



## التشاؤم.. أحدث حمية لتخفيف الوزن

ولاحظ العلماء أن المرضى ممن تحسنت بينهم قدرات إدراك الذات، بعد تلقي لاستشارات نفسية، أكثر قدرة على تخفيف أوزانهم عن أقرانهم الذين لم يخضعوا لها. وسادت روح التفاؤل بين معظم المرضى المشاركين بعد مضي ستة أشهر، إلا أن ذلك لم يقترن بخفض أوزانهم. وخلص البحث إلى أن المرضى الذين دخلوا البرنامج وهم على درجة عالية من التفاؤل كانوا أقل قدرة على إنقاص أوزانهم. وقال الباحثون إن النتائج تدعم خلاصة أبحاث سابقة دلت على أن بعض السلبية قد يكون لها مردود إيجابي في تعديل السلوكيات، لأن المرضى يكونون أكثر وعياً واهتماماً بأمرهم. وأظهرت دراسات سابقة أن بعض "التعاسة" قد ترفع من نتائج التحصيل الجامعي أو في المدارس. إلا أن تلك الدراسات تناقض أخرى، نشرت في أغسطس/آب الماضي، تقول إن التفاؤل مفيد للصحة وقد يجمع، إلى حد كبير، فرص الإصابة بالسكتات القلبية أو حتى الموت.

**أتلانتا / متابعات :** ضافت خيارات الخبراء بحثاً عن وسيلة لإيقاف زحف السممة، الظاهرة المتفشية في كافة أرجاء العالم، ووجد آخر تلك الأبحاث العملية في التشاؤم حمية صحية لإنقاص الوزن. ويزعم علماء يابانيون أن السلوك الشخصي والمزاج قد يؤثران سلباً أو إيجاباً في أحجامنا. وكشفت دراسة، أن الإفراط في التفاؤل يضر بقدرتنا في الالتزام بحمية محددة، على نقيض الإحساس بالسلبية الذي قد يكون له تأثير إيجابي في تغيير نمط سلوكياتنا. وتابع الباحثون أثناء الدراسة نحو 101 شخصاً مصاباً بالسممة يخضعون لبرنامج سريري لتخفيف الوزن ومن ثم عرضوا لاختبارات، في شكل استبيان، لتحديد الهوية الشخصية لكل منهم، قبيل وبعد البرنامج. وشمل برنامج خفض الوزن استشارات نفسية وحمية غذائية وتدريباً بدنية في "عيادة علاج البدانة" التابعة لمستشفى كانساي الجامعي، لفترة دامت ستة أشهر.

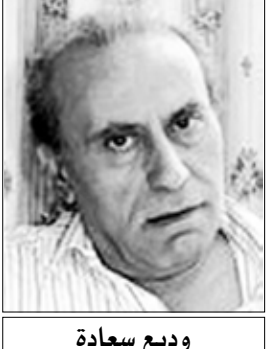


إعداد / إنشام العسيري



## قراءت لك

**دخان أبيض**  
ماء يسقط على  
الجسر  
ولبوءات  
في دفن الشتاء  
والهواء يتابع السير  
إلى المقهى.  
الحمام يأتي اليوم  
وسنذهب لرؤية  
المداحن  
الدم نقي بحيث  
تُمكن رؤية العظام:  
كائنات مالحة في  
وعاء  
ودخان أبيض.



وديع سعادة

## عالم مصري يتوصل إلى اختراع يكشف عن أصالة القطع الأثرية



## معالم وآثار

استطاع العالم المصري الدكتور عطية رئيس قسم الترميم بكلية الآثار جامعة القاهرة، أن يتوصل إلى اختراع يكشف عن أصالة القطع الأثرية، وقد سجل براءة هذا الاختراع بالاتحاد الأوروبي ووزارة البحث العلمي ببولندا. وقد أكد علماء أوروبا وباحثوها فاعلية هذا الكشف وصعوبة أن تتغلب عليه مافيا التزوير العالمية. وأوضح عطية أن اختراعه يمثل طريقة جديدة تختلف عن الطرق المتعارف عليها في العالم فهي تعتمد على اكتشاف خاصية فيزيائية تميز الأثر ويستحيل تكرارها وذلك باستخدام الميكروسكوب وتكبير الأثر حتى درجة معينة تظهر فيها سمات محددة لا تظهر قبل أو بعد تلك الدرجة.

## محو الذاكرة بات ممكناً

ويتشارك البشر والحيوانات العضو ذاته، مما دفع العلماء إلى التأكد على فعالية هذا الدواء عند المرضى. وأشاروا إلى أن هذه الوسيلة العلاجية الجديدة تساهم في تخليص الناس من الذكريات الحزينة والمرجة، مثل التعرض للإساءة في الصغر أو انتهاء علاقة عاطفية أو وفاة حيوان اليف، كما أنها تساعد الجنود على التخلص من ذكريات الحرب القاسية غير أن البعض يرى أن هذه الحبوب قد تستخدم بطريقة لا أخلاقية قممحي بعض الذكريات الجميلة التي قد يرغب المرء في الاحتفاظ بها.

**لندن / متابعات :** يطور العلماء دواءً يمحو الذكريات الحزينة والمرجة، ما يطرح الكثير من التساؤلات حول مدى أخلاقية هذه الأدوية وفعاليتها. وأقادت صحيفة "دايلي ميل" البريطانية أن خبراء سويسريين توصلوا إلى تطوير دواء أثبتت فعاليته على الحيوانات، فقد ساهم في تلاشي الحاجز حول اللوزة في الدماغ، وهي العضو المسؤول عن تخزين الذكريات عند الثدييات. وتبين أن الحيوانات تتوقف عن الخوف من الأصوات المرتبطة بالصدمات الكهربائية ما يشير إلى أن الذكريات قد محيت.

## عجائب وغرائب

### تعرض جدتها للبيع على الانترنت!!

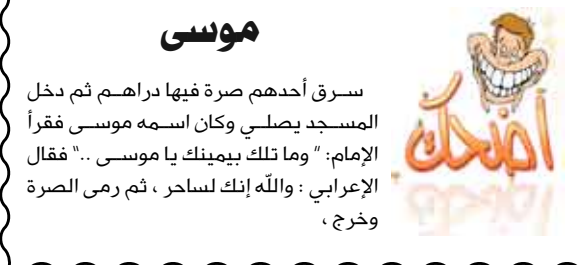
عرضت طفلة جدتها للبيع في المزاد عبر موقع "إيباي" الشهير للمزادات كنوع من الدعاية. وعرضت الفتاة (عشرة أعوام) المنحدرة من مدينة كلاكتون جدتها "61 عاماً" على موقع "إيباي" حيث وصفتها بأنها امرأة مثيرة للأعصاب لكنها لطيفة، لكن الموقع أزال الإعلان على الفور لأنه يتنافى مع حظر تجارة البشر المعمول به في الموقع. وقالت متحدثة باسم الموقع: "كان الإعلان مرحاً إلى حد كبير لكننا نعمل وفقاً لقواعد تمنع الاتجار بالبشر، وهذا لم يمنع أن بعض رواد الموقع أقبلوا على شراء الجدة التي كانت على علم بما فعلته حفيدتها".



## أقوال مأثورة

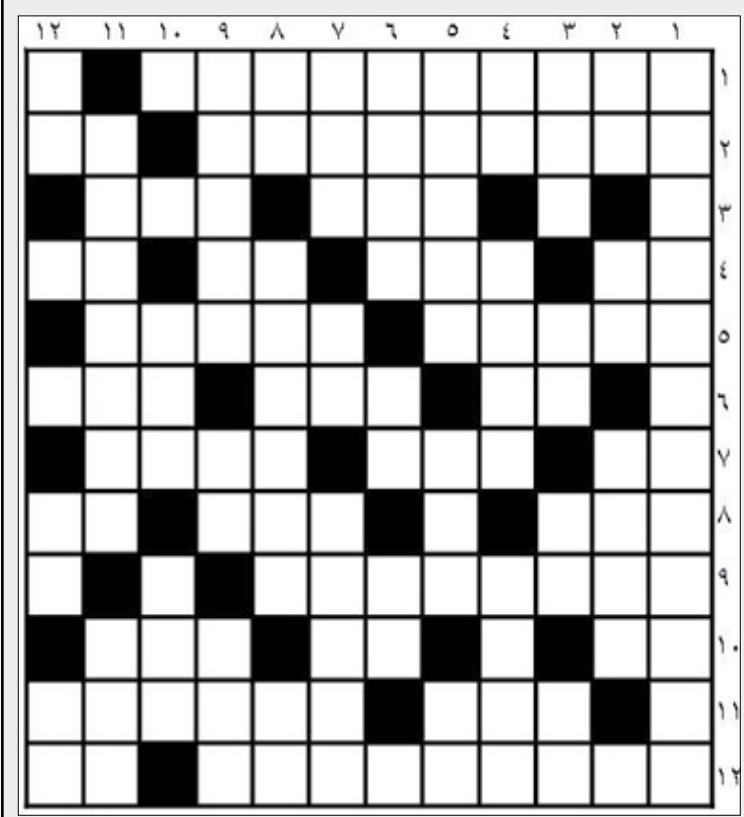
الصادقون في عواطفهم لا يبالون بالمظاهر.

عباس محمود العقاد



## موسى

سرق أحدهم صرة فيها دراهم ثم دخل المسجد يصلي وكان اسمه موسى فقرأ الإمام: "وما تلك بيمينك يا موسى..." فقال الإعرابي: والله إنك لساحر، ثم رمى الصرة وخرج.



## كلمات متقاطعة

**إعداد/ جمال ناصر شراء**

أفقياً:  
1- صاحبى كان كثير الصيام يقول فيه أبو بكر رضي الله عنه (لقد نظرت إليه في حجة الوداع قائماً بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم ينحرها بيده الكريمة ثم دعا النبي صلى الله عليه وسلم الحلاق فحلق رأسه فنظرت إليه وهو يلتقط الشعرة من شعر النبي ويضعها على عينيه) وعند موت النبي صلى الله عليه وسلم كان له دوره في مكة يشبه الدور الذي قام به أبو بكر في المدينة.  
2- خير من الف شهر - والد.  
3- بلدان - من أعضاء الجسم.  
4- والدة - طبي أبيض - حرف إنجليزي - مرتفع.  
5- من الطيور - سورة سميت باسم دولة من دول العالم القديمة.  
6- للنبي - ضمير المتكلم - 24 ساعة.  
7- أداة جزم - نبي كفر ولده - حاكم.  
8- مدينة مغربية - جمعية زراعية يمنية - خاصتي.  
9- آلة تقذف الحجارة الكبيرة استخدمها المسلمون في حصارهم على الطائف.  
10- سقى - من الحبوب - يجمع.  
11- قلادة - الابن الأكبر لعبد المطلب بن هاشم.  
12- فتى موسى المذكور في سورة الكهف - جواب (معكوسة).  
عمودياً:  
حل العدد الماضي



أحدث تقنية للتصوير عن قرب



## حادث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:  
متى تقوم الجهات المختصة بحملة عامة لصيانة وإصلاح نقاط المجاري في كثير من الشوارع والممرات التي أصبحت بحالة يرثى لها دون إي اهتمام من الجهات المختصة والمسؤولة في محافظة عدن رغم متسببه من مخاطر وازعاج وتشويه للمناظر العامة. خصوصاً ان السكان يدفعون الرسوم المقررة لهذا الغرض إضافة إلى المخصصات المالية الكبيرة من الدولة.



## باختصار

**صنعاء المسعودي**  
العيد الكبير، عيد الأضحى يتبقى على قدومه أقل من شهرين، وكثير من الأسر لا تزال تعاني من نكبة المواسم الثلاثة الماضية (رمضان والعيد والمدارس) حتى أن بعضها إلى يومنا هذا لم تسمح لأنبائها بالذهاب إلى المدارس ليس خوفاً من أنفلونزا الخنازير، بل لعدم تمكنها من شراء ملابس ومستلزمات المدارس لهم. ما هو العمل يا ترى خصوصاً أن الذين نفذوا من المواسم الثلاثة السابقة، ما زالوا يفكرون بكيفية سداد ديونهم.. وما هو موسم العيد الكبير قادم.. وهات يا ديون!