

## الأحلام اليقظة تحفز الدماغ بدلاً من الإبطاء

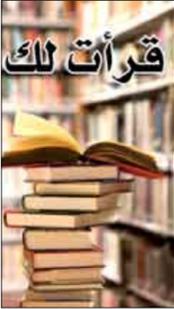
دماغ شخص آخر يركز لينجز مهمة روتينية. وتابعت ان «الأشخاص الذين يطمون وهم في يقظة، قد لا يركزون كثيراً خلال أتمامهم عملاً معيناً، غير أنهم يشغلون موارد أكبر من دماغهم في المقارنة مع سواهم. وأضافت ان الدراسة ستدفع اشخاصاً عدة إلى إعادة النظر في مقارباتهم موضحة «اعتدنا الظن ان أحلام اليقظة أمر سيئ في حين أن العكس هو الصحيح». وقالت ان الانسان يمضي ثلث وقته وهو يحلم في حال الصحوة مضيفة «هذا جزء كبير من حياتنا غير ان العلم تجاهله طويلاً».

جاءت لافتة في ما يخص النشاط الكثيف الذي تشهده اقسام الدماغ المسؤولة عن حل المشاكل المعقدة عندما يستسلم المرء الي الشروع في التفكير في حين كان الاعتقاد السائد الى الآن ان هذه الاقسام تكون في حالة خمول. وأضافت البروفسورة كريستوف، وهي مديرة مختبر علوم الاعصاب في جامعة بريتيش كولومبيا، ان الدراسة التي اجريت عن طريق التصوير بالرنين المغناطيسي، تشير الى ان نشاط دماغ الشخص الذي يستمر الى احلام اليقظة، هو اكبر من نشاط

فانكوفر / متابعة : خلافاً للأفكار المتداولة، تلعب احلام اليقظة على ما يبدو دوراً في تحفيز الدماغ بدلاً من ابطاء عمله فضلاً عن مساهمتها في حل مشاكل مستعصية، على ما تفيد دراسة جديدة. وتظهر هذه الدراسة التي نشرتها الاسبوعية العلمية الاميريكية «بروسيدنغز أوف ذي ناشونال أكاديمي أوف ساينسيز» ان نشاط احلام اليقظة يزيد نشاط المناطق عدة في الدماغ. وقالت كالينا كريستوف، اختصاصية الدماغ والمشرقة الرئيسية على هذه الدراسة، ان النتائج



إعداد / إنشام العسيري



الشاعرة هناء القاضي

### إلى.. سيدة

أنا لست.. مملكتك.. سيدتي  
الحب.. مفقود من ذاكرتي  
مشطوب من قائمتي  
ودعته ذات يوم..  
ورميت خلفه أمتعتي  
جريت السباحة في تياره  
فما أدركت شواطئه  
أشعرتني  
جريت الصفع والنسيان  
وكان الجميل...!!  
.. طعنات في أوردتي  
الحب في حياتي.. كان  
قرصنة  
في كل مرة..  
تهزم وتسبى بها..  
قافلتني  
فدعيتني وشأني.. يا سيدتي  
فما يرضيني غير حكمتي  
و.. تجربتي  
فالرجاء قد مات في مخيلتي  
ولا وجود لديولات عشقٍ ..  
في.. مملكتي



## زوارا

### أمازيغية هامة من الجبس والحجر المالح

## معالم وآثار

زوارا مدينة ليبية تقع على شاطئ البحر الأبيض المتوسط، تبعد عن العاصمة طرابلس حوالي 100 كم غرباً وتبعد 60 كم عن حدود تونس .  
يبلغ عدد سكانها 45 ألف نسمة .. وهي مدينة ذات أصول أمازيغية ما زال سكانها، يتحدثون الأمازيغية ويسمون مدينة زوارا باسم تامورت وهم من السكان الأصليين لليبيا.  
من أهم موارد عيش سكانها الصيد البحري والتجارة والزراعة . ويعود تاريخ المدينة إلى القرن الثاني قبل الميلاد في عهد ماسينيسا وكان اسمها في ذلك العهد [ كاساس ] وكانت تشتهر بتصدير الملح ( تينست ) كما يسميها سكان المدينة ، حيث أن موقعها الجغرافي يحيط به العديد من الملحاحات الكبيرة وكان جل الاقتصاد سبني ، على الملح وإستخراج جبر الجير من الأسياخ الجاورة وهي المادة الرئيسية للبناء ، وأغلب المباني القديمة القائمة حتى الآن كانت مبنية بالجبس والحجر المالح المعروف ، لدى السكان باسم حجر الجيبية (الولوس) ، كما أن المدينة تعتبر

## في الثاني سلامة القلب

العادية .  
وأضاف أديس ان «تحمس أولئك المرضى تجاه الأنسولين تحسن بشكل كبير جدا ايضا» .  
يشير إلى انه تم اختيار 74 بديناً يعانون من أمراض القلب بشكل عشوائي للمشاركة في برنامج حرق الدهون، وطلب منهم المشي ما بين 45 إلى 60 دقيقة يومياً بسرعة متوسطة بمعدل 5 إلى 6 أيام أسبوعياً، بغية حرق ما بين 3000 إلى 3500 وحدة حرارية في الأسبوع الواحد أو الخشي في العلاج العادي الذي يساعد في إحراق ما بين 700 و800 وحدة حرارية أسبوعياً ويشمل المشي وركوب الدراجات أو التجديف لمدة تتراوح بين 25 و40 دقيقة 3 مرات أسبوعياً.



التي تحرق الكثير من الوحدات الحرارية، وتشتمل المشي لساعات طويلة بشكل يومي تقريباً، هي فقدان الوزن وتراجع كتلة الدهون في الجسم أكثر مما هي الحال في تمارين إعادة تأهيل القلب

بورلينغتون / متابعة : لاحظ باحثون أمريكيون ان صحة قلوب الأشخاص الذين يمشون ببطء ولمسافة أطول تحسنت أكثر من الذين يمشون بسرعة أكبر ولمسافات أقصر .  
وتبين في الدراسة التي نشرت في مجلة «جمعية القلب الأمريكية» ان برامج التمارين الرياضية التي تحرق الكثير من الوحدات الحرارية تقلل من عوامل الخطر على القلب وهي أفضل بالتالي من برامج إعادة تأهيل القلب التقليدية المستخدمة عند مرضى القلب زائدي الوزن.  
وقال أديس الدراسة الدكتور فيليب ميمس من كلية الطب بجامعة فيرمونت في بولينغتون ان «نتيجة التمارين الرياضية



## ومن الحب ما قتل !!



توفي شاب روسي متأثراً بجراحه بعدما قذفه رجل بحجر عندما رآه يحاول قطف زهرة كي يقدمها إلى حبيبته من أمام منزله.  
ونقلت وكالة الأنباء الروسية «نوفوستي» عن محققين في الحادثة التي وقعت في مدينة كالمينينجراد قولهم إن الشاب الكسندر دوار البالغ من العمر 28 سنة توفي بعد إدخاله إلى قسم العناية المركزة في المستشفى بسبب إصابات بليغة في الرأس، وقال شهود إن دوار كان يحاول قطف زهرة لتعديدها إلى حبيبته وفقاً لجريدة «الرياض».

### مصارحة عرسان

العريس : أصارحك بأن شعري مستعار  
لاني أصلع  
العروسة: قل لي هكذا من الأول ودعني  
أقلع طقم أسناني!!



## كلمات متقاطعة

اللبانيين في الاسكندرية عام 1875م ثم نقلها الى القاهرة عام 1895م هي اليوم من أكبر الصحف العربية - للنفي.  
3- عدد - أرشد - حيوان ضخم.  
4- جمع فاعل - ظهر نبات الأرض .  
5- محافظة يمنية - من أسماء المدينة المنورة - يفهم ويدرك.  
6- فنان تشكيلي - من سور القران الكريم.  
7- نقبض داخلي - متشابهان.  
8- يعمر - بارع .  
9- ضمير - صوت الجمل - صغير الكلب.  
10- لص - مضيء - عدد انجليزي.  
11- متشابهان - الريح الطبية - لؤلؤ .  
12- مدينة أردنية - اله - عنب مجفف.



حل العدد الماضي

أقبا  
1- شاعر وباحث لبناني ولد في بصرى صاف هاجر الى مصر وعاش فيها أمين سر الجمع العلمي المصري له مسرحية (مفرق الطريق) والمجموعات العربية منها في التصاوير والزخارف والمنمنمات العربية منها (سر الزخرفة الاسلامية) - إحدى القارات.  
2- مدينة تونسية - شهر ميلادي .  
3- مسجد - أبناء .  
4- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - حيوان.  
5- حيوان مقرض يشبه الفيل - كثيرة الماء.  
6- تقال للتوجه - مملكة ودولة سكاندينافيا في أوروبا الشمالية - خراب .  
7- لعبة وضعها أحد ملوك الفرس وتعرفها العامة بلعبة الطاولة - اتجاه جانبي.  
8- نهر بين منشوريا وكوريا - من الزهور العطرية.  
9- أداة جزم - أسطورة كرة قدم برازيلي - اشارة.  
10- صغير العقب - حرك وهز - والد.  
11- خاصتي - أحرف مكررة - لاعب كرة قدم انجليزي.  
12- مرتفع - من الحمضيات.

عمودياً  
1- ولد الضأن - عاصمة الفلبين.  
2- جريدة مصرية أسسها سليم وبشارة تقلا



### بدون تعليق

## باختصار

### محمد الجردى

لا تدري سبباً وجهاً لتعطيل العمل في إعادة سفلتة بعض الشوارع الداخلية لمدينة المثلج.. مع العلم أن كسط هذه الشوارع وجلب الأثرية إليها وإغلاقها بها تم بسرعة كبيرة، جعلتنا ننظر بإعجاب إلى هذا العمل.  
والآن بعد أن مضت الأسابيع تلو الأسابيع، ونحن في نهابتنا وإيابنا عبرها نعاني صعوبة في السير، كما أن الأثرية التي تثيرها السيارات والرياح لا يجد المرء مفراً من استنشاقها، ثم ما ذنب أصحاب المنازل الساكنين بجانبها، وطلاب المدارس التي تقع في هذه الشوارع يعانون ما يعانون؟ ثم لماذا يسمح ببدء العمل، ثم التوقف هكذا من دون عمل حساب لما يمكن أن يحدث هذا التوقف من مضايقات وربما مخاطر للمواطنين؟  
تأمل من المجلس المحلي في المديرية التحرك سريعاً لإنهاء هذه الفوضى، مع تحياتنا له.



### حادث الكابيرا

تصوير وتعليق / علي العرب  
أكثر من سبباً أشهر منذ انتهاء العمل في إحدى الحدائق الجديدة في المثلج ولا يتم افتتاحها حتى الآن رغم حاجة الجميع إليها وخصوصاً الأطفال الذين ضاقت بهم الطرقات والشوارع بدلاً عن الحدائق المغلقة فما هو سر عدم افتتاح هذه الحديقة الجاهزة وهل من الضروري انتظار المناسبات الرسمية لافتتاح الحديقة الصغيرة .



### يا لطيف .. وبعد المشروع كمان