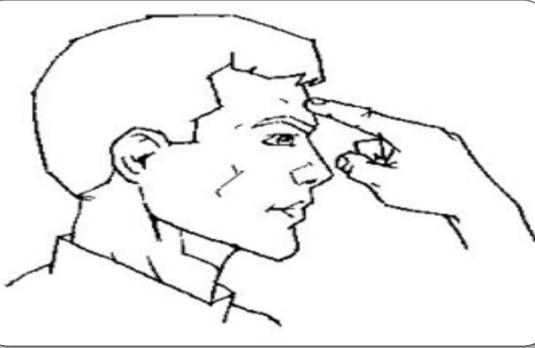


## لماذا ينسى الناس قراراتهم مع حلول شهر فبراير؟

□ دالاس / مآيات :

يتخذ ملايين الناس قرارات ليلة رأس السنة بممارسة الرياضة أو فقدان الوزن أو غيرها ولكن ما أن يبدأ الشهر الثاني من السنة أي شباط/فبراير حتى ينسى القسم الأكبر منها إن لم يمكن كلها. وقال الدكتور تيموثي وولف، الطبيب النفسي في المركز الطبي بجامعة تكساس إن الناس غالباً ما يفشلون في احترام قراراتهم لأنهم إما يضعون

أهدافاً صعبة أو لا يتقبلون في لاوعيتهم التغيير. وأضاف وولف أن "التغيير صعب في معظم الأحيان، والسبب هو أن الناس لا يعون مدى تجذر تصرفاتهم في نفوسهم". ولتحويل القرارات إلى عادات، اقترح وولف تحديد أهداف بسيطة وإيجاد نشاطات يحبونها تساعدهم في احترام قراراتهم والتواصل مع الآخرين عما يصوبون إليه.



## معالم وآثار

بدأ عمل ساعة بيج بن الشهيرة في لندن، في 3 يونيو عام 1859، ويرجع اسمها إلى اختصار اسم بنجامين هول وزير الأشغال البريطاني آنذاك، والذي أشرف على تنفيذ مشروع الساعة وتصميم برجها، وتعد الساعة التي تزن حوالي 12.5 طن ومثبتة في برج لندن من أهم المعالم التي يحرس السائحون على زيارتها. وهي أشهر جهاز لقياس الزمن في العالم، وتعتبر من أهم المعالم التي يحرس السياح على زيارتها في بريطانيا. وقد أشرف على تنفيذها وتصميم برجها وزير الأشغال البريطاني بنجامين هول آنذاك، ولم يكن كان بنجامين ضخم الجسم، كانوا يطلقون عليه لقب بيج بن، وقد أطلق اسمه تكريماً له على جرس الساعة الضخم وفي ما بعد ليضم الساعة نفسها، وبدأ عمل الساعة منذ 3 يونيو عام 1859م. تشتهر الساعة بدقتها المتناهية في قياس الوقت، وتعتبر دقائقها رمزاً للتوقيت العالمي، ويوزن جرسها حوالي ثلاثة عشر طناً، ويبلغ طول عقربها 9 و14 قدماً. وتوجد الساعة في برج القديس استيفان في الجزء الشمالي من مبنى البرلمان في دائرة ويستمنستر في العاصمة البريطانية، وبرج الساعة طوله 320 قدماً. وقد قام بتصميم الساعة إدموند بكيث، وصنعها إدوارد دنت ومن بعد وفاته فرديريك دنت. ومنذ عام 1924م بدأت دقائق بيج بن تعلن الوقت عبر إذاعة الـ بي. بي. سي BBC يومياً. واعتاد كثير من الناس حول العالم أن يسمعون دقائقها قبل نشرات



الساعات الميكانيكية كانت منها الساعة اليدوية والمصنوعة، وفي القرن السابع عشر الميلادي تم اختراع أول ساعة بندول، وفي القرن التاسع عشر صنعت الساعة الكهربائية، ثم جاءت في القرن العشرين الكوارتز، ثم الساعة الذرية التي تعتبر أدق ساعة صنعت حتى الآن. وانتشرت صناعة الساعات في العالم، ومن الساعات التي تميزت بالجودة الساعات السويسرية.

## آلية جديدة للتخلص من الدهون

□ نيويورك / مآيات :

يعتقد علماء أميركيون إنهم ربما اكتشفوا طريقة جديدة للتخلص من الدهون في الجسم و بالتالي تجنب البدانة. وقال علماء في كلية البرت اينشتاين للطب وعلوم الأعصاب إن تناول الفئران لمادة كيميائية معينة يقضي على نشاط أنزيم، اسمه "فين كيناسي"، ويجعل الجسم يحرق ويشكل فوري تقريباً الدهون بداخله. وأوضحت كلية باسيتي، وهي مساعدة أستاذ في الكلية والتي قادت فريق البحث أنه "عندما يكون هناك عدم توازن بين ما نأكل

ونحرق تكون النتيجة البدانة"، مضيفة "إن هذه الآلية الجديدة تساعد الجسم على حرق الطاقة الزائدة". وظهرت الأبحاث التي أجراها الفريق في وقت سابق أن الفئران البدنية التي ليس لديها أنزيم فين كيناسي تحرق أحماضاً دهنية أكثر من غيرها وتبذل نشاطاً إضافياً كي تنحف، ويأمن هناك تحسن استقلابي يتمثل بزيادة حساسية الأنسولين بسبب المستويات المرتفعة للانزيم في عضلات الفئران ودهونها. وخلص العلماء إلى أن هذا الانزيم قد يساعد على إيجاد أدوية لخفض الوزن.



## قرأتك

### غريب في بلد مأوف

تركت حياتي

أو تركتني حياتي

وجينما وصلت المنزل، لم يكن بيتي.

أنا لم أكن أنا

كنت ضيفاً على سكني - غريباً في جسدي.

أطوف في العالم، أنا المتسكع

قابلت أناساً

لم أكن لأقابلهم أبداً

كان الغريباء أصدقائي،

وأصدقائي كانوا غريباء.



البريطاني كريستوفر مورغان

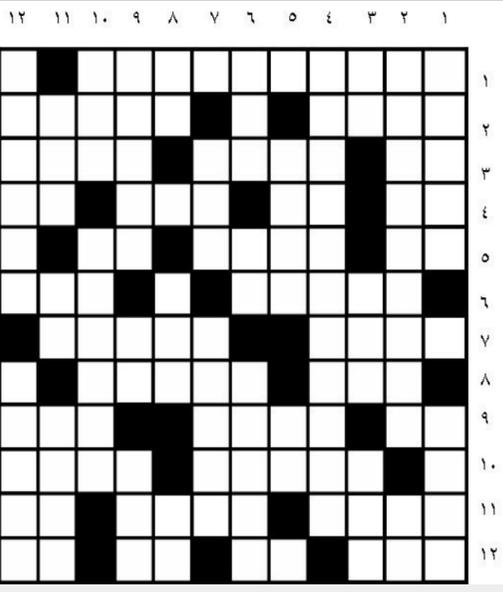


## استهبال

ما هو: شيء أسود وفوق

البحر ويقول ميو..

غراب يستهبل.



## كلمات متقاطعة

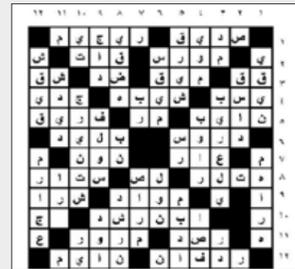
إعداد/ أشواق ناجي

أفقياً:

- 1- من حكماء الجاهلية كان نصرانياً وهو ابن عم خديجة رضي الله عنها.
- 2- نبات مقدس لدى الزرادشتية - حيوان.
- 3- دق - فنان تشكيلي - يفنى.
- 4- متشابهان - عدد إنجليزي - يحصى - أداة جزم.
- 5- حرف نصب (معكوسة) - رقود - غم.
- 6- عقيدة - نبات لا ينزر له ولا زهر.
- 7- عاصمة آسيوية - أحرف متشابهة.
- 8- حيوان مفترس - فوق المليون.
- 9- حرف إنجليزي - صوت البغل - قسط.
- 10- شهر سرياني - اقاربي.
- 11- محبة - صغيرة الفرس - بحر.
- 12- حيوان - حرف جر - أرشد - حرف نصب.

عمودياً:

- 1- مدينة جزائرية - من أصنام الجاهلية كان يعبد في شمال اليمن.
- 2- أفضل لاعب كرة قدم في العالم للعام 2004م - حرف موسيقي.
- 3- فعل الأمر من (قام) - 24 ساعة -



حل العدد الماضي

## عجائب وغرائب

### اشتباك نسائي أمام مدرسة بنات في الكويت!



وقعت مشادة كلامية أمام مدرسة القادسية بنات في الكويت بين طالبتين من جهة وسيدة وابنتها من جهة أخرى إثر خلافات سابقة وتلفظت إحدى الطالبتين بكلام خارج، حدود الأدب واللباقة بحق السيدة وابنتها وعززت زميلتها بكبت، وصنعها إدوارد دنت ومن بعد وفاته فرديريك دنت. ومنذ عام 1924م بدأت دقائق بيج بن تعلن الوقت عبر إذاعة الـ بي. بي. سي BBC يومياً. واعتاد كثير من الناس حول العالم أن يسمعون دقائقها قبل نشرات



يبدورنا ان نشاهد التفاضل وأقدامنا تحت الماء

## باختصار

صفاء المسعودي

أدعو الجميع باستثناء (حمران العيون)، وأقصد بالجميع متوسطي ومعهودي الدخل، إلى الإسراع بالتقاط صور تذكارية مع القرص الروتي اليمني الذي أصبح ينافس أكبر نجمات (التخسيس) في العالم. أما لماذا؟ فالجواب: قبل أن يأتي يوم ويختفي (القرص الروتي اليمني) عن الظهور، ويصبح الذي يريد النظر إليه بحاجة إلى الاستعانة بـ (تسكوب هابل) الذي يستخدمه علماء الفلك والفضاء في رؤية النجوم. كان القرص الروتي يكفي رجلاً راشداً بالغاً مفتوح الشهية (قراعا أو عشائياً)، ثم بدأ حجمه يصغر وسعره يرتفع، وحالياً بدأ يدخل في منافسة رشاقة مع حجم الموزة الصغيرة طبعاً، وبالتأكيد في القريب العاجل سيتجاوزها ليصبح بحجم أصبع اليد، ثم سنضطر إلى القول: "كان يا ما كان القرص الروتي يظهر ويبان". جميل النفس الديمقراطي في بلادنا، طبعاً هذا من وجهة نظر كثير من المسؤولين (حمران العيون) التي فهمناها تقول: "أكتب وانقد، ولا يا بيجيك رد... طاماً أنك لم تذكر أسماء.. وهذا هو المهم عندهم".



حديث الكابيرا

نتيجة لعدم اهتمام الجهات المختصة في المحافظة بالصيانة الدورية لسلاسل بلوكات مدينة الروضة أصبحت تشكل خطورة على حياة السكان بسبب حالتها الآلية للسقوط علماً بأنه قد أنهارت مساء أمس سلاسل بلوك رقم خمسة في حي ابن زيدون لذا على جهات الاختصاص سرعة صيانة السلاسل الخارجية للبلوكات وكذا رصف الممرات الداخلية حفاظاً على حياة الناس.