



علاقة الصداقة لدى المسنين.. شباب دائم

معينة قادرة على حماية أعصاب الدماغ من الموت السريع، كما تعزز قوة الروابط الموجودة بينها، وهذه الحماية هي التي تضمن للجسم القدرة على مواصلة الحركة النشطة، كما في مرحلة الشباب.

وتقول الدراسة التي شملت حالات 906 أشخاص يبلغ متوسط أعمارهم 80 عاماً، إن الذين حافظوا على علاقات الصداقة والروابط والنشاطات الاجتماعية تمكنوا من تأدية عدة حركات يعجز عنها معظم كبار السن، وبينها السير بخط مستقيم والوقوف على قدم واحدة والوقوف على أصابع القدمين والدوران.

وبالمقابل، تعتبر الدراسة أن خلل الحركة لدى كبار السن يمثل إشارة مبكرة إلى وجود مشاكل تتعلق بقدرة الدماغ.

نيويورك / متابعة :
قالت دراسة حديثة إن نجاح كبار السن في تنوع صداقاتهم وإبقاء علاقاتهم الاجتماعية يمكن أن يساعدهم على الإحساس بأنهم أصغر من أعمارهم الحقيقية، كما تسمح لهم بالاحتفاظ بحيويتهم وقدرتهم على الحركة بنشاط.

فالقدرات الحركية لكبار السن على صلة مباشرة بعلاقتهم وممارساتهم اليومية التي كلما ازدادت تزداد تأثيراتها الإيجابية على الدماغ.

وحسب الدراسة، فقد جرى تحديد مجموعة من الأدلة التي تشير إلى أن المشاركة في نشاطات محفزة للتفكير والمشاركة الاجتماعية وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تحد من تراجع الحركة المترافق مع الشيخوخة.

كما تصيف الدراسة أن هذه النشاطات تفرز بروتينات



إعداد / إنشام العسيري

قراءات لك



باب أول للدهشة

ويسألونك عن أمان في سدى الكلمات
للريح صدها واندهاشي المستجيب
كعاشقة ترش أحلامك بالزهر
بعد قليل سننقق على الكتابة
من جديد
حرفاً وحرفاً نسترد الكلام
أو نترك للألهة أن تتنحل مفرداتها
بقائمة الضفاف قبل الطوفان
تطلق من ماضيك
بأتيك بذاكرة القلب الصغير
ثمة موسيقى تقسم معك النبيذ
والدراق
وسمرته قوس اللحن
لنفوتين ونصف قمر
يجمل الأشجار لنا
نحاء لشجر الوقت المطلق
كتشكيك أولي بحماسة الصبر



الشاعرة السورية /
سمر محضوف

الرامسيوم

قصر الأموات



معالم وآثار

المكي وتقوية ارتباطه بالسما والآلة المتعددة، فانها وقبل كل شيء كرسيت للعبادة الملكية ولتعظيم سلطة الحاكم، ففي هذه المجموعة الدينية من المباني ينبعث ويتجدد النشاط للقدرة الملكية في الحكم والسجاية المقدسة للفرعون.

ويعتبر المعبد من أجمل المعابد في مصر، إذ يتكون من بقايا طرق وأعمدة أوزيرية متكسرة وصرح ضخم تهاوى نصفه، وبدت سقفه وقد صنعت من الطوب الأحمر، والتي ترتفع في مستوى واحد مع سور المعبد.

وقد عثرت بعثة الآثار المصرية الفرنسية برئاسة كريستيان لبلان العاملة بمعبد الرامسيوم في منطقة البر الغربي بالأقصر على بقايا مهمة من المعبد ترجع إلى عصر الأسرتين 19 و 20 الفرعونيتين تضم مجموعة من المطابخ العامة بنية للجزارة ومخازن ضخمة إضافة إلى المدرسة التي كانت مخصصة لتعليم أبناء العمال.

معبد الرامسيوم من المعابد الجائزية التي كانت تنبئ للأموات في مصر القديمة.

بناه الملك رمسيس الثاني وهو أكثر الملوك الذين بنيت لهم معابد. ويضم المعبد تماثيل ضخمة للملك رمسيس الثاني، وجانبا مهما من النقوش التي تحكي طبيعة الحياة في تلك الفترة، وتسجل الصور والنقوش التي تزين جدار المعبد وقائع معركة قادش الشهيرة التي انتصر فيها الملك رمسيس الثاني على الحيثيين وكيفية تخطيطه للحرب.

ويعرف المعبد أيضاً بأنه قصر ملايين السنين، وسماه المؤرخ الإغريقي ريبوروس خطأ قبر «أوسيماندياس» وهو تفسير إغريقي خاطئ لاسم رمسيس الثاني القديم.

بالرغم من أن معابد «ملايين السنين» كان الغرض من بنائها التسبب بحمد الفرعون وتعليم دوره



مجزرة في طبق حساء صيني

لتسلم قطعهم المفقودة بعدما نشر الناشطون رسالة بهذا الشأن على منتدى الكرتوني عبر الانترنت. وتم تبني بعض القطع فيما تركت أخرى في مناطق تحظى باهتمام المتطوعين من محبي الحيوانات.

وأوقفت الشرطة تاجر القطط بائع باوغو بعدما خاض عراكاً مع نحو 10 ناشطين من محبي القطط، اثر اقتحامهم منطقة شحن الضائع لخلع أبواب أقفاسه على ما أفادت الصحيفة.

وتم الإفراج عن التاجر بعد بضع ساعات من دون تهم، في ظل غياب قوانين لحماية الحيوانات في الصين.

وذكرت الصحيفة أن تاجر القطط بائع باوغو الذي يعمل في هذا المجال منذ 10 أعوام اشترى القطط من «صنادين» التقطوها من مناطق مسروقات لأن تملك القطط في شنغهاي، بخلاف القطط، على ما ذكرت صحيفة «شنغهاي».

وحضر أكثر من 50 شخصاً من مالكي القطط

شانغهاي / متابعة :
أخذ ناشطون مدافعون عن الحيوانات في شنغهاي 300 قطة من تاجر كان يخطط لبيعها إلى مطعم في جنوب الصين، على ما ذكر ناشط.

وتحرك الناشطون بناء على إخبارية من محب للقطط وعشروا على 22 قفصاً من القصب مليئة بالقطط المكسدة بمعدل يزيد على 20 قطة في بعض الأقفاص في منطقة لشحن الضائع، كان من المزمع شحنها إلى إقليم غوانغدونغ، لاي شيايو.

وأضاف شيايو أن معظم القطط الناجية أعيدت إلى مالكيها لكن ثلاث نفقت فيما كسرت قطع أخرى قوائمها مؤكداً أن «القطط كانت ستنتقل إلى غوانغدونغ لتصبح جزءاً من حساء محلي اسمه «نمر مقابل تين» ويحضر من الأفاعي والقطط».

وتدفع المطاعم ما يزيد على سبعة دولارات لقاء القطط، على ما ذكرت صحيفة «شنغهاي».

وحضر أكثر من 50 شخصاً من مالكي القطط



همسة

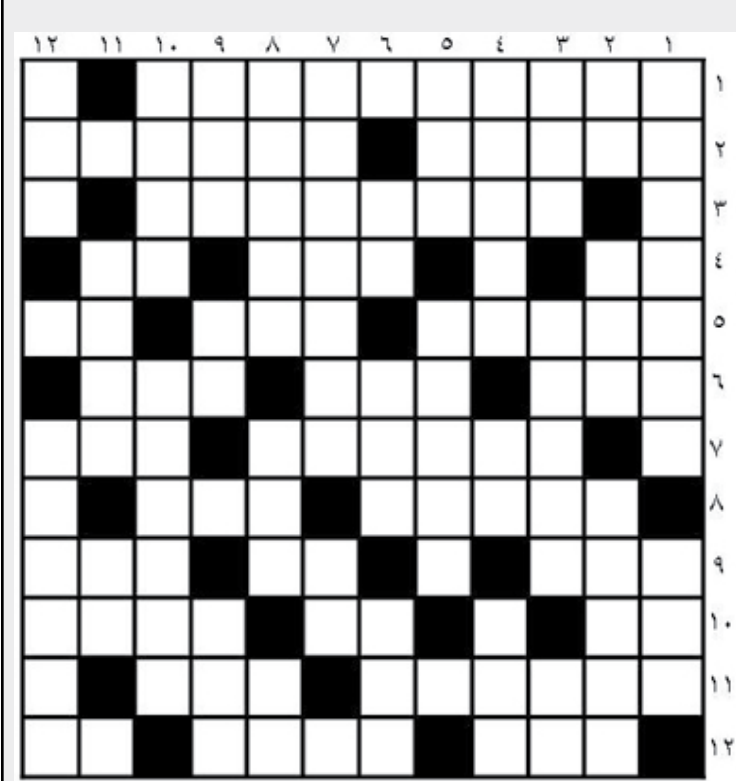
عندما أبحث عن شخص... لا أبحث عن عادل خدشي رقم... وإنما أبحث عن عقل.

كلمة حلوة

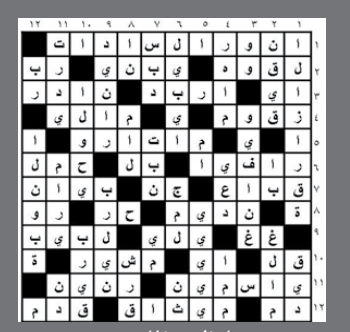
قالت وحدة لزوجها قل لي كلمة حلوة !!
قال لها بسببوسة .



كلمات متقاطعة



أقياً :
1- شاعر أحد أبطال الجاهلية من بني أسد أدرك الإسلام وأسلم قتل مالك بن نويرة بأمر خالد بن الوليد شارك في فتوحات الشام ومات من جراح أصابته يوم البعثة سنة 11هجري .
2- أسرة من شرفاء مكة من بني عجلان أسسها بركات بن حسن 1425م - أحد الحبيبات المائية.
3- مدينة في شمال سورية على الفرات .
4- من الصبوبات - الظبي الأبيض - بحر .
5- طوبم - نبات - والد .
6- جمال - ثري - ابن .
7- مدينة سعودية - أحرف مكررة .
8- زهرة الرمان - مدينة لبنانية .
9- مدخل - هرب - من مخلوقات الله .
10- جواب المسألة - أداة جزم - أم المسيح عليه السلام .
11- آخر ملوك القوط الغربيين في أسبانيا قضى عليه طارق بن زياد في معركة وادي بكة 711م عرفه العرب باسم لذريق - نقيض قرب .
12- دلال - حاكم - قهوة .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

طفلة ربته الكلاب على مدى 5 أعوام



تم للمرة الأولى نشر صور الطفلة الصغيرة التي قامت بتربيتها الكلاب على مدى 5 أعوام .. وكانت الطفلة التي تدعى نتاشا ميخيلوفا تعيش في غرفة مغلقة مع بعض الكلاب بعد أن تخلت عنها والدتها ، وتم الكشف عن موضوع الطفلة صدفة عن طريق الجيران الذين يسكنون بالقرب من بيت الطفلة التي كانت تعيش مع والدتها وابويها.

والدة الطفلة التي كانت تعيش في مكان منفصل ولم تر طفلتها منذ سنوات امتلكت هي الأخرى بتهمة التنسّر على مصير طفلتها نتاشا .

وقال الاختصاصيون الاجتماعيون الذين يشرفون على علاج الطفلة بأن حجمها لا يتعدى حجم طفل في الثانية من عمره وأنها لا تستطيع السير والأكال أو الشرب بطريقة تختلف عن الكلاب ، وأضافوا بأن علاج الطفلة وإعادتها إلى التصرف الأدمي سيستغرق وقتاً .

وقعت أحداث هذه القصة المأساوية في مدينة تشيتا في سيبيريا .



سرقة عيني عينك



حديث الكاميرا

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



إيش هذا ياناس : صلحوا التلفون وبعد ساعة انقطع .. مش كفاية الكهرباء والمياه

باختصار

محمد الجردى

ظهرت في الآونة الأخيرة على السطح مشكلة جديدة، بظلمها الهائل، وهي مشكلة انقطاع التيار الكهربائي، وهذه المشكلة لا تحصل بسبب عدم دفع الفاتورة من قبل المواطن - أبداً - بل إنها تحصل بشكل عشوائي.

والحقيقة فإن عمال الصيانة في مؤسسة الاتصالات باتون بسرعة لتفقد سبب انقطاع الحرارة عن الهاتف المحلي، ويعيدون إليه الحرارة، وبعد زهابهم تنقطع الحرارة مرة أخرى، هذا الأمر يجعل المواطن بسبب عزيمته الفضولية يبحث في جميع الاتجاهات لمعرفة السبب الحقيقي.

تصوروا ماذا كان السبب الحقيقي وراء انقطاع الهاتف؟ كان السبب ناتجاً عن مشكلة في (الكبل) الرئيسي. مع أن إخواننا عمال الصيانة كانوا يبحثون عن السبب في عمود الهاتف الذي يوجد فيه علب (بوكس) تمد مجموعة منازل متجاورة بخطوط هائلة. والغريب إنهم ينجحون في إعادة الخط إليك، وقطعه عن أحد الجيران.

نصيحة مؤسسة الاتصالات .. لا تدخل حلبة المنافسة مع مؤسستي الكهرباء والمياه في جعل حياة المواطنين مشاكل ومتاعب وجحيم لا يطاق.