



أعطوا أدمغتكم إجازة!

الليل، ودماغ الذين يقومون بأعمال مجهد نفسياً وجسدياً إلى وضع أدمغتهم «خارج إطار الخدمة» من وقت لآخر.

وقال ((تحتاج أدمغتنا للراحة بين وقت وآخر))، مضيقاً « تنهال علينا الأوامر والمعلومات التي تطلب منا القيام بأشياء محددة، وهناك قوائم علينا العمل عليها والكثير من الأشياء التي ينبغي حفظها وتذكرها مثل كلمة المرور والرقم الشخصي للكمبيوتر والمصرف والمواعيد والهواتف المحمولة والرسائل الإلكترونية وتلبية متطلبات حياتنا الأساسية اليومية».

ونصح غولوم بترك كل شيء يتعلق بالعمل في المكتب خلال الإجازة، بغية منح الدماغ فرصة كاملة كي يرتاح، لأن ذلك يتيح العودة إلى العمل بنشاط وزخم.

الداس / مناجيات:

قال محلل نفسي أميركي إن أخذ إجازة من العمل ضروري جداً للدماغ وللصحة النفسية وللخفيف من التوتر الناتج عن هموم ومشاكل الحياة اليومية.

ورأى الدكتور مونرو كولوم، وهو أستاذ في التحليل النفسي في المركز الطبي بجامعة تكساس، إن مستوى منخفضاً من التوتر والضغط النفسي قد يساعد رجال الأعمال على إنجاز ما هو مطلوب منهم خلال فترة محددة، لكنه حذر من أن الإفراط في ذلك قد تكون له نتائج عكسية وضارة على الدماغ والصحة النفسية والبدنية.

ونصح كولوم بالتقيد بحمية غذائية صحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنوم بشكل كاف خلال



قراآت لك



أحلام مستغانمي

سفيني

ما زلت يا ريفيتي
أصارع المياه
منهكة سفيني
لكنها
بقوة الإله
ستقنع البحار
وتهزم المؤامرة
أشعرتي ممزقة
ليس لها جناح
تسخر منها العاصفة
تهزها الرياح
لأنها أشرعة
نشيدها جراح
لأنها حديثة
لا تعرف الكفاح

أقوال مأثورة

الحب هو أن تحتاج إلى
شخص واحد في كل هذه
الدنيا.

أنيس منصور

العافية

الطبيب: هل سألتني
أحد؟
المرضة: سألت عنك
العافية
الطبيب: دعيتها تدخل.



وادي الحيتان موقع استثنائي لدراسة الحياة القديمة

معالم وآثار

جديدة للحيتان في متحف التاريخ الطبيعي بلندن عام 1902م.

اكتشف فريق العمل الكون من علماء الحفريات المصريين والأمريكيين أول عينيات مائية لهيكل الحوت الباسيلوسوروس والدوريبورون أثروكس بأرجلها وأقدامها الصغيرة، وفي عام 1996 تم اكتشاف حوت آخر قديم يبلغ طوله 5 أمتار هو حوت انتشرونوس سيمونس وفي عام 2006م تم اكتشاف أول حفرة من الثدييات البحرية وهي من أجداد الفيل وتعرف باسم بيراتريم وفي عام 2007 تم تسمية الحوت الذي يبلغ طوله 10 أمتار باسم ماسوسا سيستي ماركجريف، وقد قام فريق البحث برسم خرائط بأكثر من 400 حوت وعجل بحر في الوادي.

أكد العلماء أن وادي الحيتان هو موقع استثنائي لدراسة الحياة القديمة نظراً لوجود عدد كبير من الحفريات عالية الجودة تصل إلى أكثر من 400 حفرة للهياكل العظمية للحيتان، كما تم العثور على حفريات لعروس البحر و

يعد وادي الحيتان منطقة تراث عالمي، حيث اختارتها اليونسكو كأفضل مناطق التراث العالمي للهياكل العظمية للحيتان. ويقع وادي الحيتان داخل محمية وادي الريان والتي تغطي مساحة 1759 كيلومتراً بمحافظتي الفيوم على بعد 150 كيلومتراً من القاهرة بمصر.

يشتهر وادي الحيتان بوجود حفريات حيتان كاملة كانت تعيش بها المنطقة قبل 40 مليون سنة عندما كان الوادي يقع تحت محيط ضخم بالإضافة إلى حفريات بحرية عديدة يمكن رؤيتها في المتحف المفتوح الذي يتبع للزائرين إمكانية رؤية الحيتان وعدم المساس بها لحماية وادي وقد تم اكتشاف حفريات وادي الحيتان في عام 1903 بواسطة العالم بيدل من خلال المسح البيولوجي في مصر وقد عُثر على حفريات للحوت المعروف باسم الباسيلوسوروس إيزيس والذي يصل طوله إلى 18 متراً وحوت الدوريبورون أثروكس وهو أقل حجماً وقد عرفت كانوا

الاقتصاد العالمي يسجل انكماشاً بمقدار (3%)



واشنطن / مناجيات:

توقع رئيس البنك الدولي روبرت زوليك أن يسجل الاقتصاد العالمي انكماشاً يقارب 3% هذا العام، وهو رقم أسوأ من التقديرات السابقة التي أشارت إلى تراجع بنسبة 1.75%.

وأضاف زوليك قائلاً قبل اجتماع وزراء مالية مجموعة الدول الثماني الصناعية الكبرى في إيطاليا «رغم أن النمو المتوقع أن يستأنف أثناء عام 2010، إلا أن خطى التعافي غير موثوق فيها، وسيستمر الفقراء في الكثير من الدول النامية في معاناة تداعيات الصدمة».

عجائب وغرائب

نيوزيلندية غدت (48) ساعة متواصلة من أجل الأطفال!



نيوزيلندا / مناجيات:

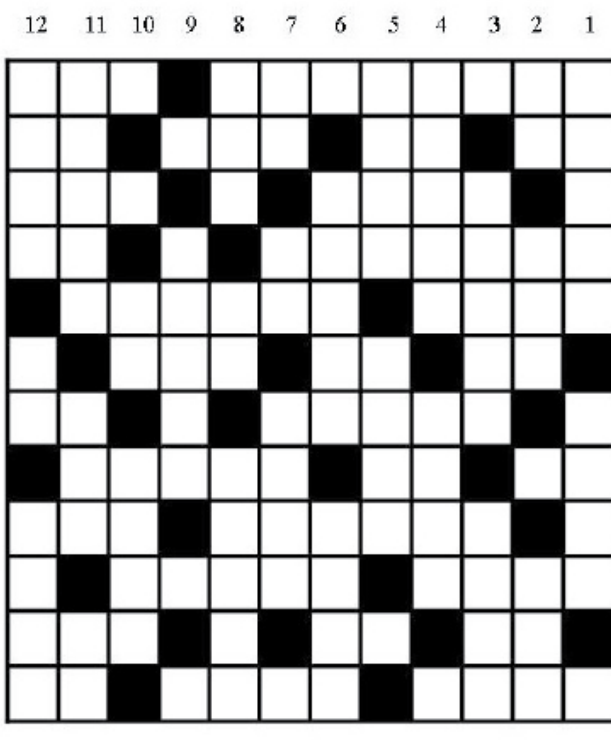
ذكر تقرير إخباري أن جدة نيوزيلندية تدعى كارين دافي استمرت في الغناء لمدة 48 ساعة من أجل تسجيل رقم قياسي في موسوعة جينيس وجع الألوأل من أجل عمليات زرع الكلى للأطفال.

وقالت صحفية «نيوزيلند هيرالد» إن دافي، التي استعدت للمحاولة من خلال التدبئة، انتهت من الغناء بعد ظهر الأربعاء الماضي بعد أن أصيبت بالتهاب في الحلق.

يذكر أنه سمع لدافي خمس دقائق راحة بعد كل ساعة غناء، كما كان يسمح لها بالتوقف لمدة لا تزيد على 30 ثانية بين كل أغنية وأخرى.

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء



أفقياً:

1- أميرة عربية من بني كلاب اشتهرت وابنها عبد الوهاب بمحاربة الروم في سبيل الإسلام. هي بطلة قصة شعبية طويلة ظهرت في العهد العباسي - نقض الشر.

2- حرف عطف - أداة نصب - نادي كرة قدم فرنسي - عدد انجليزي.

3- يتحسر - من الألوان.

4- أول مسبار يطلق نحو كوكب المشتري - بحر.

5- صوت الجمل - إحدى الولايات المتحدة الأمريكية.

6- حرف موسيقي - مادة قاتلة - بدر.

7- شهر ميلادي - حرف عطف.

8- عملة - للتداء القريب - من الطيور التي لا تطير.

9- من أشهر الصحف اللبنانية - جمعية بنية زراعية.

10- ساخن - عقائد.

11- للنفي - من الزهور العطرية - يرشد.

12- مرتفع - من الطيور - خاصتي.

عمودياً:

1- حشرة ضارة - صوت الديك.

حل العدد الماضي



اختراع جديد للوقاية من اضرار الشيشة



حديث الكاميرا

تعليق وتصوير/ علي الدرب:

مرت سنوات على توقف العمل في هذا المشروع الذي يحتل مساحة كبيرة ومهمة من حيث إطلالتها على البناء من اتجاه جبل حديد واطال انتظار الأسر وأطفالهم في محافظة عدن له ومثله كثير من المشاريع الاستثمارية التي تحتجز كثيراً من المنافذ على البناء.

فمن المسؤول عن تأخير هذه المشاريع ومتى سيتم محاسبة المتسببين في تعثر وتوقف العمل في مثل هذه المشاريع؟



باختصار

محمد الجراحي

كثير من الموظفين حتى يومنا هذا لم يتسلموا كيس البر المقدم كمنحة من دولة الإمارات لبلادنا، ولا نعلم سبباً لهذه المماطلة، كما أن مخازن توزيع أكياس البر تجعل كثيراً من المواطنين يكرهون يومهم بسبب عدم التنظيم والعشوائية التي تسود طريقة التوزيع.

وإذا تركنا الكلام السابق جانباً، فماذا يمكن أن نقول في موضوع السمسارة الذين يلهثون خلف الموظف لشراء قسيمة البر الخاصة به مقابل (2500) ريال، ومن يقف وراءهم يشجعهم وهل هناك من إجراء قانوني يردعهم، خصوصاً أن بعضاً من الموظفين الذين لا يلقون بالأسره يقومون ببيع كيس البر لشراء (حبة قات) تاركين أولادهم يصارعون الحاجة، رغم أن منحة البر هذه جاءت في الأساس من أجل الأسر لا من أجل القات.