



النوم يحفز الدماغ على حفظ المفردات الجديدة

«ضع المفردات»، التي يعاني منها الشباب البريطانيون الذين يتذكرون أكثر الشخائم والسباب التي يسمعونها خلال مشاهدتهم التلفزيون، ونصح ديفيز الطلاب بالذاكرة قبل النوم لتخزين المعلومات الضرورية التي قد تساعدهم على النجاح في الامتحانات. وتبين من المسح الدماغى لـ 16 شخصاً من بين 57 شخصاً، هم عدد المشاركين في الدراسة، أن الجزء المسؤول عن التعلم في أدمغتهم «قرن آمون» hippocampus المسؤول عن الذاكرة يشهد نشاطاً أكثر من الأجزاء الأخرى خلال النوم العميق.

فيها الكلمات المألوفة. وقال ديفيز إن المتطوعين الذين شاركوا في الدراسة، والذين طلب منهم تعلم كلمات تصف أشياء أو حوادث خيالية، كانوا أكثر قدرة على تذكرها مقارنة بنظرائهم الذين طلب منهم القيام بالمهمة ذاتها بعد ساعات على تعلمهم الكلمات ذاتها. واعتبر الباحث نتيجة هذه الدراسة مشجعة، وقال إن الآباء الذين يقرؤون القصص لأولادهم قبل النوم أو يطالعون الروايات أو القصص التي يحبوها، قد تزداد كمية المفردات أو الكلمات التي تتخزنها ذاكرتهم، ما يساهم في التخلص من

تندن / متابعات : قال عالم نفس إن الحصول على قسط كافٍ من النوم في الليل يحفز الدماغ بشكل كبير على تخزين الكلمات الجديدة أو المفردات التي يكون المرء قد تعلمها خلال النهار. وأظهرت الدراسة التي أعدها الباحث مات دافيز من مجلس أبحاث الطب والادراك وعلوم الدماغ في جامعة «كامبريدج» ونشرت ملخصاً لها صحيفة «الدائلي تلغراف»، أن «النوم مهم لأنه يساعد الدماغ على تخزين الكلمات الجديدة، التي تتناول مواضيع أو أشياء خيالية بالطريقة ذاتها التي يخزن



إسعاد / إنشام العسيري

قراءت لك



الشاعرة اللبنانية / سوزان تلحوق

لحظة

عندما أخذت الحياة عطلتها طرق الثرى طرقة خفيفة جحولة على بابي رأني امرأة تنتظر ولوج الموت فحملني ورقصنا السالسا أحس بنبض تحت النبض يصارع قبلني على جيبيني وقال: لا فرق عندك بيني وبين الحياة لن تفضلي أحداً لطالما كانت هويتي وشغفي من يحب الحياة.



دير الزور امتداد طبيعي للهبضة الغربية لروادي الرافدين

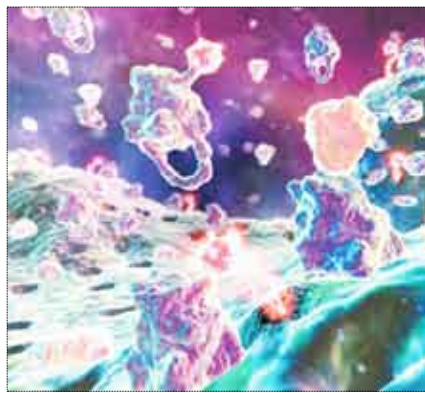
دير الزور (تسمى أيضاً «الدير» بالعامة السورية) هي مدينة سورية تقع في شرق البلاد على نهر الفرات، هي عاصمة لمحافظة دير الزور. يبلغ عدد سكان المدينة حوالي 160,000 نسمة. تعتبر دير الزور امتداداً طبيعياً إلى الهبضة الغربية لروادي الرافدين وتقع على الضفة اليمنى لنهر الفرات على مسافة 450 كم شمال شرق دمشق و 320 كم جنوب شرق حلب. يخترق المدينة نهر الفرات بفرعين - كبير على طرف المدينة وصغير يمر من وسطها وتقريباً ويقسمها إلى جزيرة نهرية عاتمة وهي منطقة الحويقة وتمتاز بكثرة جسورها وأهمها جسر معلق بناه الفرنسيون على الفرات في أوائل عشرينيات القرن العشرين والجسر العتيق. مدينة دير الزور تقع على نهر الفرات الذي يمر في مناطق أثرية هامة في سوريا على أطراف الجزيرة الفراتية السورية أقدم مواطن البشرية وفيها الكثير من الأوابد الأثرية حيث تتركز المدينة في منطقة سورية تجم بالسدن والمواقع والتلال الأثرية والتي تعود لأقدم الحضارات في العالم، مثل مدينة ماري التاريخية. وتطور مدينة دير الزور في العهد العثماني، كانت مركزاً ومحطة مهمة وكانت منطقة (قائمقامية) عهد بشؤونها إلى عمر باشا قائمقام عسكرية حلب، وعين خليل بك تاقيل الأورفلي قائمقام لدير الزور فأنشأ داراً للحكومة، وتكئة عسكرية ومستشفى استمر هذا العهد 54 سنة تعاقب فيها 29 حاكماً، أو منصرفاً، احتلتها فرنسا عام 1921 كباقي مناطق سوريا وجعلتها مقراً

معالم وآثار

دير الزور (تسمى أيضاً «الدير» بالعامة السورية) هي مدينة سورية تقع في شرق البلاد على نهر الفرات، هي عاصمة لمحافظة دير الزور. يبلغ عدد سكان المدينة حوالي 160,000 نسمة. تعتبر دير الزور امتداداً طبيعياً إلى الهبضة الغربية لروادي الرافدين وتقع على الضفة اليمنى لنهر الفرات على مسافة 450 كم شمال شرق دمشق و 320 كم جنوب شرق حلب. يخترق المدينة نهر الفرات بفرعين - كبير على طرف المدينة وصغير يمر من وسطها وتقريباً ويقسمها إلى جزيرة نهرية عاتمة وهي منطقة الحويقة وتمتاز بكثرة جسورها وأهمها جسر معلق بناه الفرنسيون على الفرات في أوائل عشرينيات القرن العشرين والجسر العتيق. مدينة دير الزور تقع على نهر الفرات الذي يمر في مناطق أثرية هامة في سوريا على أطراف الجزيرة الفراتية السورية أقدم مواطن البشرية وفيها الكثير من الأوابد الأثرية حيث تتركز المدينة في منطقة سورية تجم بالسدن والمواقع والتلال الأثرية والتي تعود لأقدم الحضارات في العالم، مثل مدينة ماري التاريخية. وتطور مدينة دير الزور في العهد العثماني، كانت مركزاً ومحطة مهمة وكانت منطقة (قائمقامية) عهد بشؤونها إلى عمر باشا قائمقام عسكرية حلب، وعين خليل بك تاقيل الأورفلي قائمقام لدير الزور فأنشأ داراً للحكومة، وتكئة عسكرية ومستشفى استمر هذا العهد 54 سنة تعاقب فيها 29 حاكماً، أو منصرفاً، احتلتها فرنسا عام 1921 كباقي مناطق سوريا وجعلتها مقراً

دير الزور (تسمى أيضاً «الدير» بالعامة السورية) هي مدينة سورية تقع في شرق البلاد على نهر الفرات، هي عاصمة لمحافظة دير الزور. يبلغ عدد سكان المدينة حوالي 160,000 نسمة. تعتبر دير الزور امتداداً طبيعياً إلى الهبضة الغربية لروادي الرافدين وتقع على الضفة اليمنى لنهر الفرات على مسافة 450 كم شمال شرق دمشق و 320 كم جنوب شرق حلب. يخترق المدينة نهر الفرات بفرعين - كبير على طرف المدينة وصغير يمر من وسطها وتقريباً ويقسمها إلى جزيرة نهرية عاتمة وهي منطقة الحويقة وتمتاز بكثرة جسورها وأهمها جسر معلق بناه الفرنسيون على الفرات في أوائل عشرينيات القرن العشرين والجسر العتيق. مدينة دير الزور تقع على نهر الفرات الذي يمر في مناطق أثرية هامة في سوريا على أطراف الجزيرة الفراتية السورية أقدم مواطن البشرية وفيها الكثير من الأوابد الأثرية حيث تتركز المدينة في منطقة سورية تجم بالسدن والمواقع والتلال الأثرية والتي تعود لأقدم الحضارات في العالم، مثل مدينة ماري التاريخية. وتطور مدينة دير الزور في العهد العثماني، كانت مركزاً ومحطة مهمة وكانت منطقة (قائمقامية) عهد بشؤونها إلى عمر باشا قائمقام عسكرية حلب، وعين خليل بك تاقيل الأورفلي قائمقام لدير الزور فأنشأ داراً للحكومة، وتكئة عسكرية ومستشفى استمر هذا العهد 54 سنة تعاقب فيها 29 حاكماً، أو منصرفاً، احتلتها فرنسا عام 1921 كباقي مناطق سوريا وجعلتها مقراً

تعرض المسنين للشمس يقيهم من أمراض السكري والقلب



على الكهول، مضيافاً «وجدنا أن مستويات فيتامين (د) المتدنية لها علاقة بزيادة متلازمة الاستقلاب والمقاومة للإنسولين». وبالإمكان الحصول على فيتامين «د» من خلال التعرض لأشعة الشمس وتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الزيتية والبيض.

تعرض المسنين للشمس يقيهم من أمراض السكري والقلب قال خبراء طبيون إن تعضية المسنين وقتاً أطول في الشمس يمكن أن يخفف خطر إصابتهم بأمراض القلب والسكري. وأثبت فريق طبي من جامعة «وورويك» في بريطانيا أن نقص في فيتامين «د» له علاقة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويساعد الجلوس تحت الشمس الجلد على إنتاج فيتامين «د» الذي يفكر إليه المسنون عامة لاتباعهم أسلوب حياة معين بسبب تقدمهم في العمر. ونشرت هذه الدراسة في العدد الأخير من مجلة «رعاية مرضى السكري»، وركزت على ضرورة تعرض المسنين للمزيد من أشعة الشمس ولكن مع عدم الإغراط في ذلك خشية الإصابة بسرطان الجلد. وقال الدكتور أوسكار فرانكو: «عندما نتقدم في السن قد يكون علينا قضاء فترة أطول في العراء من أجل تحفيز مستويات فيتامين «د» ذاتها التي كانت لدينا عندما كنا أصغر سناً. ورأى فرانكو أن «البص في فيتامين (د) أصبح حالة تشكل عبئاً كبيراً ومرصاً منتشراً في العالم له تأثيره المؤذي بشكل خاص



ذهل أطباء روس خلال إجراء فحوصات لرجل من منطقة الأورال الروسية والذي كان يشكو من ألم حاد في صدره بعد رؤيتهم نبته داخل رئته طولها حوالي خمسة سنتيمترات. وذكر كرت وكالسة الأنياب الروسية (نوفوستي) أن صحيفة (كومسومولسكايا بيرا) اليومية هي التي أوردت هذا الخبر عن المريض آرثون سيدوركين (28 عاماً) من مدينة الأورال الروسية. وشكا سيدوركين من ألم شديد في صدره وكان يتقيأ دماً ما جعل الأطباء يعتقدون في البداية

بأنه يعاني من مرض السرطان. وقال الجراح إيزيفسك «فتحت وأغمضت عيني ثلاث مرات لأنني ظننت أنني أتخيل أشياء غير موجودة». ويعتقد أطباء أن سيدوركين ربما ابتلع بذرة ثم تمت وكبرت داخل أوعيته الشعرية وسببت له إلماً حاداً.



ذاك الكتكوت من تلك البيضة

سؤال محرج!
سأل أحد الصحفيين ممثلة حسناء:
هل تحبين مولير?
فيها عليها أنها فوجئت بالسؤال .. لكنها سرعان ما أجابت بكل ثقة: الحقيقة .. يمكنك القول أننا مجرد صديقين ..

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- مستشرق ألماني أسس الجمعية الشرقية الألمانية عام 1844م (ترجم تفسير القران) للبيضاوي توفي سنة 1888م.
2- عاصمة أوروبية - انتقل اليه مال فلان بعد وفاته - دلال.
3- بحر - آخر ملوك الساسانيين هزمه العرب في القادسية سنة 635م وناهذوا سنة 642م.
4- من الحبوب - دولة.
5- من أنواع الخيول - اتجاه جانبي.
6- للتخيير - جماعات كثيرة متفرقة - كف.
7- مدينة في اماره أبو ظبي - حرف انجليزي - حرف جر.
8- عمليه - عدد انجليزي - اله.
9- ضمير المتكلم - النهر المقدس في الهند.
10- من سور القران الكريم - يعمران.
11- للنداء القريب - سخيف - حيوان.
12- من الطيور - عمر - ستم.

عمودياً:
1- صوت الرعد - أحرف مكورة.



حدث الكاميرا



تصوير وتعليق/ علي الدرب:



أنت الذي معك التوصية تعال ..

باختصار

محمد الجراحي

«لا توجد لدينا وظائف شاغرة»، كثيراً ما نجد هذه العبارة، أو هذا الإعلان ملصقاً على جدران مختلف مرافق العمل بنوعيه الإنتاجية والخدمية. رغم حاجة بعض هذه المرافق إلى شاعلي بعض الوظائف. قد يكون هذا الأمر مستغرباً، لكن ما يتجاوز الاستغراب ويصل المرء إلى حالة الدهشة والانفعال، أن مثل هذه الإعلانات تبقى في مكاتبها تستقبل طالبي الوظائف الذين يحضرون إلى هذا المرفق أو ذاك بناءً على نشرها إعلانات في الصحف تطلب فيها متقدمين لشغل وظائف معينة، وهو أمر من شأنه تثبيط عزائم المتقدمين وخلق حالة من التذمر والإحباط في نفوسهم.

لكن المصيبة الكبرى التي يواجهها المتقدمون أن الشروط المطلوبة للفوز بإحدى الوظائف يكون مبالغاً بها إلى حد التعجيز. وهو المطلوب حدوثه، حتى يفشل جميع المتقدمين، ثم تذهب الوظائف إلى ذوي القربى ومن يدهم القدرة على دفع (فروض محترمة) تقني عن أي شهادات عليا وكبرى حتى لو كانت شهادة الجودة (الإيزو).

متى يا جماعة الخير سنجد الوظيفة العامة بعيداً عن المصالح الشخصية!؟