



الضغط العصبي يحسن وظائف الذاكرة

لدى الفئران «كورتيكوستيرون» هو المسؤول عن هذا الأمر. يشار إلى أن هرمون الإجهاد لدى البشر يسمى «كورتيزول» وهو يؤثر على القشرة الأمامية للجبهة التي تتحكم في وظائف التعلم والذاكرة في المخ. وقالت الباحثة زهين يان المشرفة على الدراسة: «هرمونات الإجهاد لها تأثير الحماية وأخرضار على الجسم، والدراسة توضح سبب احتياجنا للضغط العصبي لزيادة نشاطنا».

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الضغط العصبي من الممكن أن يحسن وظائف الذاكرة، وأظهرت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة بافالو بمدينة نيويورك الأمريكية على فئران تجارب أن الفئران تمكنت من استدعاء خبرة تعلمتها من قبل عقب وضعها تحت عامل ضغط بصورة أفضل مما كانت عليه وهي في حالة استرخاء. ويرجع العلماء أن يكون هرمون الإجهاد



قراءت لك



سلطعون نسك

أتراها يا سيدي هذه المسام على جلدي؟
بابرة من فضة مددت قطرها وتتمت زرعها
بذور أشباب عطرية،
وأخرى غريبة
وجلس أنتظرك
أنتظر أن تخطي لي بابرك
الفضية
مسامي وتأخذ قبل رحيلك
قرباني إليك،
سلطعون نسك محبوب داخل
باقعة
قرنفل وريحان ومزين بلألأ
وأغصان من المرجان.



الشاعرة المغربية / أسماء غريب

الريستاق أعلى قلاع سلطنة عمان



معالم وآثار

ومخازن للأسلحة و غرفة استقبال و ترازين و به عدة أبار ومسجد البيضاة وضريح الإمام سيف بن سلطان . يرتفع البرج الأحمر، أكثر من 16 مترا بقطر يوازي تسعة أمتار ونصف . و برج الريح، الذي بناه الإمام سيف بن سلطان اليعربي ويرتفع 18 متراً و بقطر مقداره 12 متراً، ويحيط بالسور الخاص بهذا البرج مائة مثلث زخرفي. برج الشياطين، بناه أيضا الإمام سيف بن سلطان اليعربي بارتفاع 18 متر ونصف المتر، ويقطر ستة أمتار تقريبا، ويحيط سورته خمسة مثلثات زخرفية. برج الحديث، بناه الإمام أحمد بن سعيد البوسعيدي، بارتفاع 11 متراً ونصف المتر، ويحيط به ثمانون مثلثاً زخرفياً ويرفع عليه العلم. ويتكون بشكل عام من ثلاثة طوابق، إلا أن الطابق الأرضي مردوم. أما الثاني فيوجد به فتحات للمدافع ويتوسطه عمود مركزي لحمل جسور خشبية يقوم عليها سقف مسطح وعلى هذا العمود تثبت أوتاد خشبية لتعليق الأسلحة. كانت قلعة الريستاق تحتوي عشرة مدافع. أربعة في البرج الحديث، وثلاثة في برج الريح، والثلاث الأخرى في أسفل القلعة.

قلعة الريستاق يعتبر تاريخ البناء الأصلي لها مجهول و يقدر أن أول بناء له أكان من قبل الفرس أو من قبل الإسلام بأربعة قرون، في عهد كسرى انوشروان بن قباد. ثم أنشئت القلعة بصورتها الحالية على الخراب الفارسية و ذلك حوالي عام 1250. أسماها فارسي و يعني المنطقة الأمامية أو الواقعة على الحدود، و تعتبر أعلى قلاع سلطنة عمان، حيث تقع على سفح الجبل الأخضر على حافة سهل الباطنة. الشكل القلعة الأصلي كان عبارة عن برج مثلث الشكل وترتفع جدرانها ما يقرب من 13 متراً. لكن القلعة مازالت بشكلها الحالي عموماً، وقد أعيد بناؤها على يد أول أئمة أسرة اليعاربة في الفترة من 1624-1649. و في الفترة بين 1744-1936 تم بناء أبراج إضافية، فقد قام الإمام أحمد بن سعيد البوسعيدي ببناء توسعة و أبراج وتحصينات عدة، و في سنة 1936 أضاف الإمام محمد بن عبدالله الخليلي حواجز وتحصينات دفاعية أخرى. وأعيد ترميمها بشكل كامل عام 1999. تتكون القلعة من طابقين رئيسيين وطابق أرضي، و تحتوي على غرف سكن

هبوط أسعار البنزين في أمريكا إلى 2.486 دولار للجالون

النفط الخام قد تشير إلى اتجاه صعودي لمتوسط أسعار التجزئة. وضعت الخام الأمريكي 89 سنتا يوم الجمعة ليسجل في التسويات في بورصة نايمكس 68.05 دولار للبرميل ارتفاعا من 59.89 دولار للبرميل قبل أسبوعين. ومتوسط أسعار البنزين العادي الخالي من الرصاص في أمريكا منخفض كثيرا أعلى مستوى له على الإطلاق البالغ 4.11 دولار للجالون الذي سجله في 11 يوليو 2008 لأن البطالة المرتفعة تساعد في تقليل الطلب. وأظهر المسح أن أعلى مستوى لسعر البنزين العادي الخالي من الرصاص في الفترة الأخيرة بلغ 3.03 دولار للجالون وسجل في هونولولو بولاية هاواي في حين أن أدنى سعر كان 2.22 دولار للجالون وسجل في جاكسون بولاية ميسيسيبي

نيويورك / متابعة
أظهر مسح لوندبرج الذي يشمل حوالي 7000 محطة لبيع الوقود في أرجاء الولايات المتحدة أن متوسط أسعار البنزين العادي الخالي من الرصاص في أمريكا وأصل التراجع في الأسبوعين الماضيين إلى حوالي 2.486 دولار للجالون في الرابع والعشرين من يوليو تموز بانخفاض 7.14 سنت للجالون منذ العاشر من يوليو لكن يبدو أن الأسعار تتجه للاستقرار. وقال محرر المسح تريبي لوندبرج أن متوسط الأسعار هبط حوالي 18 سنتا للجالون منذ بداية يوليو لكن الاتجاه النزولي قد يصل قريبا إلى نهاية. وأضاف لوندبرج أن زيادات في أسعار



عجائب وغرائب



أهدى جاره ثعباناً عملاقاً طوله 17 قدماً!!

في بريطانيا أراد احدهم التخلص من ثعبانه الذي كبر وبلغ طوله 17 قدماً ولم يجد طريقة سوى إلقائه في مزرة جاره الذي تضم الكثير من أنواع الحيوانات، لكن الجار المسكين تفاجأ بالثعبان الذي اعتقد في بداية الأمر بأنه غصن شجرة كبير، وقبل أن يبدأ بالتحرك عندما اقترب منه المصدم قال بأنه يعتني بحيوانات كثيرة في مزرته ولكنه لا يملك الخبرة في تربية الثعابين، فاضطر إلى الاتصال بالشرطة التي حضرت وتسلمت الثعبان لنقله إلى مؤسسة الرعاية بالحيوانات الضالة.



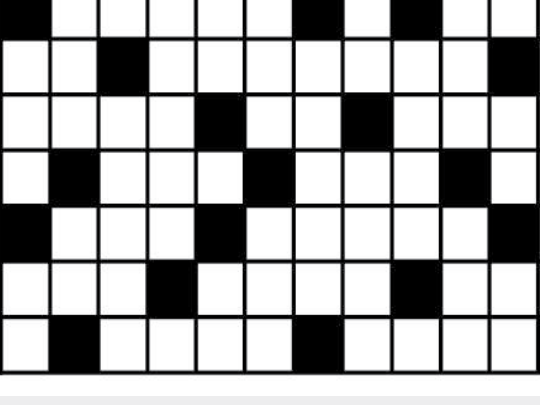
قتال الطماطم في الصين

حمسة

من أراد أن يدرك كم عمره.. فاليوم الذي ولدته أمه أذنوا فيه.. وعند وفاته تمام الصلاة عليه.. إذا عمرك يا ابن آدم ما بين الأذان والإقامة

لحمة

- مر فقير من أمام الجزار ونظر إلى اللحمة يتمعن .. وقال لها :- ستذهبين إلى النار!!



كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- أديب وشاعر اشتهر بلعب الشطرنج فتقرب به إلى الخلفاء ونام الراضي والمكتفي والقادر له (الأوراق) في أخبار آل عباس وأشعارهم و (أدب الكتاب) و (أخبار أبي تمام) و عدة دواوين توفي سنة 946 م.
2- سارق - يتبع - خير وبركة.
3- من الطيور - ماهر - اللنداء.
4- مدينة فرنسية - خاصته - والتي
5- مرتفع - مضيق بين إيران والامارات يصل الخليج ببحر عمان - شهر سرياني.
6- ضمير - عاصمة أوروبية.
7- طائفة من الأكراد يعيشون في نواحي خانقين وكركوك - أبو الأب.
8- ملكة مصر للفترة 1502 - 1524 ق.م هي ابنة أمينوفيس ووالدة حتشبسوت - متشابهان - فريد.
9- من الحبوب - تهذيب - دقق النظر.
10- مصباح - يصر.
11- غير نافع - برهان - ليث.
12- حير - ذكي.
عمودياً:
1- مقر رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية في واشنطن.
2- من الخضار - حرف نصب - طليق - أحد الأبوين.



حاديث الكاميرا

تعليق / تصوير / علي الدرب:
المنى الجديد مركز للولادة في مدينة التواهي تحولت واجهته امام البوابة المغلقة الى حمامات مفتوحة لبعض الناس حيث تتراكم كثير من المخلفات والقاذورات التي تزج رواحتها الكريهة المارة في الشارع العام الذي يشوهه منظر مايلخفه هذا التصرف وسكوت الجهات المختصة عن افعال هذا المركز دون رقيب واصرار عمال النظافة على ترك الوضع على ما هو عليه رغم وجوده على الشارع العام.



باختصار
صنعاء المسعودي
الأطباء والممرضون يوصفون بملائكة الرحمة، ذلك أن مهمتهم هي التخفيف من آلام الناس المرضى في أي مكان وأي زمان، ويغض النظر عن جنس أو لون المريض.
هكذا اعتدنا النظر إلى الأطباء، وكذا الممرضون والمرضات، وبعضهم استطاع كسب حب الناس لتمتله صفات الطيبة كما جاء في قصتها المشهور باسم قسم "أبو قراط"، فلا يدرك أبداً حتى لو جئت إلى منزله في آخر الليل. لكن أن يقوم طبيب أو طبيبة بردك من باب العيادة أو المستشفى وأنت تحمل ابنك الذي ينزف بين ذراعيك طالباً منه أو منها التدخل لإسعافه، ويقول لك: انتهت نوبتي، انتظر الطبيب الصغاب أو أذهب به إلى عيادة أخرى فهذا كلام يدعو للأسف، ولمثل هذا الطبيب أو الطبيبة نقول: عيب يا "دك" إيش نسيت القسم ولا كيف؟