

كُلُّ سَمَكٍ وَتَعْرُضُ لِلشَّمْسِ لِتَقْوِي ذَهْنَكَ !

كانت علاماتهم في اختبارات الإدراك الذهني أعلى من تلك التي لنظرائهم الذين لم يتعرضوا لأشعة الشمس أو لم يتناولوا المأكولات التي تحتوي على هذا الفيتامين . وأضاف لي " إن الدراسات السابقة حول العلاقة بين فيتامين "د" والأداء الذهني عند البالغين أظهرت ارتباطاً بينهما، ولكن تبين لنا الآن أن هناك علاقة قوية بين البطة في معالجة المعلومات التي يحصل عليها شخص ما وانخفاض مستوى فيتامين "د" لديه".

ورأى لي في الدراسة التي نشرت في مجلة " الأعصاب وجراحة الأعصاب والتحليل النفسي " أن " النقاط الرئيسية القوية في هذه الدراسة هي تركيزها على عينة كبيرة من الناس ووضعها في الاعتبار أيضاً عوامل مثل الشعور بالإحباط ومستوى النشاط البدني وغير ذلك".

لندن / متابعات : حتى وقت قريب كانت الأمهات البريطانيات تطلقن على السمك "غذاء الدماغ"، ويدعم الباحثون الآن هذا الرأي الآن ولكنهم يضيفون إلى ذلك بأن أكل السمك والتعرض لأشعة الشمس يزيد قوة الإدراك الذهني عند الناس.

وأجرى علماء من جامعة مانشستر في بريطانيا وزملاء لهم من عدة دول أوروبية مقارنة بين الأداء الذهني لأكثر من 3 آلاف رجل تتراوح أعمارهم ما بين 40 و 79 سنة بعضهم يأكل السمك ويتعرض لأشعة الشمس بانتظام وآخرون لا يفعلون ذلك.

وفي هذا الإطار قال الدكتور دافيد لي من مدرسة الطب في مانشستر إن الأشخاص الذين شاركوا في الدراسة وكان مستوى فيتامين "د" لديهم مرتفعاً بسبب تناولهم مأكولات مثل الأسماك الزيتية وغيرها وتعرضوا للشمس



إعداد / إنسان العسيري

قراءات لك



عطش

فطرة

كنت

صرت غيمة

فأجاني الرعد

فأمطرت

ولم يبيل مائي

أقدام الرصيف

متى يحتوي قلبك ؟

الشاعرة السورية / جاكلين سلام



إررفاتك العمياء أطلانطس الرمال

انقراض مايعتقد أنها إرم ذات العماد

سياحة

إرم ذات العماد أو مدينة الألف عمود كما تسمى باللغات الأوروبية، ورد ذكرها في سورة الفجر في القرآن، وقد اعتبرها بعض الباحثين والمؤرخين أنها مدينة غنية وكانت تشكل مركزاً تجارياً هاماً في منطقة الشرق القديم، وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم، حيث ذكر في القرآن أن سكانها كانوا من العرب البائدة من قبيلة عاد، ويذكر بعض الباحثين أن ملك هذه المدينة كان يدعى شداد بن عاد حيث أنه أراد أن يقيم الجنة الموعودة في الأرض، ويقال أن لهذا الملك اسم اسمه شديد بن عاد.

يذكر أنه ورد ذكر إرم في بعض الرقم الطينية القديمة لمدينة إبلا في سوريا، كما ورد ذكر إرم ذات العماد وملكها شداد في الليلة ال 277 والليلة 279 من قصص ألف ليلة وليلة.

إرم في القرآن الكريم ، ورد ذكر إرم ذات العماد في سورة الفجر :
"الْم تَر كَيْفَ فَعَلَ رَبِّكَ بِعَادَ، إِرْمَ ذَاتِ الْعِمَادِ، الَّتِي لَمْ يَخْلُقْ مِثْلَهَا فِي الْبِلَادِ" (سورة الفجر-6-8).

كما أن الله قد أرسل النبي هود لدعوة أهل هذه المدينة إلى الإيمان؛ عاد كانوا قوما لا يعبدون الله، وحار العلماء والمفكرون والتاريخيون بأن يعرفوا حقيقة هذه المدينة حتى الآن.

ورد ذكر إرم في العديد من القصص العربية القديمة، وفي قصة ألف ليلة وليلة وبعد ترجمة هذه القصة انتقل اسم المدينة المقفولة إلى الأدب الغربي حيث وردت في العديد من القصص لأدباء أوروبيين مثل:

إحدى روايات الكاتب الأمريكي هوراد فيليبس لإفكرات في قصة (The Nameless City) المدينة التي ليس لها اسم، إضافة إلى روايات ل جيمس رولينز، فرانك هيرت، شون مكمولين وغيرهم.

ولم يكن المؤرخون الغربيون واثقين من الوجود الحقيقي لتلك المدينة، ولكن أوشيف مدينة إبلا الذي اكتشف مؤخرا يذكر المدينة بالإسم في سجلات تعاملات تجارية.

ويفضل الاستشعار عن بعد (استعمال صور الأقمار الصناعية) أظهرت الصور وجود مدن على سواحل الخليج العربي، وقام فريق في بداية الثمانينات بدراسة صور وكالة الفضاء (ناسا) وطرق العمال التجارية، ما أدى لاكتشاف مدينة سماها المكتشفون "أطلانطس الرمال"، يعتقد بعض الباحثين أنها المدينة المذكورة في بعض الكتابات القديمة.



أقوال مأثورة

اموالام لدى الناس أن يكون عندهم معرفة غزيرة ولكنهم لا يتصرفون .



طرفة قديمة

كان رجل في دار باجعة وكان خشب السقف قديماً بالياً فكان يتفرقع كثيراً .. فلما جاء صاحب الدار يطالبه الأجرة قال له : أصلع هذا السقف فإنه يتفرقع . قال لا تخف و لا بأس عليك فإنه يسبح الله فقال له : أخشى أن تدركه الخشبة فيسجد

مرض "المرأة الملتحية" يسببه خلل جيني

لقد توصل الباحثون إلى تحديد الاختلالات الجينية على الصبغية "17كيو-2، 24كيو3، 24" المسؤولة عن هذا المرض.

ولانجاز هذه المهمة، التي زادت صعوبتها مع ندرة الحالات، عمل زانغ وفريقه على تحليل حالة أفراد ثلاث عائلات صينية تعاني من المرض.

واظهر بعض هؤلاء الأفراد اختلالات صبغية مختلفة تولى تشوهات، كما اظهر البعض الآخر خلايا في تناسخ الجينات التي من شأنه أيضا ان يولد تشوهات.

واوضح زانغ ان "العمل الذي انجزه يؤكد ان فرط التشعر الشامل الخلفي المتقدم، خلل جيني، ولا يزال من الضروري القيام بمزيد من الدراسات لاكتشاف الالية الجزيئية لتطور هذا المرض".

واشنطن / متابعات : اكتشف علماء صينيون الخلل الجيني وراء متلازمة "المرأة الملتحية" التي لطالما اعتبرت المصابات بها كائنات عجيبة تشكل مادة للمعارض والاستعراضات.

وتعود الحالة الأشهر في التاريخ إلى القرن الرابع عشر مع جوليا باسترانزا التي استغلها أحد منتظمي العروض ولف بها العالم . وعانت باسترانزا من "فرط التشعر الشامل الخلفي المتقدم"، وهذه الحالة عبارة عن خلل هرموني يسبب نمواً غير طبيعي للشعر في الجسم وتشوه في الوجه والثة.

ويوضح زانغ جو، أحد المشرفين على الدراسة ان التغيرات الجينية وراء فرط التشعر الشامل الخلفي المتقدم لم يكن قد اكتشف بعد حتى الآن .



وداع عسكري (تيس) متقاعد



أقامت الكتبية الملكية التابعة للجيش البريطاني في امارة ويلز حفل وداع رسمياً لتيس، وذلك بعد ان انتهى فترة خدمته العسكرية التي استمرت على مدى السنوات السبع الماضية.

وكان التيس المنتهية خدمته والمسعى بـ "بيلي" قد انضم إلى الخدمة العسكرية في صفوف الكتبية الملكية البوليزية في العام 2002، حيث اضطلع منذ ذلك الحين بمسؤولية السير في مقدمة الكتبية خلال جميع المراسم الاحتفالية الرسمية.

وقال ناطق رسمي باسم الكتبية الملكية ان بيلي احيل إلى التقاعد بعد ان بلغ من العمر 9 سنوات وسبغني سنوات تقاعده في حديقة الحيوان. وخلال حفل الوداع اصطف جميع جنود الكتبية الملكية على جانبي ممر طويل وراحوا يصفقون للتيس المتقاعد الذي قاده سائس رايان ارثر الذي يحمل رتبة رائد.

واضاف الناطق قائلاً: «عندما يسمع الناس ان لدينا تيسا بين افراد كتبتنا فانهم يعتقدون ان الامر لا يعود كونه مزحة لكن الحقيقة هي ان وجود تيس في الكتبية هو تقليد مستمر منذ نحو 200 عام».

واوضح الناطق ان ذلك التقليد الطريف بدأ منذ حرب الاستقلال الاميركية، وذلك عندما كانت الكتبية الملكية البوليزية تخوض معركة شرسة وفوجئ الجنود بانندفاع تيس بري إلى ساحة المعركة ثم ظل في مقدمة الكتبية إلى ان حققت الانتصار في تلك المعركة.

الجدير بالذكر انه تم تجنيد تيس شاب يبلغ من العمر سنتين ليكون خلفاً للتيس بيلي الذي احيل إلى التقاعد وفقاً لجريدة «الراي العام» الكويبية.

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقياً:

- 1- صحابي جليل كفيف البصر، نزلت فيه أوائل سورة (عيس).
- 2- من شعراء المغلقات.
- 3- صفة للحمام العامل في نقل البريد- نجم كروي برازيلي دولي هدف المنتخب من 90 حتى 1997م.
- 4- نصف خيل- بنالوا، يتلوكوا- رمز رياضي (معكوسة).
- 5- حيوان قطبي - لذا إذا كيف للاحتماء من (المطر) مثلا (معكوسة) - مدينة مغربية شهدت استضافة قمة عربية (معكوسة).
- 6- ولاية هندية تشتهر بزراعة الأرز- يتوالى، يتتابع.
- 7- عاصمة استراليا السابقة (معكوسة) - سلسلة جبال أمريكية شهيرة.
- 8- وم- مقاطعة من أربع تكون المملكة المتحدة- مصورة.
- 9- ارتكب الإثم - مدينة هندية على الساحل الغربي.
- 10- من صفات الله وأسمائه الحسنى - موقد أو شهر سرياني.
- 11- ملف-
- 12- نجم كروي فرنسي دولي شهير انتقل مؤخراً للعب في دوري أسبانيا- للاستثناء.

عمودياً:

- 1- صحابي جليل هو الوحيد من صحابة النبي (ص) الذي ذكر في القرآن الكريم.
- 2- صحابي جليل وأول مؤذن في الإسلام.
- 3- من مشتقات الألبان (معكوسة) - فضاء أو مقس-

حل العدد الماضي

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											



تصوير وتعليق / علي الدرب: كثير من الشوارع الداخلية لمدينة دار سعد تعاني من انتشار مخلفات البناء إلى جانب طرقاتها الترابية واكوام المخلفات في اركانها مسببة الازعاج والمضايقة للسكان وتشويه المنظر العام للجميع يمتنى اهتمام الجهات المسؤولة لهذه الشوارع المنسية.



باختصار

محمد الجرادي

ما زالت الاحتفالات تتواصل في بلادنا ابتهاجا بالإنجازات التي تحققت في وطن 22 مايو الذي أعاد للوطن شكله الحقيقي، وجمع شتات إمكانياته صوب الهدف المرجو ألا وهو إحداث نقلة نوعية في حياة المواطنين على كافة مناحي الحياة.

فالوطنون رغم ابتهاجهم بذكرى تحقيق الحلم الوطني، إلا أنهم وجدوا فيه فرصة للتعبير عن غضبهم وسخطهم من تلك المجاميع التي رأَتْ في الوحدة فرصة أو صفة للتكسب غير المشروع، وما زال الأمل منعقداً على الرجال الأوفياء والمخلصين والشرفاء الذين عاهدوا الله والشعب - وما زالوا - على الدفاع عن مبادئ الثورة اليمنية سبتمبر وأكتوبر.