غيرها خلال التمارين.



أداة جديدة قد تجعل مطارات السيارات من الماضي



ستصبح مطاردة المجرمين ومخالفات أنظمة السيارات المشتبه بهم شيئاً من الماضي فقد قدمت شركة أمريكية أداة جديدة تساعد في حل هذه المشكلة ، وقد قامت شركة أوريكا الفضائية الجوية (Eureka Aerospace) وهي شركة من باساديانا (Pa-sadena) بأمریکا بإنتاج جهاز يطلق النار على موجات دقيقة الحزم لتوجيهها نحو سرعة السيارة لإيقاف الشبكة الكهربائية بالسيارة مما يؤدي إلى إيقافها.

وتعتمد فكرة إيقاف السيارات عن بعد من خلال أداة تولد طاقة عن طريق تضخيم المولد وبعد ذلك تتحول مجموعة إشعاعات الموجات الدقيقة إلى حزم ضيقة مما يمكنها من التحكم في حركة السيارات.

ومن الضروري أن يتم الاتصال بالأجزاء الكهربائية الضعيفة للسيارة لأن أحدثها تحوي قطعاً من البلاستيك أو أجزاء ضد الصدا والطلاء ، وتأمّل الشركة أن الجهاز سوف يساعد ضباط الشرطة في المناطق المسطحة طويلة مع الطرق السريعة.

التكنولوجيا الجديدة يمكن أن تسمح لضباط الشرطة إلى اختيار إيقاف سيارة في مكان ما حيث أنه سيكون من الصعب على السائق محاولة الفرار على قدميه .

□ خليب من عصير الليمون
□ فسان من الثوم والزنجبيل وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليط ممتاز لتنظيف الكبد ، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الإفطار بساعة وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور ...

□ الفراولة مفيدة للقلب، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية.

□ الطائرة F ١٥ مقاتلة الأمريكية تزن ٢٠ طن.

□ طول الطائرة القاذفة للقنابل الأمريكية (بي ٥٢) ٥٢ متر وعرضها ٥٨ متر.

□ ألمانيا هي أول من صنع الصواريخ حيث أطلقت على مدينته لندن أكثر من ١٠٠٠ صاروخ محذرتا دمار هائل.

□ أمريكا والصين لهم من الجيوش كل منهم أكثر من ٥٠٠٠٠٠ جندي.

□ العراق والجيوش العراقي نفذت عليه أكثر من ١٠٠٠٠٠ طلعة جوية أثناء تحرير الكويت.

□ شركة فورد للسيارات هي أول شركة مصنعة لها.

□ اليابان هي أكبر بلد مصنع للسيارات مع العلم أنه يستورد الحديد.

□ أرفع مبنى يقع في ماليزيا.

□ عدد قتلى القنبلة الذرية على هيروشيما ٦٥٠٠٠ انسان وعدد قتلى القنبلة الذرية على نجازاكي ٣٥٠٠٠ انسان

□ ١٠٠٠٠٠ انسان.

□ عدد قتلى هجمات ١١ سبتمبر أكثر من ٣٤٠٠ قتل.

□ ثلث سكان أوروبا ماتوا بسبب الطاعون في القرون الوسطى.

استسلام قندهار معقل حركة طالبان.
١٩٩٦/١٢/٦م
 وفاة الشيخ عبد الحميد كشك.
١٩٩٢/١٢/٦م
 اشتباكات بين المتطرفين الهندوس والمسلمين في أويديا.
١٩٧٥/١٢/٦م
 اليابانية يوتكو تبابي أول امرأة في العالم تقهر قمة جبل إيفرست.
١٩٢٢/١٢/٦م
 إعلان قيام دولة أيرلندا الحرة.
١٩١٧/١٢/٦م
 استقلال فنلندا وعيها القومي.
١٩١٧/١٢/٦م
 الشيوعيون السوفيت يعتقلون نيقولا الثاني.
١٩٤١م
 بدأ ستالين هجومه المضاد ضد هتلر في الحرب العالمية الثانية.
١٩٧٠م
 انضمام الامارات العربية المتحدة لجامعة الدول العربية.
١٩٨٠م
 افتتاح أول أكاديمية للطب العسكري في الشرق الأوسط بالقاهرة.

شخصيات خالدة
إميل شكري حبيبي
المفكر الفلسطيني المتشائل

بأكثر من 15 لغة.
ترأس منذ عام 1990م، دار عربسك للنشر وترأس مع الكاتب الإسرائيلي يورام كاننيوك لجنة المبدعين الاسرائيليين والفلسطينيين ضد الاحتلال ومن أجل السلام وحرية الايداع.

توفي عام 1996م ، ودفن في مدينته حيفا التي قضى فيها معظم عمره وضمت فاته تنفيذاً لوصيته التي أعلن فيه أنه باق في حيفا .

أسس مجلة مشارف الأدبية التي تواصل إصدارها، اليوم، الشاعرة سهام داوود، ومن أبرز مؤلفاته : سداسية الأيام الستة - صدرت الطبعة الأولى عن مطبعة الاتحاد التعاونية عام 1969.

القائس الغريبة في إخفاء سعيد ابي النخس المتشائل صدرت الطبعة الأولى عن مطبعة الاتحاد التعاونية عام 1974 .

خرافية سرايا بنت الفول - صدرت عام 1991م، عن دار عربسك في حيفا.

مسرحية أم الروبايكا - صدرت عام 1992م.

قرأت لك
حكايا حب معاصرة

الكاتبة العراقية /رحاب الهندي
ارتبطت حياتها بأيقونة مضنية تسبح في فضاء تحقيق أمنياتها؛ ولو عن بعد..
قال لها: أحبك
أجابته: أحبك
وكانت نافذة الدردشة عبر الحاسوب، شاهدت على حب عصري مختلف عن قصص الحب، فاللقاء عن بعد لم يمنع سريان المشاعر الكالدم في

مناصبه الحزبية بما فيها منصب رئاسة تحرير الاتحاد وفي العام 1991م ، استقال من الحزب واعتزل العمل السياسي النشط.

تجلت ملكة الابداع الابدي لديه منذ أيام شبابه الأولى، فظهرت قصصه القصيرة في صحيفة الاتحاد وفي مجلة المهيار التي اصدرها في العام 1946م، وفي عدد من المجلات الفلسطينية واللبنانية والعراقية والمصرية.

في عام 1990م أهدته منظمة التحرير الفلسطينية وسام القدس، وفي عام 1992م ، منحته إسرائيل جائزة الابداع، فأعلن التبرع بقميحتها المادية لجمعية المقاصد الاسلامية التي تتولى علاج جرحى الانتفاضة.

نشر مقالاته السياسية والفكرية والثقافية في صحف البلاد، وبشكل خاص في صحيفة الاتحاد التي احتضنت زاويتي أسبوعيات طوال حوالي نصف قرن، وكذلك في صحف ومجلات العالم العربي، وله أعمال غير منشورة، ترجمت مقالاته ومؤلفاته الى عدة لغات، وصدرت رواية المتشائل

أم قيس
إهدك مدن الديكابوليس العشر

مقاطعة
كلمات
أفقياً:
١- من أكثر الرسامين شهرة في التاريخ وأحد أبرز رواد عصر النهضة الإيطالية من أشهر أعماله الفنية قيامة برسم سقفا كنيسة سيستينا والتي دعاه البابا يوليوس الثاني إلى روما خصيصاً لأجل رسمها وله منحوتات شهيرة أشهرها تمثال داود بقلوبنسا.
٢- شعب سادات حضارته مناطق جنوب بلاد ما بين النهرين - ستم.
٣- أحرف متشابهة - أسم علم مؤنث.
٤- حرف إنجليزي - يرشد- جمع حلبة.
٥- عم - من سور القرآن الكريم .
٦- عملة - دليل .
٧- أحرف متشابهة - يستخدم للكاتب - للتمني.

٨- جزيرة في البحر الأبيض المتوسط - صحيفة يمنية مستقلة.
٩- من الحواس الخمس- حيوان أسطوري.
١٠- معنى كلمة إنجيل - غير معان - حرف إنجليزي .
١١- حيوان برمائي - من الألوان.
١٢- ضمير منفصل - صغير الفرس.

عمودياً
١- إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم.
٢- أحد الشعوب العظمى قديماً - عقل.
٣- سهولة - عاصمة خليجية.
٤- بلد أسوي - سارق- مدينة فلسطينية.
٥- أداة جزم - برهان-

حل العدد الماضي

١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١
١٢

حدث في مثل هذا اليوم

عجائب وغرائب
طبيبة ألمانية مزيفة تولت علاج 5000 مريض إيدز بنجاح

بعد أن عملت لمدة أربعة أعوام ونصف العام في مستشفى إيندورف الجامعي بمدينة هامبورغ، وكانت تقوم بعلاج الأطفال المصابين بالإيدز، أفصحت «طبيبة مزيفة» في ألمانيا للمرة الأولى عن دوافعها وراء ممارسة مهنة الطب على الرغم من عدم حصولها على المؤهل الجامعي المطلوب وقالت كارولينا إي، 33 عاماً، في حوار مع مجلة «شبيغل» الألمانية نقلته عنها وكالة د.ب.أ: «اعتقدت أنني كنت أخذ ما أخصني.. اعتقدت أنني استحق هذا». وقالت كارولينا إن الأمر يرجع لعام 1997م، عندما رسيت ثلاث مرات في الامتحان أثناء دراسة الطب واستبعدت من الدراسة ولكن هذا الأمر لم يقف حائلاً أمام الشابة التي أصرت على أن تصبح طبيبة «بأي شكل». وعن تلك الفترة قالت كارولينا: «لم أعرف وقتها ماذا سأفعل بدلا من ذلك إذ لم أكن أجد شيئاً آخر ولم أفكر وقتها في النتائج على السج». كما أكد محاميتها أنها «تحتاج للعطف». وانكشف أمر كارولينا عندما طلبت غرفة الأطباء منها إحضار شهادتها الأصلية وتجري السلطات في الوقت الحالي تحقيقات ضد كارولينا المهتدة بعقوبة السجن.

أقوال مأثورة
نصرة الحق شرف ونصرة الباطل سرف.
ابن سينا
أضحك.. ثم ضحك الدنيا ضحك
يرغب بإنقاذ وزنه
أراد أهدم أن ينقص وزنه فقال له الدكتور أن يأكل ساندويتش في الصباح وواحد في الظهر وواحد في الليل فقط ، وبينما هو خارج من عيادة الطبيب فكر بشئ فعاد إلى الطبيب سائلا : متى أكل الساندويتش قبل الأكل أو بعد الأكل.

