

حسنوا أجسامكم وتمتعوا بعقل سليم



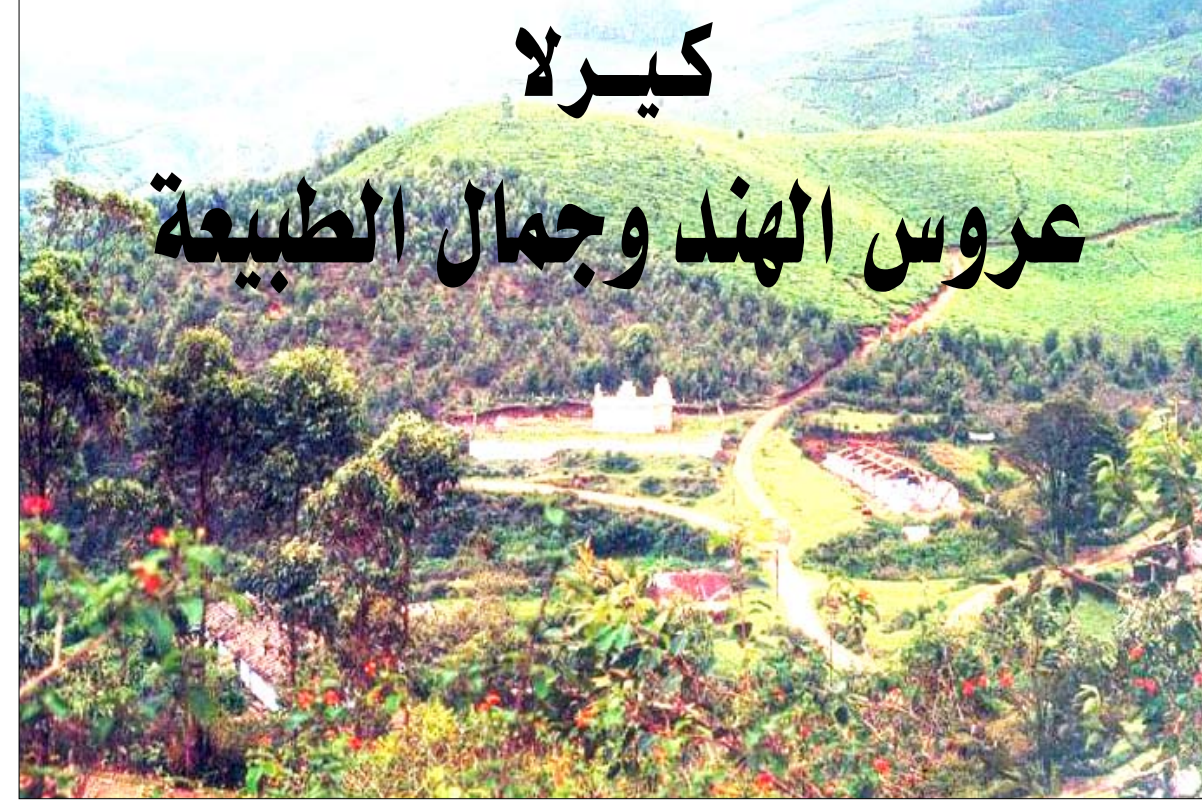
واشنطن / منوعات:
قال باحث أمريكي إن اتباع حمية غذائية متوازنة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام مفيد للجسم والدماغ معاً. وتوصل الباحث بارتريك سميث، وهو اختصاصي في علم النفس والأعصاب ورفاقه في جامعة ديوك إلى أن التمارين والحمية تحسنان النشاط المعرفي عند الناس. وقال سميث لموقع هلت داي نيوز إن الحمية وممارسة التمارين الرياضية لا يحسنان ملكة التفكير فقط بل يساعدان أيضاً على سرعة التعلم. وتابع سميث وفريق البحث الحالة الصحية والذهنية لـ 124 رجلاً وامراً يعانون من الارتفاع في ضغط الدم في الثانية والخمسين من العمر وأوزانهم الزائدة لا تتعدى الستة كيلوغرامات تقريبا.

وركزت الدراسة التي قادها جايمس بلومنتال، وهو بروفيسور في علم النفس و علم الأعصاب في الجامعة على الدور الذي تلعبه الحمية الغذائية المتوازنة وممارسة التمارين بانتظام في شحذ الدماغ وتحسين ملكة التفكير عند المشاركين في الدراسة الذين يعانون من الارتفاع في ضغط الدم بنسب متفاوتة. وقال سميث إن ممارسة الرياضة لثلاثين دقيقة بمعدل ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً مفيد للجسم والأعضاء الحيوية فيه كالقلب، وللذهن أيضاً وذلك بعد إخضاع هؤلاء لاختبارات بدنية وذهنية. وقال سميث " يبدو أن للنشاط البدني تأثيراً مباشراً على خلايا الدماغ"، مضيفاً إن "تغيرات عصبية كيميائية تحصل عند ممارسة التمارين الرياضية ولكن ليس هناك أدلة تؤكد ما إذا كان ذلك يؤدي ل نمو خلايا دماغية جديدة".



معالم وآثار

تقع ولاية كيرلا الهندية على الساحل الجنوبي لشبه القارة الهندية وهي الولاية الاستوائية بالهند، حيث الأمطار الموسمية .. تتميز كيرلا بطبيعة خاصة تميزها عن بقية أنحاء شبه القارة الهندية. وتتميز الولاية بمناخها المداري الدافئ و غزارة مطرها الموسمي صيفا وخصب تربتها وكثرة وامتداد غاباتها ومصادرها المائية الغنية. ما ويبلغ طول شاطئها 590 كلم وتقدر مساحة أسطحها المائية بنحو 108.760 هكتاراً، و رقعة غاباتها بنحو مليون و 82 ألف هكتار.. ولهذا تعد الولاية من أروع الأماكن لمحبي الحياة البرية. منذ القدم و سكان كيرلا يقدمون عروضهم الفنية لشكر الخالق على ما يمنحهم من خير وبركة، فعند الوصول بحرا إلى مكان ما، وعند الانتهاء من موسم الحصاد وجمع الغلة يجتمع أهل الولاية لإقامة الاحتفالات التي تبدأ بتقديم لوحة من الفولكلور المحلي تعرف باسم (كاتاكالي) أي (تمثيل قصة) والقصة هنا عبارة عن مجموعة من الأساطير التي تعود



كيرلا

عروس الهند وجمال الطبيعة

المناعة عن طريق الأنف

داكار / منوعات:
يأمل بعض الباحثين في التوصل إلى طريقة لإعطاء اللقاحات الطبية دون الحاجة للإبر أو لتدريب طبي خاص، حيث يعكف مختصون في الأبحاث الطبية في ألمانيا على تطوير لقاحات يمكن شهما. ومن المتوقع أن تخرج جزيئات C-di-IMP التي يجري اختبارها على الفئران يوماً ما في تخفيض تكاليف التلقيح وتعزيز المناعة وأن يتم استخدامها في بخاخات الأنف، وفقاً لمركز هيلمهولتز لأبحاث العدوى. وفي هذا السياق، أفاد كارلوس غرمان، مدير قسم اللقاح في المركز أن اللقاحات التي تغطي عن طريق الأنف قادرة ليس فقط على الوقاية من الأمراض وإنما منع العدوى كذلك حتى قبل حدوثها، الأمر الذي يوفر الوقاية للأشخاص غير المحصنين ضد المرض". من جهتها، أشارت ماري بول كيني، مديرة أبحاث اللقاحات بمنظمة الصحة العالمية، إلى أنه بالرغم من كون هذه البخاخات واعدة إلا أن الناس عموماً قد يترددون في شهما. وجاء في قولها أن هذه اللقاحات تشكل خياراً جيداً للأشخاص

الذين يخشون وخز الإبر، ولكن الناس يترددون في استخدامها- فيخاخات الأنف جديدة وهم يفضلون الحقن لأنها تبدو طبيعية أكثر". ولم توافق منظمة الصحة العالمية سوى على لقاح أنفي واحد، هو بخاخ ميدلميون فلويمست للوقاية من الأنفلونزا. وتتم عادة إضافة أملاح الألومنيوم إلى اللقاحات لزيادة فعاليتها ولكن تأثيرها في تضالول مستمر. وقد أفادت منظمة الصحة العالمية أن الجهود جارية للعثور على جزيئات مساعدة جديدة لتسريع لقاحات مضادة لأمراض مثل الملاريا وفيروس نقص المناعة البشري. ولم تثبت جزيئات C-di-IMP فعاليتها سوى في تعزيز مناعة الفئران حتى الآن. ومن غير الواضح إلى أي مدى يمكن أن تستمر هذه الجزيئات في حماية الإنسان، حسب كيني التي أوضحت أن "مدة حياة الفأر لا تتعدى سنة. لذلك، فإن أفضل الأدلة المتوفرة في الوقت الراهن توضح أن الحصانة لا تستمر لأكثر من سنة واحدة".



قراءت لك



أغنية الشاعر

لأن العزى أغنية
تقول الشعر أجانا
فقدنا الحرف أفراحا
فتنهنا في أسى الجمل
شربنا الدرب دخانا
سكرنا من لظى الغيم
فتوعنا الأناشيد
وما إن هاجت الدنيا
على أكوأنا عصفا
وقفنا نشدو أغنية
ففي المعن يقال
اللحن ويزداد إيقاعا.



السوري / نوزاد جعدان جعدان

أقوال مأثورة



أسوأ أخطائنا
انشغالنا بأخطاء
الآخرين.

الإثنين

جحا : ما هو اليوم ، السبت أم الأحد ؟
الرجل : بل الإثنين .
جحا : عجيب الإثنين معاً !



عجائب وغرائب

معمره صينية ينبت لها قرن

لندن / منوعات:
أذهلت مسنة صينية أصدقاءها وأقربها عندما نما من جبينها قرن تعدى طوله 5 سنتيمترات. وذكرت صحيفة "البريطانية" أن القرن الغريب ظهر في جبين تشانغ رويغانغ 101- سنة- قبل فترة وأخذ ينمو شيئاً فشيئاً إلى أن أصبح طوله الآن أكثر من 5 سنتيمترات، فيما بدأ قرن آخر في النمو في الجهة المعاكسة. وأكدت الصحيفة أن وضع الجدة المسنة ترك عائلتها



وقال أصغر أبنائها تشانغ الماضى جلد خشن". لكنه أضاف "مع مرور الوقت بدأ القرن في النمو عند الجهة اليمنى من جبينها ويكاد طوله يبلغ 6 سنتيمترات". وتابع "شيء ما ينمو أيضاً الآن على الجهة اليسرى من جبينها، ومن الممكن أن يكون قرناً ثانياً".



ليست دراكولا ولكنها كعكة فقط

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق ناجي

أفقياً:

- 1-مارشال سوفياتي من أبطال الحرب العالمية الثانية انتصر على الألمان في موسكو سنة 1941م وفي ستالينغراد سنة 1943م وبرلين 1945م توفي سنة 1974م.
- 2- دابة مجنحة طارت بالرسول صلى الله عليه وسلم من مكة إلى القدس في ليلة الإسراء والمعراج - من الألوان - أحصى.
- 3-قديم متهم - قوي.
- 4-من الأوزان - نقيض قائم - من أصنام الجاهلية.
- 5- تهذيب - خراب.
- 6-من سور القرآن الكريم - للنداء.
- 7- دولة عربية - طائر جميل الصوت.
- 8- شهر سرياني - حيوان - محافظة بنية.
- 9- قل خيره - حيوان مقترس - صوت اليوم.
- 10- أحد الوالدين - حرف أبجدي - ضمير - حرف نصب.
- 11- أربع وخمسون مقالة تتضمن فلسفة أفلوطين جمعها يورغوريوس في ست تاسوعات.
- 12- أداة جزم - للتمني.

عمودياً:

- 1- مضيق بين أسبانيا والمغرب يفصل بين قارتي أوروبا وأفريقيا ويصل المتوسط بالأطلسي - شجاع.
- 2- أسرع - كفاء - تلميذ.

حل العدد الماضي



حديث الكاميرا
تصوير وتعليق / علي الربيع
إعادة تاهيل ووصف سائلة كرير اعطى تناسقاً جليلاً لهذا الشارع المميز في محافظة عدن إضافة إلى أهمية هذه السيلة لتصريف مياه الأمطار والسيول حفاظاً على هذه المدينة إلا إن إعادة بناء الأكشاش والسوق الشعبي فيها يعتبر مضرراً بالجميع إضافة إلى التشويه الصارخ للمنظر العام واستمراره مخالفة وجريمة لما له من مخاطر واضرار.

وزارة الداخلية

تشكر لك امتناعك عن حمل السلاح والتجول به

حمل السلاح وإطلاق النار يؤدي إلى:

- خسائر بشرية
- إعاقة للتنمية
- إفلاق للأمن والسكينة
- تشويه لصورة الوطن

لنتعاون من أجل وطن آمن ونفوس مطمئنة
بالإبلاغ عن أي مخالفة على الرقم «199»
في كافة محافظات الجمهورية
وكل عام وأنتم بخير