



عطاء الإنسان مرهون بتقسيمه لوقته!

للعمل في الاعتبار مستقبلاً لدى تحديد فترات عملهم، وأعلن رونيبورج في برلين عن نتائج هذه الدراسة التي استمرت خمس سنوات، وأكد يواخيم هيرمسدورفر الذي راقب خلال الدراسة تذبذب أداء عمال أثناء عملهم على مدار اليوم أن حقيقة أن كل إنسان له طبيعته الجينية الخاصة التي تجعله أكثر ميلاً للاستيقاظ مبكراً مثل الطائر أو يفضل العمل ليلاً مثل البومة يمكن أن تساعد الشركات التي لديها فترة عمل ليلية لاختيار العمال الأنسب لهذه الفترة مضيقاً: الأشخاص الأكثر استعداداً للاستيقاظ مبكراً يؤدون عملاً أفضل في فترة العمل الصباحية ويكونون أكثر رضا بهذه الفترة.

برلين / متابعات ،
أكدت دراسة ألمانية أن قدرة الإنسان على العطاء في وظيفته مرهونة بشكل كبير بمدى انسجامه مع ساعته الداخلية. وخلص البروفيسور الألماني تيل رونيبورج ، الأستاذ بجامعة ميونيخ ، من خلال الدراسة التي مولتها مؤسسة دايملر بينز وحملت عنوان «كلوك ورك» أي عمل الساعة «الداخلية» إلى أن «من يستطيع العيش وفقاً لساعته الداخلية بنام أفضل ويتمتع بصحة أفضل ويعمل بشكل أكثر فعالية وينجح شخصي أكبر.. ومع ذلك يتبقى لديه المزيد من أوقات الفراغ أيضاً» . ودعا معدو الدراسة إلى وضع القدرات الفردية الخاصة



إعداد / إيتام العسيري



اجتهال

اغمر، أيها النسيم ولادتي!
ولتجبه رعايتي إلى ملعب
الحدقات الأكثر اتساعاً!
حراب الظهيرة تتعايل عند
أبواب الفرخ
طبول العدم تتخني لزامير
النضوء
والحيط ، من كل صوب ،
يدوس عبته من الورود الميتة



الفرنسي سان جون بيرس



العشور على منحدر تحت الماء على الشواطئ التركية

معالم وآثار

إكافيرا / متابعات ،
عثر علماء آثار استراليون وأترك على منحدر تحت الماء على الشواطئ التركية يضم آثاراً من الحرب العالمية الأولى. وذكرت شبكة «آيه بي سي» الأسترالية أن فريق البحث المؤلف من 12 عالماً من تركيا واستراليا عثر على مركب قرب خليج أنزاك في شبه جزيرة غاليبولي كان يستخدم لنقل جثث وجرى الجيش الأسترالي والنيوزيلندي الذي حارب في المنطقة خلال الحرب العالمية الأولى. كما عثر على مدمرة بريطانية في خليج سولفا في الجزيرة قصفتها المدفعية التركية عام 1915.

الكافيين داء ودواء في آن واحد

مزمنة من الصداق فما عليهم سوى شرب المزيد منها. ويعتبر الكافيين مادة منبهة وتتواجد عادة في القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولاتة ومشروبات الطاقة وتتواجد أيضاً في بعض الأدوية.

وتأتي الدراسة النرويجية إثر أخرى أمريكية حول خصائص الكافيين، ووجدت أنه قد يساعد في القضاء على الخلايا السرطانية المسببة لسرطان الجلد. ويأمل العلماء أن تؤدي نتائج الدراسة، إلى تطوير مرهم أو كريمات من مادة الكافيين للمساعدة في الفتح بالخلايا البشرية التي تضربت جراء التعرض للأشعة فوق البنفسجية، أحد أهم مسببات الأنواع المختلفة لسرطان الجلد.

أكد علماء نرويجيون أن مادة الكافيين هي الداء والدواء في آن واحد للصداق، مشيرين إلى أن «مدملي» الكافيين ممن يستهلكون كميات كبيرة منه بشكل يومي، أكثر عرضة لاحتمال الإصابة بالصداق، مقارنة بمن يستهلكون جرعات أقل من المادة المنبهة.

ولاحظ العلماء أن قلة استهلاك الكافيين لها تأثير سلبي بدور، ويثقل في ازدياد احتمالات الإصابة بصداق مزمن، ويعرف الصداق المزمن بأنه نوبات من أوجاع الرأس تصيب الشخص 14 يوماً، أو أكثر، كل شهر. ولم يجد الخبراء تفسيراً شافياً للتباين في مؤثرات الكافيين، إلا أنهم ينصحون من يعانون من نوبات صداق عرضية بالتقليل من تناولها، أما الذين يصابون بنوبات



العلمون يغسلون أقدام التلاميذ في كوريا

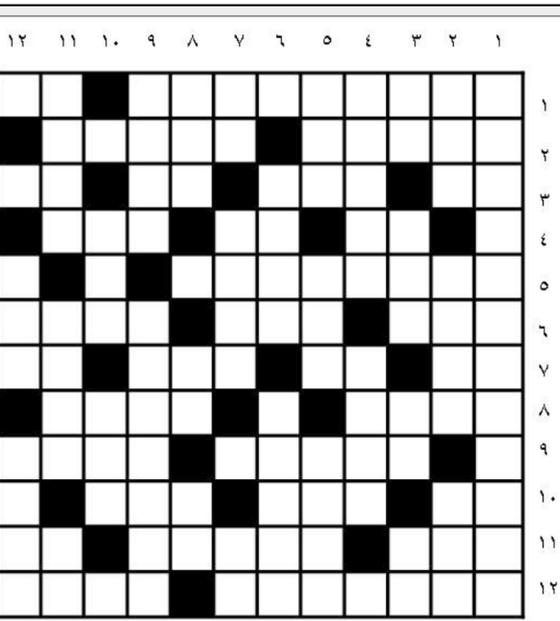
أن يقوم التلميذ بغسل أرجل معلمه شيء قد يكون غريب ولكن لا يتناقض مع المنطق كون المعلم صاحب فضل كبير على التلميذ ولكن في كوريا الأمور تسير عكس ذلك ، فالمعلم هو الذي يقوم بغسل أقدام التلميذ وذلك كإشارة شكر للتلميذ على إطاعة أوامره واحترامه ، وهذا التقليد السنوي في كوريا يتم في الرابع



ظلمات الكافيين

بخيل

انزلت سيارة تاكسي على منحدر شديد فصاح السائق في رعب: "لا أستطيع إيقاف السيارة" فرد الراكب البخيل: "أوقف العداد بسرعة!!!"



كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- رحلة أندلسي أصله من بلنسية سافر إلى مكة ماراً بتونس والاسكندرية وصف رحلته في كتاب مشهور (الرحلة المغربية) - حرف جر.
2- شهر ميلادي - من الحمضيات.
3- يابسة - ضياء - حرف انجليزي - بحر.
4- للاستفهام - في البيضة - من الطيور.
5- شاعر فارسي من كبار شعراء الفرس حج إلى مكة وزار البلاد العربية دون أخبار رحلته في كتاب مشهور (سفر نامه).
6- جمع ابرة - من الفصول الأربعة - نقيض أيسر.
7- خاصتي - إله - من جبال عدن - فاصل.
8- أحرف مكررة - خراب.
9- عملة - من الألوان.
10- عبودية - ضمير - برد.
11- من أسماء الشمس - عقائد - للنفي.
12- عاصمة قبرص - يساند.

عمودياً:
1- منطقة بين دجلة والفرات تمتد من جبال كردستان حتى الخليج بين جبال زاغروس وبادية الشام مهد حضارات سومر وأشور وبابل.
2- مداد - محافظة يمنية - متين.
3- قلوي - أرض الكنانة - كفاء - نقيض باطل.

حل العدد الماضي



ماما أنا هنا !.



حدث الكابيرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:
أصبحت تعرفه ركوب الباصات للتنقل بين مدن وأحياء محافظة عدن تشكل عبئا على كامل المواطنين بعد أن تم رفع الأجرة أكثر من مرة حتى وصلت الزيادة إلى أكثر من 100% عن السابق عكس بقية المحافظات التي لم تشهد أي ارتفاع. فلماذا عدن.. نرجو من قيادة محافظة عدن بالتنسيق مع الجهات المختصة رفع هذا الظلم عن المواطن في المدن من خلال تحديد تسعيرة رسمية أسوة بكل المحافظات.



حول المعاملات في بعض المرافق..

قبل: باروخ أتابع
بعد: مرت السنوات واعدنا ماخلصت المتابعة..