

## الضوء الأزرق يساعد على التركيز

الحالة المزاجية والدافع للتعلم لدى التلاميذ بشكل إيجابي بمساعدة الألوان وتركيز إضاءة الفصل. وكانت تقوم المعلمة تامارا فوربانز مع تلاميذ الفصل التجريبي بتقرير لون إضاءة الفصل سواء كان أبيض «اللون المعتاد» أو أزرق «الطاقة والتركيز» أو أصفر «الهدوء».

وذكرت فوربانز أن الضوء الأزرق كان أكثر الأضواء التي يتم اختيارها لزيادة التيقظ في الصباح أو خلال الأنشطة التعليمية في الفصل أو في فترات أخرى تتطلب تركيزاً مرتفعاً.

وعقب النتائج التي أسفرت عنها الدراسة تعتزم المدرسة الابتدائية في قرية وينتيل التي أجريت فيها التجربة تطبيق نظام الإضاءة بحسب الألوان المرغوبة في جميع فصولها.

استردام / مناجات : كشفت دراسة هولندية حديثة أن الضوء الأزرق يساعد على زيادة تركيز التلاميذ خلال التعلم. وأعلن باحثون من جامعة «توينت» الهولندية أن التلاميذ الذين جلسوا في فصل مضاء باللون الأزرق ارتفعت نتائجهم في اختبارات التركيز بنسبة 8,7% مقارنة بتلاميذ ثلاثة فصول مضاء بضوء عادي.

وتبين من خلال الدراسة أن نتائج تلاميذ الفصل التجريبي تحسنت في اختبارات التركيز عقب جلوسهم على مدار شهر في الضوء الأزرق بنسبة 13,7% مقارنة بأقرانهم في الفصول العادية.

وتحدث خبراء التعليم ومدير الدراسة، بيتر زليجرز، عن دراسات موسعة تهدف إلى معرفة كيف يمكن التأثير على



## لهذا السبب ! قرأتك



التونسية فوزية العلوي

مليون  
غير أن الرياح التي عبرت  
في الخريف الأخير  
أخطأت حقلنا  
ولهذا السبب، خصمنا السحب  
ونفس السبب، لم يعد واردا  
أن نبيع العنب  
ولأن العنب باهض كالذهب  
خاصمنا الشرط واستشاطت غضب  
مليون  
غير أن أبي لم يكن سيذا  
مثما عمه لم يكن سيذا  
جده لم يكن سيذا  
هكذا من سحق العنب  
ولهذا السبب  
لم يكن ممكناً أن نطال النسب  
لم يكن وارداً أن نقيم النسب  
أو تشير لنا شاحقات الشهب  
أو تقام لنا ناضعات السحب

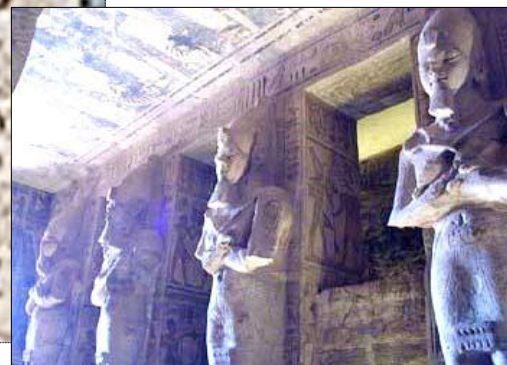
## العطايا والقرايين هي سبب موت كهنة الفراعنة



## معالم وآثار

من مختلف أنواع اللحوم الفاخرة والفاكهة والحلويات والجمعة... الخ. ولأن الكهنة كانوا الوسيط بين الآلهة وعامة الناس، فكانوا يتقاضون هذه القرايين مع عائلاتهم بعد انصراف الناس من المعبد، حيث كانوا يتناولون ثلاث وجبات يوميا مليئة بهذا الكم من السعرات الحرارية العالية، وهو الذي أدى لإصابتهم بأمراض القلب وتكلس الشرايين، ما أدى إلى موتهم في سن صغيرة.

وقد شجع على تنامي هذا الاعتقاد لدى عامة الناس، نصح هؤلاء الكهنة الدائم لهم بأن يقدحوا العطايا والقرايين على الآلهة تقريبا وتودوا لهم.

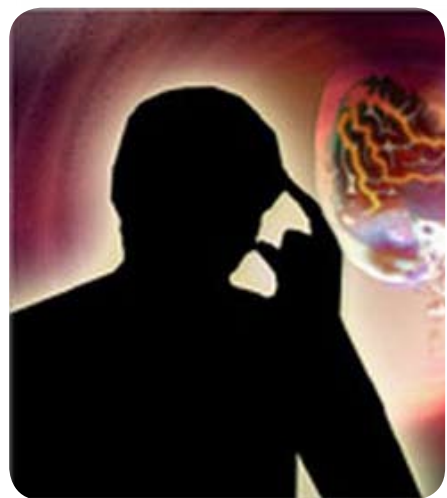


شبه غامض كان يقف وراء ارتفاع نسبة الوفيات بين الكهنة في عهد الفراعنة، إلى أن جاء علماء من جامعة مانشستر، لينتقوا في بحث جديد لهم عن فراعنة مصر القديمة، أن كثرة تناول الأطعمة السامة التي كانت تقدم كقرايين للآلهة الفرعونية هي السبب في إصابة كهنة وخدمة المعابد الفرعونية المصرية بالتهمة والسمنة المفرطة وأمراض تصلب الشرايين، التي تؤدي بطبيعة الحال للموت. ولكي يصل البحث لهذه النتيجة اعتمد البحث على دراسة اللوحات الجدارية ونقوش المعابد الفرعونية ونصوص اللغة الهيروغليفية التي اقتصت بالأطعمة الفرعونية ونوعية الطعام المقدم كقرايين للآلهة، وللتحقق من دور الطعام الدسم وغير الصحي في إصابة الفراعنة بأمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب، اعتمد البحث في قسمه الثاني على دراسة طبية للمومياءات الفرعونية، ومومياءات كهنة وخدم المعابد تحديدا.

وقد أثبتت عدة أبحاث طبية أجريت على عدد من مومياءات الكهنة في معابد مصر الفرعونية المختلفة، أن تكلس الشرايين والأزمات القلبية التي تحدث للكهنة من جراء الطعام الدسم الذي اعتادوا على تناوله، هو سبب موتهم في سن مبكرة تنحصر بين الأربعين والخمسين سنة.

ونظرا لاعتقاد المصريين القدماء في أنه كلما زادت العطايا والقرايين زاد تقربهم إلى الآلهة وزاد رضاها عنهم، فكانوا يقدحون هذه العطايا والقرايين، المليئة بالسعرات الحرارية والدهون،

## اختبر نفسك لمدة 15 دقيقة تكتشف اضطراب ذاكرتك



كولومبوس / مناجات : طور باحثون أميركيون اختباراً مكتوباً مدته 15 دقيقة يمكن أن يساعد في اكتشاف اضطرابات الذاكرة، ومن بينها الزهايمر، عند المسنين. وحضر الدكتور بوجلان شار عالم الأعصاب في مركز أوهايو الطبي الجامعي اختباراً لتحديد العجز البسيط في التفكير والذاكرة في المراحل الأولى. وقال شار "هذه مشكلة متكررة، فالتناس لا يتأون في وقت مبكر بما يكفي لتشخيص حالاتهم أو أن العائلات تعارض ذلك إجمالاً لأنها لا تريد تأكيد أسوأ مخاوفها". وأضاف "أيا يكن السبب هذا أمر سيئ لأن الأدوية التي نستخدماها حالياً تعمل بشكل أفضل كلما استعملناها في وقت أبكر".

يشار إلى أن الدراسة نشرت في مجلة "أمراض الزهايمر والاضطرابات المرتبطة به"، وقد أكدت أنه يمكن الاعتماد على الاختبار لتقييم القدرات الإدراكية.

## عجائب وغرائب

### فراولة باللون الأبيض تفرق الأسواق الأوروبية



ماذا لو تحولت الفراولة بلونها الأحمر الذي يميزها إلى الأبيض هذا ليس خيالاً إنما حقيقة، فمن المنتظر أن تغرق الأسواق الأوروبية بنوع جديد من الفاكهة جديد يشبه الفراولة في مظهره والأناثاس في رائحته يسمى «بين بيري».

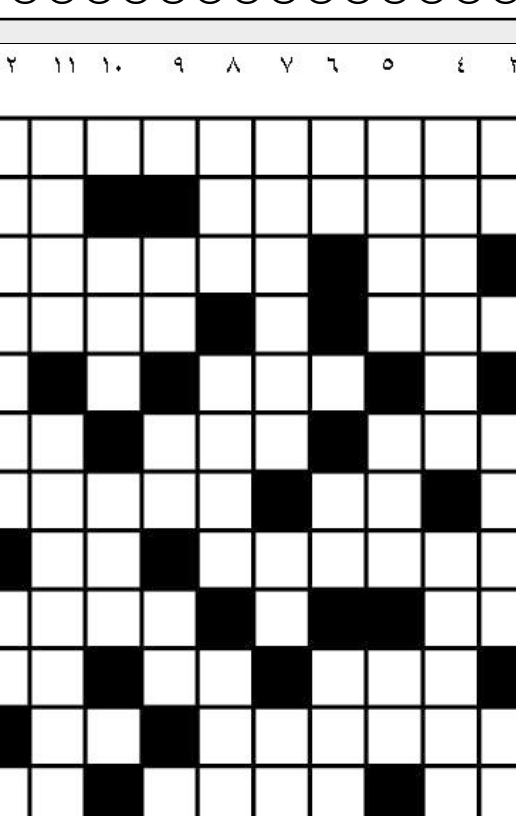
وتم اكتشاف هذا النوع من الفاكهة الحافل بالبذور الحمراء في أمريكا الجنوبية وتم الاهتمام به وإنتاجه من قبل المزارعين الهولنديين منعا لانقراضه... الجدير بالذكر أن طول الحبة الواحدة يتراوح من 15 إلى 23 سنتيمتراً.

## أقوال مأثورة

ليست الفلسفة وقفاً على الفلاسفة، كل إنسان فيلسوف مادام يفكر، ويختار لحياته نهجا معلوماً.  
ميخائيل نعيمة

### درس رسم

المدرس: أرسم فنجان  
قهوة  
التلميذ: هل أكثر من السكر؟



### حديث الكابيرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

حتى تختفي هذه المناظر في كثير من (جلالي) بعض المباني في عدن والعمارات القديمة، لا بد ان يقوم الجميع بواجبهم سكاتاً وجهات مختصة حكومية في المحافظة حيث يفترض ان تقوم الجهات المختصة بأعمال الصيانة والتجديد للنقاط المجاري والتوصيلات الخارجية لمجاري المياه وعلى السكان أن يحافظوا على النظافة في هذه المواقع التي تحولت إلى (مول) للقمامة إضافة إلى طمع المجاري وتسرب المياه فيها وكل ذلك يسبب ضرراً للمباني والسكان.

### كلمات متقاطعة


إعداد / أشواق تاجي

أفقياً:

- من أمراء المغول حكم ما وراء النهر وخراسان وكابل وقندهار قضى عليه أوزون حسن.
- مؤسس الحركة الكشفية - حرف عطف.
- عدد انجليزي - حرف انجليزي - كلمة يونانية الأصل تعني الهائل أو الضخم.
- مداد - ماركة حليب مجفف.
- يد - شك.
- اسم علم مؤنث - آله موسيقية - للاستفهام.
- ضمير المخاطب - أرشد - جزيرة يمنية.
- أفضل لاعب كرة قدم للعام 2001م - من الزهور العطرية.
- حرف موسيقي - صوت الثعبان.
- هد - ضمير المتكلمين - مادة قاتلة - حرف انجليزي.
- من الزهور العطرية - حرف جر.
- اسم المسجد الذي أجز الصلاة فيه كاجر عمرة - عاصمة أوروبية - أحد الأبوين، عمودياً:
- أحد الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم.
- ظهر - الإله الأسامي في المثلث الهنديوسي.
- من أصنام الجاهلية كان يعبد بني كلب

حل العدد الماضي

### الحب عاصفة نبيلة ترسم تعابيرها على كل كائن في هذه الحياة



### وزارة الداخلية

تشكر لك امتناعك عن حمل السلاح والتجول به

حمل السلاح وإطلاق النار يؤدي إلى:

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

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