

كبار السن أكثر نجاحاً في اتخاذ القرارات

باختبارات الذاكرة حول معلومات غير متصلة بالموضوع أفضل بنسبة 30٪. وأشارت الدكتورة كارن كامبل من جامعة تورنتو، إلى أن أدمغة كبار السن لديها القدرة على وصل أجزاء المعلومات ذات العلاقة والتي ليس لها علاقة معاً ونقل هذه المعلومات بشكل ضمني إلى مهام ذاكرة لاحقة. يذكر أن الأشخاص المتقدمين في السن يظهرون معرفة خارجية أكبر من الشباب.

أوتوا / متابعات: أكدت دراسة كندية حديثة أن أدمغة المتقدمين في السن تعمل بصورة أفضل عند اتخاذ القرارات؛ لأن أدمغتهم تجمع كميات أكبر من المعلومات. وأظهرت الدراسة التي أجراها معهد "ياكرست" في تورنتو، أن الأشخاص المتقدمين في السن هم أقل احتمالاً من الشباب لتصفية المعلومات التي لا يبدو أنها ذات علاقة، وظهر أن نتائجهم في ما يتعلق



معالم وآثار

ظاهرة التقاء الأنهار مع البحار شائعة جداً، وهنا نرى صورة التقاء نهرين مختلفي الكثافة والملوحة والحرارة ويقيان دون اختلاط، لتتأمل منطقة البرزخ بينهما. وهذه صورة حقيقية لمنطقة يلتقي بهانهر ريو نجرورنهر سوليموس في أمازون البرازيل، يلتقيان لمسافة تمتد لأكثر من خمسة كيلو مترات ولا تختلط مياههما، ولهما كثافة ودرجة حرارة مختلفتان. النهر الأول على اليمين يحوي ترسبات من تربة الجبال ولذلك يظهر باللون البني، أما النهر الثاني على اليسار فهو قائم بسبب النباتات المتحللة القادمة من الغابة. إن هذه الظاهرة لها تفسير علمي اليوم، وهو مجموعة القوانين الفيزيائية التي تحكم حركة السوائل، مثل

اختلاف الكثافة والملوحة ودرجات الحرارة. هذه القوانين تضمن عدم طغيان أحد النهرين على الآخر، على الرغم من التقائهما بشكل مباشر. فسبحان الله الذي وصف لنا التقاء الأنهار والبحار قبل 14 قرناً في قرآنه الكريم فقال: (وهو الذي مرَّ البحرين من تحتها ماءً عذب حراً وتارةً ملحاً عجاجاً وحماً بينهما برزخاً وحجراً محجوراً). وبالطبع هذه الآية تتحدث عن التقاء البحر المالح بالنهر العذب، وتشكل منطقة البرزخ بينهما، ولكن ما نراه في الصورة حالة شبيهة بالتي وصفها القرآن، حيث تلتقي المياه العذبة مع المياه المالحة، ولكل منهما درجة ملوحة تختلف عن الآخر، ولا يختلطان إلا بحدود ضيقة جداً.



حينما يلتقي نهران تتشكل لوحة طبيعية رائعة



قراأت تلك



وحدي .. يبجري
يسكنني مجنون متعولم
يلتهم جميلات الأرز بقنبلة
واحدة
يحصد موالا من شفتي
فيروز
ويركل (أطال) بني
كلثوم
وحدي .. يضحك في
الشلال
ويحمل أنف جهاز
وحدي .. يبجري صفحات
الإنترنت
وأمني .. وحدي
وطني في جسدي
والغربة أوطان
من غير صباح .



أحمد فضل شبول



أقوال مأثورة

الحياة الإنسانية تبدأ
على الجانب الآخر من
بحر اليأس .

جان بول سارتر

واحدة بواحدة

الأول للثاني : أنا أسف ، دجاجتي
أكلت زرعك ، الثاني : لا داعي
للأسف، فكلبي أكل دجاجتك .
الأول : إذن أرجو قبول اعتذاري .
لأن سيارتي داست كلبك.



الخل يخفض مستويات السكر في الدم

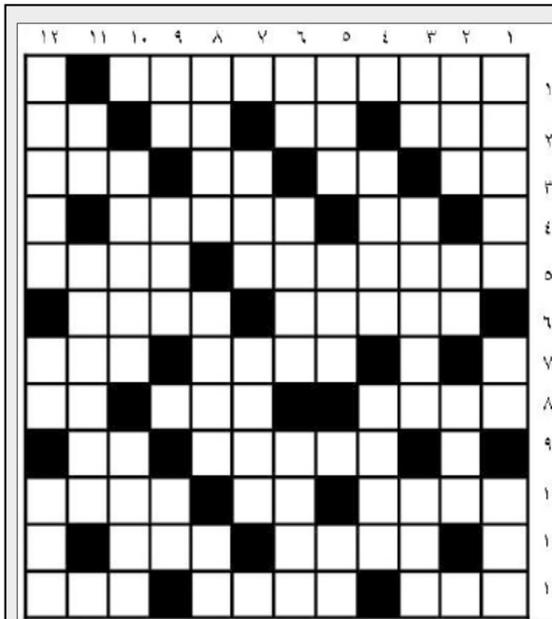


واشنطن / متابعات: أظهرت دراسة جديدة أن الخل يقلل من ارتفاع الجلوكوز في الدم لدى مرضى السكري النوع الأول. وتوصل الباحثون لهذه النتائج بعد جمع وتحليل وقياس سكر دم المشاركين قبل 5 دقائق من تناول الوجبة وبعد 30 إلى 240 دقيقة بعد الأكل لإجراء التحليل، حيث وجد الباحثون أن الخل خفض نسبة الجلوكوز بنسبة 20٪ تقريباً مقارنة بالدواء الوهمي. وأوضحت نتائج الدراسة أن للخل تأثيراً مماثلاً للصيام في تخفيض مستويات الجلوكوز في الدم حتى بعد نصف ساعة من تناول الوجبة، وكانت دراسات سابقة قد أفادت بأن الخل يحسن حساسية مقاومة الأنسولين.

عجائب وغرائب

يبتلعون الديدان لإنقاص وزنهم والأطباء يحذرون

حذر أطباء يعملون في قطاع الحكومة بهونغ كونغ الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية لتخفيض أوزانهم من ابتلاع الديدان الطفيلية كوسيلة لإنقاص أوزانهم. وأعربت وزارة الصحة في هونغ كونغ عن انزعاجها عندما رصدت مواقع الإلكترونيات تعرض منتجات تحتوي على طفيليات مميتة كوسيلة لإنقاص الوزن، ويعتقد أن المنتجات تحتوي على ديدان الأسكاريس وهي دودة معوية ضخمة وتنمو حتى يصل طولها إلى 40 سنتيمتراً في الأمعاء وتضع حوالي 200 ألف بيضة يوميًا. وأشار متحدت باسم وزارة الصحة إلى أن ابتلاع الطفيليات يمكن أن يسبب الآما في البطن وانتفاخاً وتقيؤاً وإسهالاً وسوء تغذية، ودعا المتحدث الأشخاص إلى التواضع مع الأطباء قبل اتباع أي حمية غذائية موضحاً أن وسائل إنقاص الوزن الطبيعية والصحية والفعالة تأتي فقط عبر تنظيم تناول الوجبات وممارسة الرياضة بشكل منتظم ويكثر اتباع الحميات الغذائية في هونغ كونغ نظراً لارتفاع مستويات البدانة بسبب كثرة الجلوس وتناول الوجبات السريعة وطول ساعات العمل في المدينة البالغ عدد سكانها سبعة ملايين نسمة.



كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق ناجي

- أفقياً:
- 1- أعظم مصلي الإسلام في الهند ولد في دلهي أنشأ جامعة كليغرة الشهيرة له عدة مؤلفات أهمها (تفسير القرآن).
 - 2- لعب - جواب - اله - حيوان .
 - 3- طليق - يد - حرف جر - تهذيب.
 - 4- كتمان - من سور القرآن الكريم .
 - 5- من أهم المدن العالمية - من أطوار القمر .
 - 6- الناعم المصقول بالفارسية - رواسي.
 - 7- ذكي - مدخل.
 - 8- صوت الكلب - دلال - ضمير.
 - 9- مركب - نقص .
 - 10- وكالة أنباء عربية - للتمني - نادر .
 - 11- يمسح - من الألوان .
 - 12- وكالة أنباء عالمية - خراب - من الخضار .

- عمودياً:
- 1- قصر ملوك سبأ في مارب ذكر في الكتابات السبئية وفي الشعر الجاهلي خربه الأحباش - عمر - من أيام الاسوع.
 - 2- منطقة في يافع - عملة - من أودية بلادنا.
 - 3- حرف موسيقي - بلد عربي - نادي كرة قدم فرنسي.

حل العدد الماضي



لعب الدلافين



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

غلقت مياه الأمطار كثيراً من طرقات شوارع محافظة عدن كعادتها دائماً في السنوات الأخيرة، خصوصاً بعد أن تم إهمال الاهتمام بنقاظ تصريف المياه وطمر الكثير منها تحت الإسفلت من قبل مقاولي الطرق وسكوت الجهات المسؤولة. لذلك يتكرر هذا المنظر ومعه تتكرر الأضرار والمضايقة والإزعاج للسكان والبياتهم، إضافة إلى الخسائر المادية من المال العام التي تصرف على محاولة تصريف المياه بطرق لا تجدي ولا تنفع رغم تكاليفها فمن المسؤول عن ذلك وإلى متى يستمر هذا الوضع!!



باختصار

صنعاء المسعودي

(من فين باتجي العافية، إذا كان الوجود في الرأس) هكذا يقول المثل الشعبي والقصص من ذلك إذا كان الموظفون الصغار يحاولون قدر الإمكان التقيد بالقوانين والانظمة، لكنهم يتفاجؤون بأوامر تخرق هذه القوانين، وتضرب بالانظمة عرض الحائط، فيكلم تأكيد لن ينتهي الفساد من حولنا. أصبح بعض السماسرة لايتورعون في ذكر أسماء بعض المديرين من رؤوس الفساد بل إنهم يتباهون بمعرفتهم ويمجاسلستهم في (مبارز) القات التي هي أوكار لعينة لحياكة كثير من قصص الفساد ضد المواطنين الغلبان. نقول لهذا، ولذلك عرفكم قد فاح ورائحتكم صارت تزكم الأنوف.. صحيح (إذا لم تستع فاصنع ما شئت).