المتعة تحفز الدماغ وتطور قدراته

برلين / متابعات :

لم يتمكن العلماء من العثور على أي دليل يشير إلى أن تدريب الدماغ يزيد من اللياقة الذهنية، ونصحوا من يحب الألعاب المتقاطعة مثلاً بممارستها لمجرد المتعة.

وقال علماء من المركز الألماني للنوعية والفعالية في العناية الصحية إن تدريب الدماغ قد يؤدي إلى تحسين القدرة المحددة التي يهدف إليها ،ولكن لم يتم العثور على أي دليل يشير إلى أن ذلك يحسن اللياقة الذهنية الشاملة.

ونشرت الدراسة في موقع "informed health online " ونصحت الأشخاص بعدم حث أنفسهم على ممارسة التمارين الذهنية في حال لم يستمتعوا بها.

وقال أحد الباحثين "القيام بالتمارين مثل محاولة إيجاد الرموز على شاشة كمبيوتر بأكثر سرعة ممكنة .قد يحسن وقت ردة فعلك ولكن الدراسات العلمية أظهرت أن تدريب الدماغ لا يقود إلا لتحسين القدرة المحددة التي يهدف إليها، إذا إن تعلمت إيجاد الرموز بسرعة لا يعني أنك ستتمكن من تذكر الأسماء بشكل أفضل".

وأضاف "لا حاجة للشعور بالسوء في حال لم تستمتع بالتمارين الدماغية، لا أسباب صحية للقيام بذلك"، ودعا من يستمتع بهذه التمارين إلى ممارستها.

معالم وآثار

مدينة كليفلاند هي حاضرة مقاطعة كاياهوغا في أوهايو الأمريكية ، تقع المدينة على الساحل الجنوبي لبحيرة إيري في الشطر الشمالي الشرقي لولاية اوهايو، وعلى بعد 100 كيلومتر من حدود ولاية بنسلفانيا.

أسست المدينة عام 1796 على ضفة نهر كَيَهوغا (النهر العظيم في لغة الهنود الحمر) ، وقد عاشت قبائل تشبيوا، إيري، وإيريقوي من الهنود الحمر على ضفاف منطقة كليفلاند قبل قدوم الأوروبيين ، و عام 1796 قام موزيس كليفلاند المسّاح من شركة كونتكت للأراضي بقيادة مجموعة من نفس الشركة لاستكشاف تلك البقعة من الأرض التي اقيمت عليها مدينة كليفلاند فيما بعد.

كليفلاند هي مركز مدينة كليفلاند الكبرى أكبر حاضرة في ولاية أوهايو، والتي تضم عدة مقاطعات خاج كاياهوغا ، والمدينة أيضا جزء من منطقة كليفلاند-آكرن-إلريا الكبيرة ، أخذت المدينة اسمها سنة 1796 للميلاد عندما سماها مساحون من شركة (أرض كوناتِكت) على اسم موزس كليفلاند (1754 - 1806) مدير مجموعة المسح في تلك المنطقة.

وبعد فتح قناة إيري سنة 1825 التي تربط بحيرة إيري بالمحيط الأطلسي كان هناك انخفاض في أسعار نقل المصنوعات إلى المناطق الشمالية الغربية والمواد الخام إلى المناطق الشرقية للولايات المتحدة، وبذلك ساعدت القناة على ازدهار كليفلاند وجعلها مركزا للتجارة.

عام 1836 أقر المجلس التشريعي لأوهايو تحويل كليفلاند إلى مدينة، حيث كان عدد سكانها في ذلك الوقت قرابة 6000 نسمة. في النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحولت كليفلاند من مدينة تجارية إلى مركز اقتصادي، فتم بناء خط السكة الحديدية الاول في المدينة عام 1851 ليصلها بعاصمة أوهايو كولومبوس.

و التنوع العرقي الذي تشهده كليفلاند يجعل سكانها يواجهون تحديات في تطوير المدينة مع الابقاء على روح التسامح بين الجاليات والسكان من أجناس مختلفة.

وقد واجه سكان المدينة من الأفريقان الأمريكان موجة عنصرية في ستينيات القرن الماضي، ما أدى إلى القيام بأعمال عنف في الجانب الشرقي منها.

وبعد انتهاء العنف قامت برامج انمائية في المدينة ببث روح التسامح بين الأعراق خاصة السود والبيض ، مثال على ذلك، قام برنامج اسمه كليفلاند الآن بتدريب العاطلين عن العمل وايجاد وظائف لهم ، كما قامت المدينة بانشاء مراكز للعناية بالأطفال ومساعدة الأفارقة الأمريكان بافتتاح اعمالهم الخاصة.

قرأت لك

عندما رحل النهار ...

من مكان إلى مكان، من بلد إلى بلد
يقذف القدرُ بالناس كالإعصار
وما همُّه إن كنت مسروراً أمْ لا؟
أمامنا ضباب ومجاهل،
"أوه، التفِتْ، أوه، توقفْ
إلى أين تهرب، ولِمَ الهرب؟
إعصار جبار يقذف بالناس
من غير أن يسأل هل أنت مسرور أم لا؟
لا يقول إلاّ: هيا إلى الأمام !

الروسي تيوتشيف

عجائب وغرائب

زوج يستنجد برجال الأمن ليفض الاشتباكات بين زوجتيه

لم يتوقع احد المقيمين من الجنسية المصرية في الكويت أن زواجه من الثانية سيقلب حياته رأسا على عقب عندما بدأت المشاكل بين الجديدة والقديمة تقض مضجعه ليلا ونهارا ، حتى وصل بهما الحال إلى شد الشعر والعراك العنيف حتى سقطتا مضرجتين بالدماء .

وعندما استنجد (زوج الاثنتين) برجال الأمن لفك التشابك بين زوجتيه توجهت إلى مكان البلاغ على الفور دوريات النجدة وسيارتا إسعاف وتم نقل المصابتين إلى المستشفى وبعد تلقيهما العلاج توجهتا إلى مخفر الفحيحيل وسجلتا قضيتي تبادل ضرب .

مدن تحت البحر

اليوم الضائع .. خط التاريخ يتعثر في المحيط الهادي!

سنغافورة / متابعات :

هل نحن في يوم 31 ديسمبر أو في يناير.. هل لازلنا أمس أم أصبحنا اليوم فعلا؟ الأشياء تبدو معقدة في خط التاريخ " التوقيت" الدولي في المحيط الهادي.

عندما فتح الناس في جزيرة سماو بالبحر الجنوبي زجاجات المشروبات احتفالا بالعام الجديد ، فان العام الجديد صار عمره 24 ساعة بالفعل في تونجا وهي بضعة جزر تقع إلى الغرب قليلا.

ويفصل الجزيرتين 900 كيلومتر. و لهما نفس التوقيت لكن بتواريخ مختلفة. وهذا يعنى أن اليوم في تونجا صار الجمعة لكنه مايزال الخميس في سماو.

والسماويون من ناحية أخرى يتصلون بأصدقائهم في تونجا يوم غد السبت لان هناك دائما يسبق هنا بيوم.. تشويش أليس كذلك؟

حسنا المسألة تمضي على النحو التالي: يتم احتساب الوقت المعياري في العالم وفق خط "جرينيتش ميريديان" بالقرب من لندن: تجاه الغرب الوقت خلف والى الشرق أمام .

الساعة 11 صباحا عشية عيد الميلاد في لندن إذا تحرك المرء شرقا فانه يكون في وقت الظهر في برلين و7 مساء في سنغافورة وعند منتصف الليل في تونجا.

وإذا تحرك غربا فان الساعة تكون العاشرة صباحا فقط في الازور والسادسة صباحا في نيويورك والثالثة صباحا في الساحل الغربي الأمريكي. ويكون اليوم قد بدأ لتوه في سماو : أنها الساعة 00 : 00 . وخط المواعيد "التوقيت" الدولي يفصل تونجا وسماو .

يقول الألماني رونالد كوبيك الذي عاش في تونجا سنوات وصار الآن يقيم في سماو " تستطيع بسهولة أن تحتفل بعيد ميلادك مرتين".

لقد عبر هذا الخط التخيلي مئات المرات بعضها عن عمد. ويقول "في عام 1978 بمناسبة عيد ميلادي الخمسين وفي عام 1988 بمناسبة عيد ميلادي الستين طرت من تونجا إلى سماو واحتفلت مرتين".

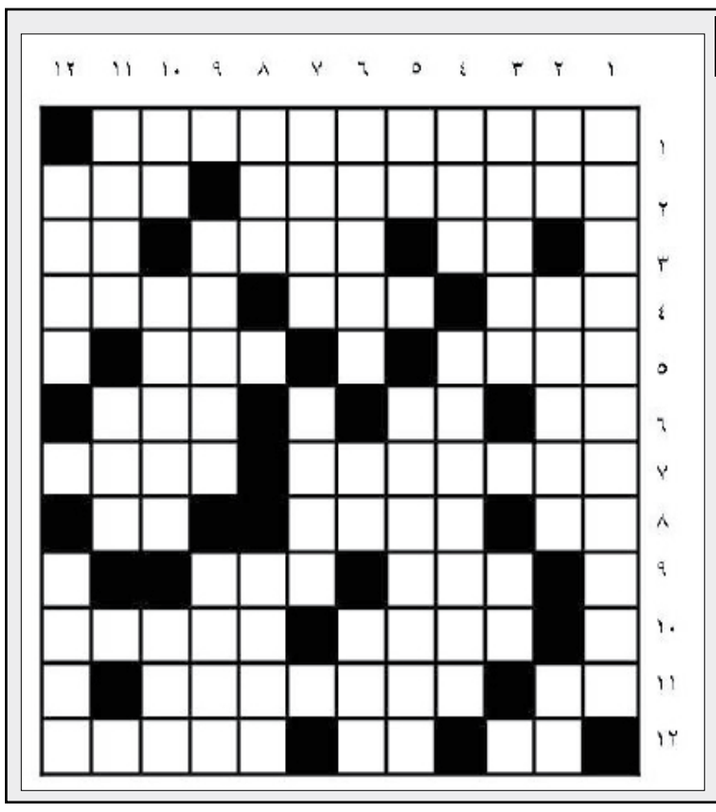
أضحك

الحبر

أقبل الابن على أمه وسألها في قلق :
- هل الحبر غالي الثمن يا أمي؟
- لا لماذا ؟
- الحمد للّه فقد وقعت زجاجة الحبر مني على ملابس أبي !

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

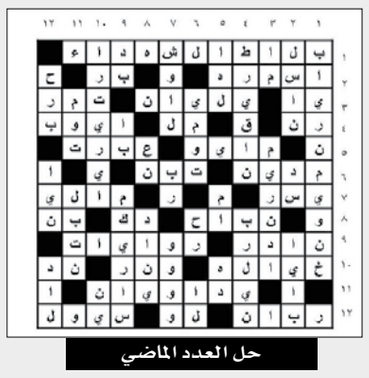


أفقيا :

1-كاتب من البلغاء الفصحاء من أهل بغداد برع في علم المنطق من كتبه (الخراج) و(نقد الشعر) و (نقد النثر) و (جواهر الألفاظ) .
2- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة – الظبي الأبيض .
3- قلوي – برع – متشابهان .
4- من الأسماء الخمسة(معكوسة) – رب – فرصة .
5- وكالة الأنباء السورية – جمعية يمنية زراعية .
6- من الحبوب – عقل – ليث .
7- من أشهر المدن الأمريكية – نبذر .
8- متشابهان – من الألوان – اله .
9- من مخلوقات اللّه – من الطيور .
10- ساند – مؤمنون .
11- حيوان قطبي – بلد أفريقي .
12- شلف – أرشد – صوت السلاح .

عموديا :

1- سلطان عمان بعد تنازل أبيه سعيد بن تيمور سنة 1970م .
2- أرشد – عاصمة أوروبية – يابسة .
3- تصديق – حرف انجليزي .
4- من أودية بلادنا – بلد أوروبي .
5- ضمير منفصل – مدينة مصرية .
6- شجاعة – جواب – شعوذة .
7- مصيبة – عاصمة أسيوية .
8- كرم – لص .
9- محافظة يمنية – من الفصول الأربعة .
10- هرب – حيوان صغير يعتبر من القوارض وينتمي لنفس عائلة الجرذ – منجي .
11- عملة – طريق .
12- بارع – منطقة غير حضرية .



حل العدد الماضي

باختصار

محمد الجرادي

عندما يحال المعلم إلى التقاعد، بعد أن يكون قد أفنى أزهى سنوات شبابه في خدمة الأجيال والمجتمع، ليس من الإنصاف بتاتاً أن يدوخ السبع دوخات، وهات يا مرمطة وهات يا شمات من شأن يخلص أوراق معاملته التي ستحيله إلى رف التقاعد، خصوصاً عندما يتابع معاملته لدى موظفين كانوا يوماً ما يجلسون على مقاعد الدراسة وينهلون من علوم معارفه.

قال أمير الشعراء :

"قم للمعلم وفه التبجيلا
×× كاد المعلم أن يكون رسولا"

أين نحن من تبجيل المعلم .. ولا بارك اللّه في مجتمع لا يحترم معلميه.

تصوير وتعليق / علي الدرب :

المعلم البارز في عدن (الصهاريج) تم تشويه صورته من خلال البناء العشوائي فيه. لمصلحة من هذا العمل البشع ومن المسؤول عنه ولماذا لم يحاسب ؟!.