

البدانة تتلازم مع الاكتئاب

أدنى مستوياته ليلا.

وقال بيرفانيدو في بيان صادر عنه «تشير دراستنا إلى أن الخلل في إنتاج الكورتيزول يتسبب بالبدانة والاكتئاب بدءاً من سن الطفولة».

لكنه أضاف أن «معدلات الكورتيزول ترتفع جدا عند الراشدين المكتئبين ليلاً»، والارتفاع المزمن لتسبب الكورتيزول يساهم في تطور متلازمة تشمل البدانة وغيرها من العوامل مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

واشنطن / متابعة: اكتشف باحثون أمريكيون ويونانيون أنه غالباً ما تتلازم البدانة مع الاكتئاب حتى عند الأولاد. وأفاد المسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور باناغويوتا بيرفانيدو من كلية الطب في جامعة أثينا أن الكورتيزول هو هرمون يساعد الجسم على التجاوب مع الإجهاد لكن لديه وظائف أخرى ومن بينها تحويل الهرمون والبروتينات والكربوهيدرات إلى طاقة.

وأوضح أن هذا الهرمون يرتفع عادة في الصباح ويتراجع تدريجياً خلال النهار ويبلغ



قراأتك

بريق الدموع

أجمل الأحرار عاشت في دموعك
أجمل الأفراح شغقت من بريق
ماراته العين إلا في دموعك
أعذب الوصل تعاطينا صبرا
في لقاء الدمع والشوق المسافر
ونسجناه لحافاً ناعساً في دموعك
•••
كفكفي الدمع وجودي بالعطاء
وامسح الجرح بأنفاس الرجاء
وسلي القلب عن الذكرى فقد
كبرت فيه وصارت كبرياء
واعشقي الفجر زماناً واعداء
واسجعي في الضوء خيطاً الانتماء



الشاعر /
أحمد الحبيشي

كهف النائمين السبعة الموقع الذي دفن فيه أهل الكهف



معالم وآثار

هذه الهياكل من خلال فتحة صغيرة سدت بقطعة زجاجية صغيرة. ويعرفون ويؤمنون بالخبث الذي دفن فيه أهل الكهف في قرية الرقيب على بعد 4 كلم شرق مينسى التلفزيون الأردني و1.5 كم شرق منطقة أبو علدا.

ويهدأ يرجع احتمالية أن قرية الرقيب هي الموقع الصحيح لأصحاب الكهف وذلك بالأخذ بعين الاعتبار وجود أكثر من موقع في الشرق الأوسط يعتقد الناس أنه لأصحاب الكهف.

ظهر في الكهف ثمانية قبور وبالقرب من باب الكهف تم العثور على جمجمة كلب (الفك العلوي فقط) وكان حارسهم. كما أن الدلائل التي وجدت في الموقع تشير أن أصحاب الكهف (هذا إذا كان الكهف هو الكهف الصحيح) سبعة من بينهم الراعي، وثامنهم كلبهم، وقد دفن الكلب على عتبة الباب حيث كان يحرس، ولم يدفن في القبر الثامن؛ ولا يعلم بعد من القبر الثامن.

وقد ذكر في القرآن: (سيقولون

لم يثبت بعد فيما إذا كان هذا الموقع هو المكان الذي اتخذته أصحاب الكهف - ويعرفون بالإنجليزية باسم The Seven Sleepers - ملاذا لهم بعد هروبهم بدينهم من الملك ديقيانوس.

كما تتعدد المقولات القائلة بأن كهف أهل الكهف قد يكون في تركيا أو سوريا أو اليمن. كما تتعدد الدلائل على وجود الكهف والمسجد الذي أقيم عليه.

وقد اكتشف هذا الموقع جنوب شرق عمان من قبل عالم الآثار الأردني: محمد تيسير طيبان سنة 1963م. ويقع هذا الكهف في قرية الرقيب وكان الاسم القديم لهذه القرية هو الرقيم مما جعله منسجماً مع الحادثة حيث ذكر في القرآن: (أم حسب أن أصحاب الكهف والرقيم كانوا من آياتنا عجايباً) (سورة الكهف: الآية 9).

وقد حشرت جميع الهياكل الضخمة لأصحاب الكهف في منطقة صغيرة، ويمكن رؤية

الخبث البركاني في حقل ذماريساهم في مياه الري



البركاني في حقل ذمار - رداً على أهمية استخدام رواسب الخبث البركاني في العملية الزراعية خاصة في الدول التي تعاني من نقص حاد في المياه كاليمن ودول الخليج.

وأوضحت الدراسة التي أعدها الباحث عامر الصبري ونال بموجبها درجة الدكتوراه من كلية العلوم جامعة صنعاء.. أن استخدام الخبث البركاني في العملية الزراعية يساهم في توفير استهلاك المياه حيث يمتص النباتات الرطوبة المحفوظة في قنوات الخبث البركاني وتمنع تسربها إلى الخارج فتشكل بذلك خزناً مائياً يوفر المياه على دفعات بحسب الحاجة.

كما أوصت الدراسة باستخدام الخبث البركاني في عملية تصنيع الاسمنت البورتلندي والبولك والخرسانة خفيفة الوزن.

وقالت الدراسة أن الخواص الفيزيائية لرواسب الخبث البركاني تتميز بمسامية عالية تتراوح بين 66 إلى 71 في المائة نظراً لاحتوائها على فراغات تصل إلى حوالي 75 في المائة وتتراوح قيمة الكثافة فيها بين 764 إلى 820 كغ/م³. كما تراوحت نسبة انضغاط الماء بين 30 إلى 38 بالمائة.. مبيته أن التجارب التكنولوجية التي شملتها الدراسة تضمنت اختيار الخبث البركاني كإحدى بوزلتيه في صناعة الاسمنت البورتلندي البوزلاني المادام الملوحة وفي تصنيع خرسانة وبلوكات خفيفة الوزن.

وأضافت الدراسة أن نتائج تجارب تصنيع الاسمنت البورتلندي

صنعاء / متابعة: أكدت دراسة علمية ميدانية خاصة بجيولوجية رواسب الخبث البركاني في حقل ذمار - رداً على أهمية استخدام رواسب الخبث البركاني في العملية الزراعية خاصة في الدول التي تعاني من نقص حاد في المياه كاليمن ودول الخليج.

وأوضحت الدراسة التي أعدها الباحث عامر الصبري ونال بموجبها درجة الدكتوراه من كلية العلوم جامعة صنعاء.. أن استخدام الخبث البركاني في العملية الزراعية يساهم في توفير استهلاك المياه حيث يمتص النباتات الرطوبة المحفوظة في قنوات الخبث البركاني وتمنع تسربها إلى الخارج فتشكل بذلك خزناً مائياً يوفر المياه على دفعات بحسب الحاجة.

كما أوصت الدراسة باستخدام الخبث البركاني في عملية تصنيع الاسمنت البورتلندي والبولك والخرسانة خفيفة الوزن.

وقالت الدراسة أن الخواص الفيزيائية لرواسب الخبث البركاني تتميز بمسامية عالية تتراوح بين 66 إلى 71 في المائة نظراً لاحتوائها على فراغات تصل إلى حوالي 75 في المائة وتتراوح قيمة الكثافة فيها بين 764 إلى 820 كغ/م³. كما تراوحت نسبة انضغاط الماء بين 30 إلى 38 بالمائة.. مبيته أن التجارب التكنولوجية التي شملتها الدراسة تضمنت اختيار الخبث البركاني كإحدى بوزلتيه في صناعة الاسمنت البورتلندي البوزلاني المادام الملوحة وفي تصنيع خرسانة وبلوكات خفيفة الوزن.

وأضافت الدراسة أن نتائج تجارب تصنيع الاسمنت البورتلندي

عجائب وغرائب

ظلت ثلاثة أيام في حمام السباحة



اجتازت عجوز أمريكية (90 عاماً) من ولاية كاليفورنيا موقفاً خطيراً بعد أن ظلت ثلاثة أيام كاملة داخل حوض الاستحمام من دون أن تتمكن من الخروج منه.

ومن جانبها، قالت العجوز شيرلي مادسن: لم أشعر في حياتي بالخوف كما شعرت وأنا في الحوض، مضيفة أنها قررت أن تأخذ حماماً بعد عودتها من سهرة في أحد الكازينوهات، وحين حاولت النهوض للخروج من الحوض شعرت بضعف لم تشعر به من قبل.

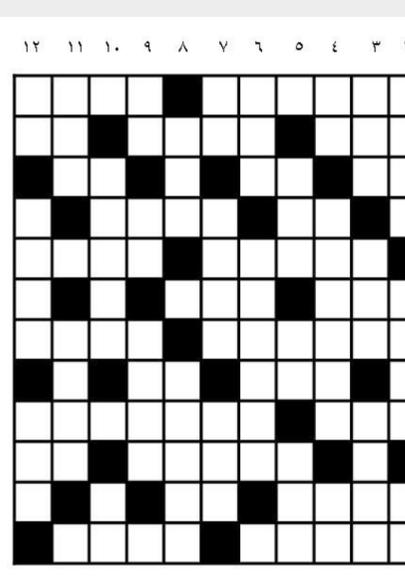
وقد شعرت بنات العجوز، اللاتي يعشن بعيداً عن البيت، بالقلق بعدما لاحظن أن الأم لا ترد على الهاتف ثلاثة أيام متوالية فابلغن الشرطة، وفي أثناء محبتها كانت العجوز تفتح صنابير الماء الدافئ حتى لا تتجمد حركتها فيما كانت تشرب الماء مستعينة بلبعية مطاطية على هيئة البطة.



إذا مزقت قلبي فلا تتحدث عن الحب لأن الحب بريء من الخونة !!



سأل الأب ابنه أين يقع القلب؟
فرد عليه الابن في الجهة اليسرى.
قال الأب: احسنت.
فقال الابن: ولكن يا أبي سمعت أمي تقول لجارتنا قلبي عندك.



كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- أسرة حكمت في زبيد اليمن للفترة 818-1000م أسسها محمد بن عبد الله بن زياد أهم أمرائها وأخزمهم المولى حسين بن سلامة قضى عليهم بنو نجاح - أول العنب .
2- سهل - ولد الناقة - حرف جر .
3- مدينة فرنسية - أبو الأب - اله .
4- مادة قاتلة - والد - من أسماء السيف .
5- آثار جامعة بوذية في الهند جنوبي بيهار اندثرت في القرن 12 - فريد .
6- المرتفع العالي - خاصتك .
7- بلد آسيوي - وضوح .
8- حرف جر - نرشد - حرف انجليزي .
9- مطربة جزائرية - بلد أوروبي .
10- لاعب كرة قدم ايطالي - حرف انجليزي .
11- أحرف مكررة - حرف موسيقي .
12- لعبة من ألعاب الدفاع عن النفس واسمها مشتق من اللغة اليابانية وتعني المرونة والفن ابتكرها الياباني جيجورو كانو سنة 1882م - من المعادن .

عمودياً:
1- شجرة تاريخية في بعض مناطق سويسرا وإيطاليا الشمالية - من البقوليات .
2- هواء عليل - جزيل - للتعريف .



سيارة بشرية



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب: مشروع ترميم مبنى المجلس التشريعي سابقاً استقبله الجميع بارتياح نظراً لأهميته كمنبى تاريخي مميز إلا أن هذا المشروع مثل غيره من المشاريع الكثيرة المرتبطة بالترميم والتأهيل وكثير من الحدايق والطرق في عدن تبدأ خطواتها الأولى سريعة وفجأة يسير العمل ببطء شديد ثم التوقف الكامل فمن المسؤول عن ذلك ؟



موظف في الكهرباء

ليش عاد الشمس..
قده العلم نور !!!

باختصار

محمد الجراحي

جميعاً نعاني من مشكلة كثرة الانقطاعات في التيار الكهربائي ليلاً ونهاراً، وجميعاً نعلم سلفاً الأعداء التي تسوقها قيادة الكهرباء مبررة بها عجزها - فعواً - أقصد سبب بل أسباب تلك الانقطاعات. لكن الذي لا نعلمه جميعاً، هو الاهتمام الزائد بانقطاع التيار الكهربائي (ليل وصبح وصبح وليل) خصوصاً في أيام امتحانات طلاب المدارس والمعاهد والجامعات إلا إذا كان المسؤولون في الكهرباء قد فهموا المثل القائل: "أعلم نور...". على طريقتهم وهم بذلك يقطعون الكهرباء ومعها النور، على أساس أن الطلاب في أيام الامتحانات يكرسون كل وقتهم للعلم، وما دام العلم نور فهم ليسوا بحاجة إلى نور الكهرباء.. وعجبي!