

## استخدموا أدمغتكم حتى لا تتقلص



**دماغهم** لأن هذا الأمر يساعدهم في تأخير أو حتى الحؤول دون الإصابة بالخرف .  
وقام فريق البحث بدراسة شملت 50 شخصاً في الستينيات طوال 3 سنوات، فتيبين أن من كانوا ناشطين عقلياً خلال حياتهم يملكون مركز ذاكرة كبير في دماغهم.  
وتبين أن دماغ من كان نشطاً في العاشرة منقلصاً طوال حياتهم تقلص بمعدل النصف خلال السنوات الثلاث.  
وقال فالنزيولا إن هذا اكتشاف كبير لأن مركز الذاكرة الصغير قد يكون عامل خطر محدد لمن يطورون مرض الزهايمر .  
وأضاف أنه فيما تسعى شركات أدوية عديدة لإيجاد هدف دوائي للحؤول دون تقلص مركز الذاكرة فيمكن للناس أن يساعدوا أنفسهم.  
وتابع يظهر بحثنا أن خطر الخرف طبعاً حتى في آخر مراحل الحياة ، يشار إلى أن دراسات أخرى أظهرت أن النشاط العقلي يؤخر أمراض الدماغ من هانتغتون والزهايمر وباركنسون.

**سبدي / متابعة :**  
قال باحثون أستراليون إن الدماغ يتقلص بسرعة أكبر ما لم يتم تحفيزه من خلال حل الألغاز أو تعلم لغات جديدة.  
وذكرت وكالة الأنباء الأسترالية "أي بي بي" أن التصوير المقطعي للدماغ أظهر أن الناس الذين لا يلتزمون في نشاط عقلي معقد طوال حياتهم، يعانون من تقلص، بنسبة مرتين أكثر من غيرهم، في جزء رئيسي من دماغهم في سن الشيخوخة.  
ويسلط هذا الاكتشاف ضوءاً أكبر على الرابط بين نمط الحياة والإصابة بالخرف، ويعطى قوة للدليل القائل أن الرياضة العقلية، مثل حل الألغاز وتعلم لغات جديدة، يجنب المرء من أمراض الشيخوخة.  
وقال مايكل فالنزيولا في كلية الطب النفسي في جامعة نيو ساوث وايزل لدينا دليل قوي على أن الناس الذين يستخدمون دماغهم يعانون من تقلص الدماغ بنسبة أقل .  
وأضاف فالنزيولا أمل أن يعتبر الناس هذا الأمر دعوة لاستخدام

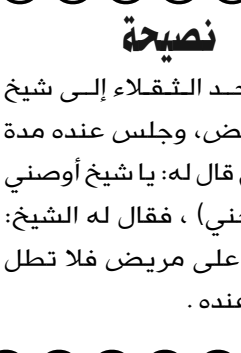


### نبي يشترى منفي

إحن غصونك  
قد أضع البرتقال نصيبنا في الموت  
مات من شوق هناك ولم يكفُ عن التساقط  
مات من ألم بذاكرتي  
مات في الناقدوس قدسياً تفتح من بياض الأسئلة  
مات في الكفين حسرة  
احتماوا بقشوره الملقاة في أعلى السحاب  
اصنعوا منها نوارسكم وموتوا في المراكب



**أقوال مأثورة**  
كما أن الأنانية وحب الذات تشوش على العقل ، فإن الحب و منغته يجعل الخيال حاداً ..  
هيلين كيلر



**نصيحة**  
ذهب أحد الثقلاء إلى شيخ عالم مريض، وجلس عنده مدة طويلة ثم قال له: يا شيخ أوصني (أي أنصحنى) ، فقال له الشيخ: إذا دخلت على مريض فلا تطل الجلوس عنده .

## طريقة لؤلؤة سواحل تونس الخضراء



تراثية.. منار تاريخي يعانق الماء.. تحولت مدينة طبرقة، التي تنام برفق على الحدود الساحلية الشمالية لتونس، في فصل الصيف إلى مهرجان من البهجة الدائمة.  
فالمدينة التي تقع بين البحر والجبل والغاية، تصبح كاللؤلؤة الساحرة، تذبذب الأنظار، وتسحر العقول.. هضاب وسهول وأودية وشاطئ أزرق بديع، وأشجار غابية وأودية تناثرت على كل القرى القريبة.. وادي الزرقاء، وادي المالح، وادي نقرة، عين الصبح وشقطة وطباية، وادي سراسر، ووادي الكريم.. ماء وخضرة وجمال هي طريقة هذه الأيام.  
وللمدينة طابع معماري مميز ببيوتها ذات السقوف القرميدية الحمراء.  
ويجد هواة الغوص في أعماق البحر خير ميدان لممارسة هواياتهم، وكانت مكونات المدينة البحر والغاية والجبل مصدر إلهام وسحر لكل من زارها وتمتع بجمالها، فقلما تجد مدينة تجمع بين مكونات الطبيعة الثلاثة غير طبرقة، وربما من مثل بالما الإسبانية أو موناكو الفرنسية.  
وتتميز مدينة طبرقة العالية على بقية المدن التونسية، ببنائها البيضاء والزرقاء، ذات الأسقف المكسوة بالقرميد الأحمر، وكذلك بشواطئها الجميل الممتد بين الغابة والجبل في سلسلة من الكثبان الرملية والحلجان الصخرية، ولذا يجذب هواة الغوص في أعماق البحر خير ميدان لممارسة هواياتهم، ولكل هذا يستقبل مطار طبرقة ما يزيد عن نصف مليون زائر كل عام.

## ابتكار لوحة مفاتيح زجاجية



بدأ الزجاج يقتحم واجهات (سطوح) آخر الصرعات التكنولوجية بدعم من نفس الشركات المنتجة ، في الوقت الحاضر تفتشى موضة الشاشات المسطحة التي طغت مثلاً على جهاز «أي فون» التابع لشركة آبل وتكنولوجيا تدعى سرفيس ابتكرتها حديثاً شركة مايكروسوفت. اليوم، ابتكر المصمم (Kong Fanwen) لوحة مفاتيح زجاجية مقاومة للماء (من نوع QWE- TY) تدعى (No-key Keyboard).  
تتألف المكونات الرئيسية للوحة المفاتيح هذه من سطح زجاجي وكاميرا ، ويستعمل مفهوم لوحة المفاتيح الزجاجية البديلة هذه آخر نسخة من تكنولوجيا تعقب حركات أصابع اليد (motion capture technology).  
كما تشابه المصنوفة إذ يكفي الضغط على خاتمة من خانات هذه المصنوفة (جدول مقسم) لتحويل الاختيار إلى حرف يتمثل على شاشة الكمبيوتر أنياً.

## مدن عربية وعالمية

تقع مدينة طبرقة في الشمال الغربي للبلاد التونسية، على مسافة 200 كلم شمال العاصمة تونس من الجهة الغربية للبحر الأبيض المتوسط.  
تعدّها من الناحية الخلفية جبال متنوعة يغلبتها الكثيفة الأشجار، وبنائاتها المتنوعة، وتنحصر مدينة طبرقة في منطقة بين البحر الأبيض المتوسط من جهة وجبال أشجار البيلوط والغلين من جهة أخرى ، وطبرقة مدينة عريقة أسسها الفينيقيون منذ 2800 عام، تحت اسم «ثابركة» (بلاد العليق أو موطن الطلال) ، تاريخ مزدهر؛ عرفت طبرقة عصوراً من ازدهار طيلة القرن الثالث والرابع الميلادي، عندما كانت المراكب الرومانية تحمل عبرها الفلين والرخام والحبوب. وبين 1540 و1741 خضعت المدينة إلى هيمنة «جمهورية جنوة»، وحكمتها عائلة «لوميليني» الإيطالية الثرية، التي عرفت بالتجارة، وكان أشهر ما أنجزته هذه العائلة هو الحصن الضخم فوق جزيرة صغيرة قرب المدينة. وكانت المدينة مرفأً صيد صغيراً شهيراً بما يتوفر فيه من جراد البحر ويبلغ طول سواحل طبرقة 25 كم وهي ثاني أشهر مدينة في العالم في تصدير المرجان وما تجدر مشاهدته في طبرقة الفلعة الجنوبية التي يعود تاريخها إلى القرن الرابع عشر ميلادياً.  
الإبر؛ وهي صخور صلبة تعود إلى العصر الحجري الأول وأرتفاعها يناهز عشرين متراً.  
شاطئ أزرق بديع.. هضاب وسهول وأودية.. أشجار وغابات.. ماء وخضرة وأسماك نادرة.. أناس من كل الأجناس.. جبال شاهقة الارتفاع والجمال.. قلاع ومبان

## رازيات

بالأمس كانوا مدافع للشعب، والصوت يُسمع واليوم صاروا مراعف والسعر منزل ومطلع  
عبد الكريم الرازي



## هندي سسم 30 كلباً إنتقاماً لمعزته

قام قروي هندي بتسميم 30 كلباً علي الأقل بعدما قتل أحد الكلاب معزته. وذكرت وكالة (برس) ترانس أوف إنديا) للأنباء أن الحكومة المنتخبة في قرية مونجلادي بمقاطعة تيرونلفي في ولاية تاميل نادو جنوب الهند أمرت بتغريم الرجل 20 ألف روبية «467» دولاراً بعدما تقدم أصحاب الكلاب بشكوى. وذكر مسؤولون



**كلمات** اعداد / شواك صالح

**مقاطعة**

أفقياً:

- 1 قائد الجيش العثماني في سوريا للفترة 1915م - 1917م
- 2 هادي - مدينة مصرية.
- 3 ذكي - وقت.
- 4 من الأسماء الخمسة - طريق - نقص.
- 5 الاسم القديم لسري لنكا - غطى وغلب - حرف عطف.
- 6 كتمان - من الثمار - كرم.
- 7 أحرف مكررة - السحاب أو المطر الخفيف للتخفيف.
- 8 إحدى جمهوريات الاتحاد السوفيتي على البلطيق - مدينة تونسية.
- 9 نافع - نبع.
- 10 قصة - صفة الشخص.
- 11 نقبض باطل - حرف نصب - لفظة تطلق على طبقات النار.
- 12 أول اللعب - والد - في البيضة.

عمودياً:

- 1 أول من اكتشف المصل المضاد لشلل الأطفال عام 1955م - متشابهاً.
- 2 من حركات البحر - عاصمة عربية - من

حل العدد الماضي

**كلمات** اعداد / شواك صالح

**مقاطعة**

أفقياً:

- 1 قائد الجيش العثماني في سوريا للفترة 1915م - 1917م
- 2 هادي - مدينة مصرية.
- 3 ذكي - وقت.
- 4 من الأسماء الخمسة - طريق - نقص.
- 5 الاسم القديم لسري لنكا - غطى وغلب - حرف عطف.
- 6 كتمان - من الثمار - كرم.
- 7 أحرف مكررة - السحاب أو المطر الخفيف للتخفيف.
- 8 إحدى جمهوريات الاتحاد السوفيتي على البلطيق - مدينة تونسية.
- 9 نافع - نبع.
- 10 قصة - صفة الشخص.
- 11 نقبض باطل - حرف نصب - لفظة تطلق على طبقات النار.
- 12 أول اللعب - والد - في البيضة.

عمودياً:

- 1 أول من اكتشف المصل المضاد لشلل الأطفال عام 1955م - متشابهاً.
- 2 من حركات البحر - عاصمة عربية - من

حل العدد الماضي



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الربيع  
في بعض الشوارع والأحياء السكنية هناك ورش لتصليح وصيانة السيارات تزاوّل عملها في محلات أسفل العمارات أو على الأرصفة وأحياناً تضم لها الطريق العام، فتعزل حركة السير على رصيف المشاة والخط العام للسيارات إضافة إلى معاناة سكان العمارات من ضجيجها المستمر منذ الصباح وحتى المساء، ولحد من هذه الظاهرة نأمل قيام الجهات المعنية بتحديد مواقع مناسبة لتلك الورش.



مش أحسن نخزن في الشارع العام...  
وخليك من الهدرة الفارغ؟

## باختصار

محمد الجراي  
لا يختلف اثنان على أن هناك جهوداً صادقة وحثيئة، طاهرة للعيان، تقوم بها السلطة المحلية في المحافظة، وكذا في المديريات من أجل تحسين مظهر مدينة عدن، باعتبارها واحدة من أقدم المدن التاريخية المعاصرة. فمشاريع السقفة والرصف والتبليط والتشجير والإنارة التي تجري في جميع مديريات العاصمة الاقتصادية والتجارية، وغيرها من المشاريع الأخرى هي علامات مضيئة في حياة هذه المدينة وسكانها المشهود لهم بالمدنية. لكن هناك بعض المظاهر العارضة التي تخدش جمال هذه اللوحة، وتتمثل في قيام بعض المتطفلين والدخلاء بمضغ القات (التخزين) في المتبسات والمتنزهات العامة، التي أقيمت أساساً لراحة العائلات من داخل المحافظة وخارجها، وهذا الأمر يسبب إزعاجاً كبيراً للعائلات وزوار المدينة، كما يعكس صورة سلبية عن حقيقة سكان هذه المدينة. في ساحل (الجلود مور) هناك شرطة مدنية تقوم بجمع عاده تعاطي القات على الساحل وقرب العائلات الحضارات لغرض النزهة، وهو أمر يلقي ارتياحاً كبيراً لدى الجميع. وسكوت الأمر أكثر ارتياحاً لو تعمل السلطة المحلية في المحافظة على تعميم منع تعاطي القات في جميع المتبسات والمتنزهات في جميع مديريات عدن، وهو أمر ليس بالمستحيل.