الإجهاد ينشط الذاكرة

واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة جديدة أن الإجهاد قد يحسن الذاكرة العادية، ما سيساعد فهم العلماء لمرض توتر ما بعد الحوادث أو الصدمات وقد يوفر سبيلاً لمعالجته.

وذكر موقع «يورك الرت» الأميركي أن الدراسة التي أجراها الباحثون في أكاديمية العلوم التشيكية والمركز الطبي في جامعة نيويورك، وجامعة روكفلر، على الجرذان توصلت إلى أن الإجهاد يمكن أن يكون طريقة لتحسين الذاكرة العادية وغير المرتبطة بالأمر الذي تسبب في الإجهاد.

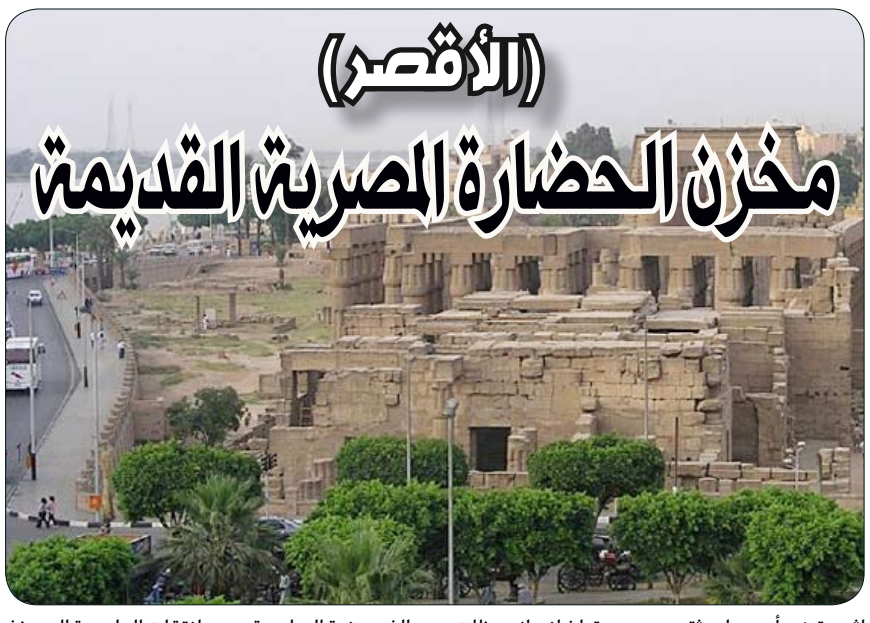
وقال أحد المسئولين عن الدراسة في جامعة نيويورك ، اندريه فنتون إن « نتائجنا تظهر أن الإجهاد يمكن أن ينشط الذاكرة، حتى وإن لم تكن هذه الذاكرة مرتبطة بالتجربة المسببة للإجهاد».

وأضاف أن المسألة بحاجة لمزيد من التحقيقات لمعرفة إن كانت تأثيرات الإجهاد على الذاكرة يمكن أن تسلط الضوء على توتر ما بعد الحوادث أو الصدمات وأمراض نفسية أخرى تتعلق بالإجهاد».

وأشار الباحثون إلى أن نتائج دراستهم تظهر أن إعادة تنشيط الذاكرات غير المرتبطة بالحادثة المسببة للإجهاد عند الجرذان، دفعت بهم إلى وضع فرضية أن توتر ما بعد الصدمات عند البشر قد يعيد تنشيط الذاكرات غير المتعلقة بالحادثة.

معالم وآثار

(الأقصر) مخزن الحضارة المصرية القديمة



كانت الأقصر عاصمة مصر القديمة وتبعد عن مدينة قنا عاصمة الاقليم 60 كيلو متراً جنوبا وعن القاهرة 670كيلومتراً وهي مدينة تاريخية تقع في وسط محافظة قنا بأقصى صعيد مصر العليا (الصعيد الجواني) يحدها من الجنوب مركز إسنا ومن الشمال مركز قوص ومن الشرق محافظة البحر الأحمر ومن الغرب مركز أرمنت وحدود محافظة الوادي الجديد. مدينة الأقصر لها طابع فريد يميزها عن جميع بقاع العالم .. فهي تجمع بين الماضي والحاضر في وقت واحد .. ولا يخلو مكان فيها من أثر ناطق بعظمة قدماء المصريين قبل الميلاد بآلاف السنين.

تعددت الأسماء التي أطلقت على الأقصر في تاريخها، وأشهرها طيبة ومدينة المائة باب، ومدينة الشمس، ومدينة النور، ومدينة الصولجان، وأطلق عليها العرب هذا الاسم: الأقصر، جمع الجمع لكلمة قصر حيث جمع كلمة قصر (قصور) وجمع التكثير أو جمع الجمع (الأقصر) نظرا للقصور والمعابد التي بها، مع بداية الفتح الإسلامي لمصر.

وهي تعتبر أهم مشتى سياحي في مصر وبؤرة جذب لعشاق الحضارة الفرعونية. وتمتاز المدينة بطابعها الفريد الذي يميزها عن جميع بقاع العالم، حيث تعد من أهم مناطق الجذب السياحي في مصر، وتضم أكثر قدر من الآثار القديمة، التي لا يخلو مكان فيها من اثر ناطق بعظمة قدماء المصريين قبل الميلاد بآلاف السنين .

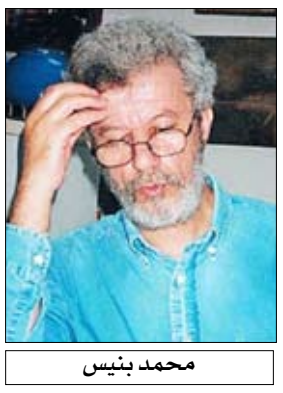
ومن آثار المدينة الشهيرة: معبد الأقصر مجمع معبد الكرنك، معبد الدير البحري أو معبد حتشبسوت، تمثالي ممنون، معبد دير المدينة، مدينة هابو، معبد الرمسيوم، معبد سيتي الأول بالقرنة، مقابر وادي الملوك ومن أهم الملوك في هذا الوادي 1 مقابر الملك توت عنخ آمون، مقبرة سيتي الأول، مقبرة رمسيس الثالث، مقبره رمسيس السادس ومقبره حور محب. ويوجد أيضا غربي الأقصر مقابر وادي الملكات. ومن أهم مابها من مقابر مقبرة الملكة نفرتاري.

وكانت الأقصر شهدت اهتماما كبيرا بترميم آثارها ومتاحفها خلال السنوات الماضية، حيث تم افتتاح الطابق الثالث لمعبد الملكة حتشبسوت للمرة الأولى بعد ترميمه، كما يجري الانتهاء من ترميم مقبرة حور محب أكبر واهم مقابر وادي الملوك، إضافة إلى تركيب بوابات الكترونية لجميع المواقع الأثرية المفتوحة لتأمينها ضد السرقة .

وتجذب الأقصر الشريحة الأكبر من السياحة الثقافية الوافدة إلى مصر، وتعتبر الأقصر مخزن الحضارة المصرية القديمة وفيها أكثر من «800» منطقة ومزار اثري تضم أروع ما ورثته مصر من تراث إنساني. ظلت الأقصر (طيبة)، عاصمة لمصر حتى بداية الأسرة الفرعونية السادسة، حين انتقلت العاصمة إلى منف في الشمال .

كتابة

سمها قطرة أولى
تتخثر في لحظات
ارتياب
سمها هبة
نبذت برد معبرها
واكتفت بانحفار
الغياب قل لها
أن تكون لهم خيمة
قل لهم إنها
نفس لاتقاد السحاب



محمد بنيس

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

		9						
1				8				4
6				2			7	
	4		1					8
		2		7		6		
3							5	
	8			3				1
5				4				9
						2		

6	5	1	4	3	7	8	2	9
8	7	3	2	9	1	4	5	6
2	4	9	5	6	8	1	3	7
7	2	8	6	1	5	9	4	3
1	3	6	7	4	9	2	8	5
4	9	5	8	2	3	7	6	1
3	6	7	9	8	4	5	1	2
9	1	4	3	5	2	6	7	8
5	8	2	1	7	6	3	9	4

أقوال مأثورة

إن العقول معدن والفكر معول .

محمد الغزالي

أضحك

أكرهك

واحد دلوع أهله دخلوه الجيش ، سأله القائد : ماذا ستعمل إذا قابلت العدو؟
قال : ارمي السلاح في وشه، و أقول له: اكرهك اكرهك .

عجائب وغرائب

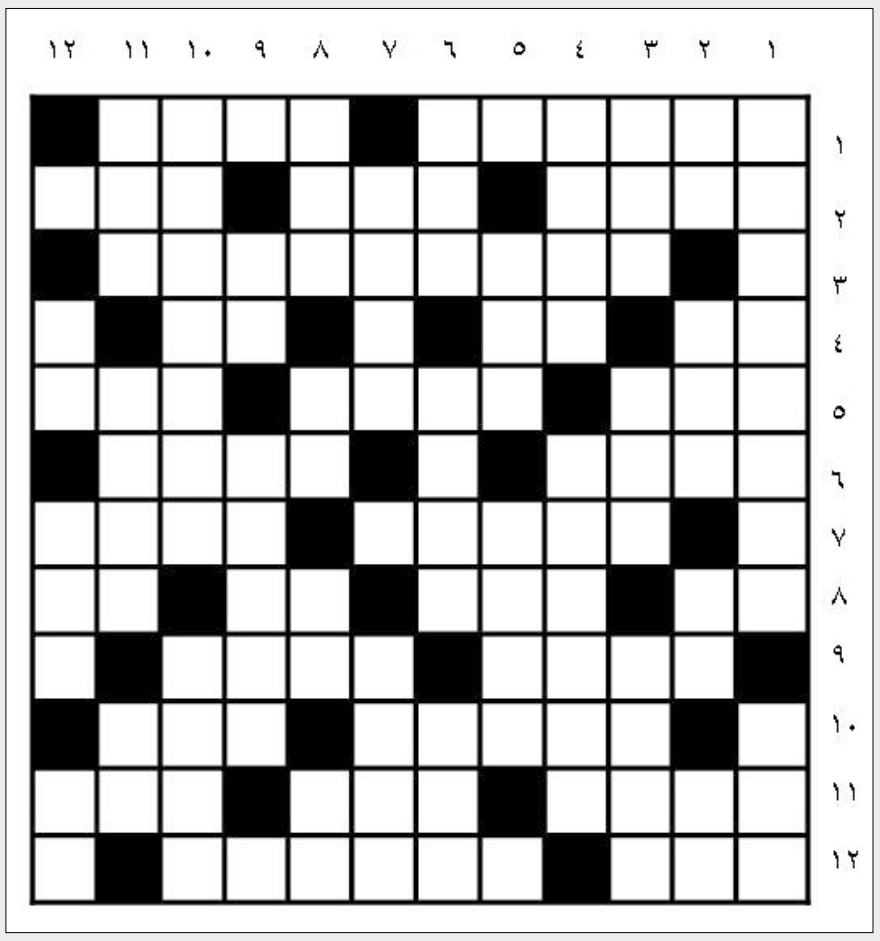
فأرة تقتحم خزانة مصرف صيني

أحدثت فأرة صغيرة بلبلة في أحد المصارف في مقاطعة (جوانجتشو) الصينية بعدما كبست على زر يفتح خزنة المدخرات قبل وقت قصير من حضور الموظفين لممارسة عملهم اليومي.

وذكرت صحيفة «شاينا دايلي» الصينية أن الموظفين وصلوا إلى المصرف عند الساعة التاسعة صباحاً ليكتشفوا أن باب الخزنة الأوتوماتيكي نصف مفتوح.

وظن الجميع أن المصرف تعرض للسرقة ، وكان المدير يهم للاتصال بالشرطة ورفع حالة طوارئ في المكان عندما شوهدت فأرة صغيرة جاثية قرب زر الإنذار .

كلمات متقاطعة

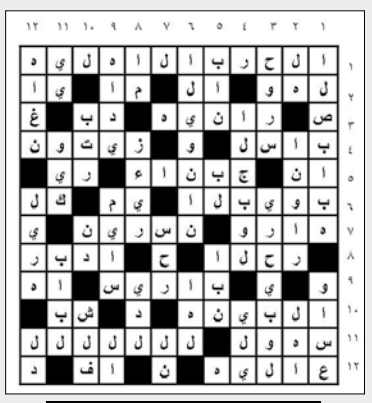


أفقيا :

1-ناشط أمريكي ساهم في تنظيم حركات طلابية في مناطق متعددة من العالم قامت جمعيته المسماة (الاستمرار) بتقديم مساعدات للأسرى اللاجئين في الحرب العالمية الأولى حصل على جائزة نوبل للسلام عام 1946م – بيت الأسد .
2-عاصمة أوروبية – رجاء – يتبع .
3-والدة رومولس وربمس مؤسسي روما .
4-أظهر الحديث بالوشاية – نفخ في يده – سقي .
5-لعب – قريب – 24 ساعة .
6-من الزهور العطرية – شهر ميلادي.
7-متنب مصري من قبيلة غمارة البربرية حاول تأسيس ديانة جديدة فقتل قرب طنجة 1936م – نادي كرة قدم فرنسي .
8-أرشد – فعل ماض ناسخ – تقال للتضجر – حب .
9-بيت الجمل – عنب مجفف .
10-وكالة أنباء أردنية – لهو .
11-جزيرة ايطالية – حيوان – تقوى .
12-من الثمار – عاصمة عربية .

عموديا :

1-أكبر جزر العالم وهي تتبع المملكة الدانمركية – انتشر .
2-متشابهان – صغير الفرس – أداة جزم – أداة نصب .
3-حيوان – كلمة ترحم وتوجع – أحرف مكررة .
4-شهر ميلادي – عاصمة اندونيسيا .
5-من أيام الاسبوع – مخادع .
6-وكالة أنباء عالمية – صوت المريض – اختفى .
7-جزيرة يمنية – صوت الأسد .
8-ذكر السبب – بحر – والد – خاصتي .
9-هرب – من سور القرآن الكريم .
10-أحرف مكررة – حشرة ضارة .
11-أداة نصب (معكوسة) – أحرف مكررة – من الحبوب .
12-والدة – حسرة – أحصى .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب:

شوارع حي الرين التجاري المقابلة لشارع عبد القوي لاتزال كثير من طرقاتها شوارعها ترابية اضافة الى انتشار الحفر واكوام المخلفات التي تزعج وتضايق المارة والسكان ومرتادي المحلات التجارية اضافة الى تشويه المنظر الجمالي ..لذا يتمنى الجميع سرعة الاهتمام بها .