لايجوز بأي حال لأي شخص ينتمي إلى هذا الوطن أن يسعى إلى التخريب والإضرار بمصالح الوطن والمواطنين

علي عبدالله صالح

14 أكتوبر
Email: 14october@14october.com

www.14october.com

المدخنون يخسرون ثلث ذاكرتهم اليومية

لندن / متابعات :

وجدت دراسة بريطانية جديدة أن المدخنين قد يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكن الإقلاع عن العادة قد يعيد قدرتهم على تذكر المعلومات إلى نفس المستوى تقريبا لغير المدخنين.

وذكرت صحيفة «دايلي مايل» البريطانية أن الباحثين بجامعة «ورثامبريا» وجدوا أن المدخنين يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكنهم يسترجعون قدرتهم على التذكر لدى الإقلاع عن عادتهم إلى المستوى نفسه عند غير المدخنين.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة توم هيفيران إن نتائج الدراسة ستكون مفيدة بحملات مكافحة التدخين.

وأضاف انه بوجود قرابة 10 ملايين مدخن في بريطانيا، وقرابة 45 مليونا في الولايات المتحدة، فإنه من المهم فهم آثار التدخين على الوظيفة الإدراكية اليومية، التي تعدّ الذاكرة مثالاً ممتازاً عليها.

وقال هيفيران «إنها الدراسة الأولى التي تظهر أن للإقلاع عن التدخين أثراً على الذاكرة» ، وأشار إلى أن البحث المقبل سيكون حول تأثير التدخين السلبي على الذاكرة.

معالم

(عطبرة) عقدة مواصلات تربط أجزاء السودان بالخطوط الحديدية والطرق

تقع مدينة عطبرة السودانية على ارتفاع 350متراً عن مستوى سطح البحر، عند التقاء نهر النيل برافده ، وتمثل موقعا جغرافيا ممتازاً قامت عليه المدينة إلى الشرق من نهر النيل وإلى الشمال من العطبرة. وهي على بعد 611 كلم شمال الخرطوم العاصمة، وتمتاز المدينة بقرب موقعها من الموانئ والعواصم الإدارية.

تمثل المدينة أيضاً عقدة مواصلات جيدة، تربط إقليمها مع أجزاء السودان المختلفة بالخطوط الحديدية والطرق. وقد أدى هذا الموقع الممتاز إلى اختيارها رئاسة ومركزا للسكك الحديدية. وتتفرع من عطبرة الخطوط الحديدية إلى بور سودان عبر الصحراء الشرقية، وإلى وادي حلفا شمالا على طول الصحراء النوبية، وإلى الخرطوم العاصمة جنوبا.

تظهر الأرض شبه مستوية من موضع المدينة، ولكنها ترتفع قليلا في أجزائها الشرقية والشمالية عن مناطقها الأخرى، وتتدرج في الانخفاض نحو نهر النيل والعطبرة، حيث الخضرة وكثرة الأشجار، بينما يسيطر الجفاف على المناطق الشمالية والشرقية التي تبعد عنها. وكان من نتائج انحدار الأرض على هذه الصورة أن ظهرت المجاري المائية (الأخوار) بكثرة في هذه المنطقة، وقد أثرت في تحديد طريقة العمران واتجاهاته إلى حد كبير. فهناك ستة مجار مائية رئيسة، ثلاثة منها في الاتجاه الشمالي الجنوبي، أي إنها تنحدر من الشمال وتصب في نهر العطبرة. وتمتد المجاري الثلاثة الأخرى في الاتجاه الشرقي إلى ناحية الغرب وتصب في النيل الرئيسي. وثلاثتها توجد في منطقة قرى الداخلة والسيالة في شمال غرب المدينة. وتقوم هذه المجاري بتصريف مياه الأمطار.

تعتبر فترة ما بعد عام 1950 مرحلة التطور الحقيقي في المدينة، وخاصة في انتشار الأحياء السكنية الجديدة لأول مرة، والبدء في إعادة تخطيط معظم الأحياء القديمة حتى تتمشى مع التطور الحديث، إلى جانب التوسع في توفير المياه والإنارة لمعظم مناطقها. ومن ضمن مشاريع إعادة التخطيط ترحيل منطقة الانادي إلى شرق المدينة وخططت كمنطقة سكنية من الدرجة الثالثة. وفي العام نفسه أعيد تخطيط قرية الداخلة القديمة كمناطق سكنية من الدرجتين الثالثة والثانية إلى الشرق من القرية القديمة.

وكان من نتائج زيادة عدد السكان في المدينة، والحاجة إلى مساكن جديدة، ظهور منطقة المزاد في شرق المدينة عام 1960، وخصصت للمواطنين من ذوي الدخل المحدود.

خصصت منطقة المطار في شمال شرق المدينة كمناطق سكنية أيضا لسكان قرية السيالة لعدم استيعابهم جميعا في المنطقة. هذا بالإضافة إلى أن مصلحة السكة الحديد اختارت، لمجابهة التوسع المتزايد في منشآتها، منطقة في شرق حدود المدينة للبضائع والتخزين. كما تم تخصيص منطقة مساحتها 100 فدان للقيادة الشمالية العسكرية في هذا الاتجاه، وأضيفت هذه المناطق إلى حدود المدينة. كما اختير مطار عطبرة الجديد في خارج الحدود الشمالية الشرقية للمدينة واستغلال مكانه القديم للأغراض السكنية.

من أنت ؟؟

ضيعت صورتي
حين اعتراها الحب
قرب منحدرات زمانك
عندما عدت كي أبحث عنها
فَاجأَتني بين أحضانِ السقوط .
لتقول لي ..من أنت؟
كنت لوحة في جدارك
تحكي بقايا طعنات تتخمر
في عفَن من أنت ، ومن تكون؟

ابتهال بليبل

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).

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

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

اختـــراع

سأل أحدهم صديقه: ما وظيفة الساكن الجديد الذي يسكن بعمارتك؟
فرد عليه: مخترع وسأله: وماذا يخترع؟
فرد عليه: أعذاراً لعدم دفع الإيجار.

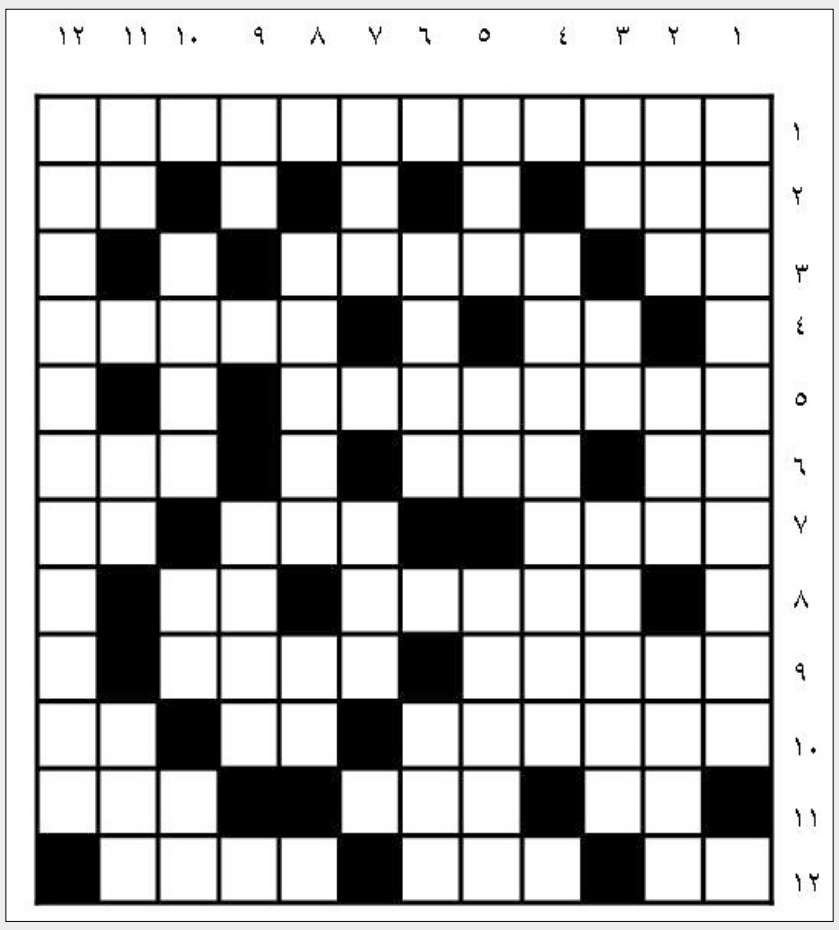
كلمات متقاطعة

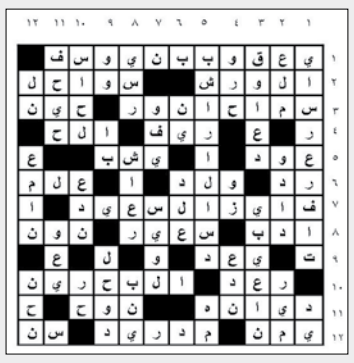
أفقيا

1-معجم جغرافي لأبي عبيد البكري ذكر فيه البلاد التي وردت في أشعار العرب وصدره بمقدمة عن قبائل العرب.
2-شكر – للمعية .
3-قلوي – فوائد .
4-من الزهور العطرية – من العملات.
5-لاعب كرة قدم انجليزي .
6-أرشد – جمع إبرة – حيوان .
7-ينجح – من أمراض الجلد – طرق .
8-مثنى دعم – حرف انجليزي .
9-اعلام – مطربة لبنانية .
10-القديم – سارق – شلف .
11-خاصته – حيوان مفترس – آلة موسيقية .
12-حيوان قطبي – 30 يوماً – بلد عربي .

عموديا

1-لاعب كرة قدم مالي في الدوري الأسباني .
2-سن – حرف أبجدي – العقل .
3-أبو الأب – حرف جر – أمانة .
4-من سور القرآن الكريم .
5-من أودية بلادنا – إله – قوية .
6-طيب – بدر .
7-ضمير المتكلم – من الألوان .
8-محافظة يمنية – للتعريف .
9-مرتفع صغير – جزيرة في البحر الأبيض المتوسط .
10-أسم علم مذكر – للنداء – متشابهان .
11-كثير – كف – من أعضاء الجسم .
12-رئيس دولة عربية .





حل العدد الماضي

امرأة صينية تجر ثمان سيارات بشعرها

تمكنت راهبة بوذية صينية من جر ثماني سيارات بشعرها، في عرض مذهل أمام الناس في مدينة كايفنغ في إقليم هينان.

وتزعم جانغ تنغتينغ البالغة من العمر 52 عاما أن طاقة كون فو تكمن في شعرها، وأن هذه الطاقة هي التي منحت شعرها القوة على قص الورق وجر الأوزان الثقيلة.

وقد تعلمت جانغ الفنون القتالية في سن الـ17 وعاشت راهبة مدة عامين، لكن شعرها الطويل وقف عائقا أمام الاعتراف بها رسميا راهبة.

وقد أرادت أن تستعرض قوة شعرها أمام الجمهور قبل قصه للدخول في عالم الرهبنة، فجرت ثماني سيارات إلى مسافة 30 مترا.

وتزعم جانغ أنها بهذه القوة التي أودعت في شعرها تستطيع جر عشر سيارات، بل جر كل شيء، إلا أن هذا العرض سيكون آخر شيء تجره بشعرها الذي حلق بعد دقائق لتحقيق حلمها بأن تصبح راهبة بوذية.

وعبرت جانغ عن شعورها بالغبطة، وقالت إنها كانت دائما تود حلق شعرها ولكنها لا تستطيع بسبب القوة المودعة فيه، «أما اليوم فأنا أتخلى عنه من أجل الخير .

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	بالإمكان حماية استقرار العلاقة شرط التعاطي مع الظروف والمستجدات بتعقل وروية. وبالرغم من ظهور غيمة رمادية لن يكون الجو العام عاصفاً. قدم تنازلاً معينا في سبيل إظهار نوايا حسنة، أما إذا كنت منتظراً تجاوباً كبيرا فقد يخيب املك. لا تجازف باستقرار علاقتك.	تنقلب الرياح لمصلحتك حيث تنتهي الأوقات القاتمة فتشعر انه انقلاب ايجابي يحدث في يوم واعد جداً. تركز على الأهم وتصحح الأوضاع، وتساهم سمعتك في استقطاب مراكز كبيرة.
الثور	4/20 إلى 5/20	يهديك القدر ظروفا جيدة وتطورات مهمة، لتحقيق الأماني والأحلام والانعطاف نحو نمط جديد في حياتك ومشاريع تتوصل أخيراً إلى تنفيذها. تنعم بيوم هادئ من التواصل والمفاوضات الجيدة والآفاق الواعدة ، فتنجز عملاً ما أو توقّع عقداً ممتازاً أو تقبل على تحد مهني مميز أو تحصل على المهمة التي رغبت بها.	محطة حاسمة لتحديد مستقبلك المهني، وفي حال تخطيت الموضوع فإن القادم سيكون أفضل وأكثر إشراقاً. يوم ضبابي مع الشريك لكنه لا يستحق الذكر، ومن الأفضل تقديم تنازلات طفيفة لتخطيه.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	الوضع العاطفي قد يشهد جدالاً وخلافاً، لا يلبث أن يزول، حيث تكون الأجواء أكثر إيجابية معك وتحمل إليك المفاجآت. تهتم بنجاحاتك، وقد تثير الحساسيات مع الشريك أو تتهمه بالبرودة وعدم التعاطف والتعاضد مع قضيّتك. أو ربما ينزعج هو من انشغالك عنه لأسباب مهنية أو لأسفار طارئة تفرض عليك.	تمتلك عدداً من المواهب، لكنك تحتاج إلى الأسلوب الأنسب لإطلاقها وتوظيفها في الزمان والمكان المناسبين. مهما حاولت إقناع الشريك بوجهة نظرك، فإن ذلك لن يلقى أصداء إيجابية وخصوصاً أنه مقتنع بما يراه مناسباً.
السرطان	6/22 إلى 7/22	أفكارك الجديدة تساعدك على تخطي كثير من المصاعب، وهذا يساعدك على كسب ثقة الزملاء. كن واقعياً في التعامل مع الشريك، ولا تترك الأحلام والأوهام تسيطر عليك لئلا تصطدم بواقع مغاير للحقيقة.	لا تنظر إلى الخلف، وحاول أن تكون أكثر ايجابية إذا رغبت في تعزيز موقعك في العمل ضمن صفوف النخبة. الكذب لن يكون في مصلحتك في التعامل مع الشريك، وخصوصاً أن أسلوبك في هذا المجال لن يفيدك.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تمتلك طاقات كبيرة، لكنّك تفتقد بعض الجرأة للإقدام على خطوات حاسمة، علماً أنها تعزز موقعك في العمل.عليك أن تتخلّى عن أنانيتك، وتمنح الشريك مجالاً أكبر للتعبير عن نفسه، وهذا يعيد تصويب الأمور بينكما. تتراجع الحظوظ ما يجعلك متردداً حائراً ومربكاً أمام بعض الجديد والأشخاص الذين يحملون إليك عرضاً أو اقتراحاً.	لا تدع عصبيتك تتحكم فيك في الأمور الحساسة، فالعلاقة مع الزملاء تتطلب منك حسن التصرف واللباقة. مزيد من التطور في قدراتك العملية، وهذا سيكون من دون شك ثماراً لما زرعته سابقاً من عطاء وجهد. حاول أن تتواضع قليلاً مع الشريك، فذلك سينعكس على العلاقة بينكما، فتصبح أكثر متانة.
العذراء	8/23 إلى 9/22	تتأرجح بين إيجابيات وسلبيات تتلاحق من يوم إلى يوم وتتبدّل، فتشعر بالدوران. بسبب محاصرة بعض القوى النافذة لإرادتك واعتراضها عليك. أسديك نصيحة: تأكد من ترديد الأوامر التي تعطى لك ودوّنها على أوراق واطلب توقيعاً،أو كن مصرّاً على وجود شاهد عندما تلتقي بشخصيات كبيرة.	تنقلب الرياح لمصلحتك حيث تنتهي الأوقات القاتمة فتشعر انه انقلاب ايجابي يحدث في يوم واعد جداً. تركز على الأهم وتصحح الأوضاع، وتساهم سمعتك في استقطاب مراكز كبيرة.
الميزان	9/23 إلى 10/22	بالإمكان حماية استقرار العلاقة شرط التعاطي مع الظروف والمستجدات بتعقل وروية. وبالرغم من ظهور غيمة رمادية لن يكون الجو العام عاصفاً. قدم تنازلاً معينا في سبيل إظهار نوايا حسنة، أما إذا كنت منتظراً تجاوباً كبيرا فقد يخيب املك. لا تجازف باستقرار علاقتك.	تنقلب الرياح لمصلحتك حيث تنتهي الأوقات القاتمة فتشعر انه انقلاب ايجابي يحدث في يوم واعد جداً. تركز على الأهم وتصحح الأوضاع، وتساهم سمعتك في استقطاب مراكز كبيرة.
العقرب	10/23 إلى 11/21	يهديك القدر ظروفا جيدة وتطورات مهمة، لتحقيق الأماني والأحلام والانعطاف نحو نمط جديد في حياتك ومشاريع تتوصل أخيراً إلى تنفيذها. تنعم بيوم هادئ من التواصل والمفاوضات الجيدة والآفاق الواعدة ، فتنجز عملاً ما أو توقّع عقداً ممتازاً أو تقبل على تحد مهني مميز أو تحصل على المهمة التي رغبت بها.	محطة حاسمة لتحديد مستقبلك المهني، وفي حال تخطيت الموضوع فإن القادم سيكون أفضل وأكثر إشراقاً. يوم ضبابي مع الشريك لكنه لا يستحق الذكر، ومن الأفضل تقديم تنازلات طفيفة لتخطيه.
القوس	11/22 إلى 12/21	الوضع العاطفي قد يشهد جدالاً وخلافاً، لا يلبث أن يزول، حيث تكون الأجواء أكثر إيجابية معك وتحمل إليك المفاجآت. تهتم بنجاحاتك، وقد تثير الحساسيات مع الشريك أو تتهمه بالبرودة وعدم التعاطف والتعاضد مع قضيّتك. أو ربما ينزعج هو من انشغالك عنه لأسباب مهنية أو لأسفار طارئة تفرض عليك.	تمتلك عدداً من المواهب، لكنك تحتاج إلى الأسلوب الأنسب لإطلاقها وتوظيفها في الزمان والمكان المناسبين. مهما حاولت إقناع الشريك بوجهة نظرك، فإن ذلك لن يلقى أصداء إيجابية وخصوصاً أنه مقتنع بما يراه مناسباً.
الجدي	12/22 إلى 1/19	أفكارك الجديدة تساعدك على تخطي كثير من المصاعب، وهذا يساعدك على كسب ثقة الزملاء. كن واقعياً في التعامل مع الشريك، ولا تترك الأحلام والأوهام تسيطر عليك لئلا تصطدم بواقع مغاير للحقيقة.	لا تنظر إلى الخلف، وحاول أن تكون أكثر ايجابية إذا رغبت في تعزيز موقعك في العمل ضمن صفوف النخبة. الكذب لن يكون في مصلحتك في التعامل مع الشريك، وخصوصاً أن أسلوبك في هذا المجال لن يفيدك.
الدلو	1/20 إلى 2/18	تمتلك طاقات كبيرة، لكنّك تفتقد بعض الجرأة للإقدام على خطوات حاسمة، علماً أنها تعزز موقعك في العمل.عليك أن تتخلّى عن أنانيتك، وتمنح الشريك مجالاً أكبر للتعبير عن نفسه، وهذا يعيد تصويب الأمور بينكما. تتراجع الحظوظ ما يجعلك متردداً حائراً ومربكاً أمام بعض الجديد والأشخاص الذين يحملون إليك عرضاً أو اقتراحاً.	لا تدع عصبيتك تتحكم فيك في الأمور الحساسة، فالعلاقة مع الزملاء تتطلب منك حسن التصرف واللباقة. مزيد من التطور في قدراتك العملية، وهذا سيكون من دون شك ثماراً لما زرعته سابقاً من عطاء وجهد. حاول أن تتواضع قليلاً مع الشريك، فذلك سينعكس على العلاقة بينكما، فتصبح أكثر متانة.
الحوت	2/19 إلى 3/20	تتأرجح بين إيجابيات وسلبيات تتلاحق من يوم إلى يوم وتتبدّل، فتشعر بالدوران. بسبب محاصرة بعض القوى النافذة لإرادتك واعتراضها عليك. أسديك نصيحة: تأكد من ترديد الأوامر التي تعطى لك ودوّنها على أوراق واطلب توقيعاً،أو كن مصرّاً على وجود شاهد عندما تلتقي بشخصيات كبيرة.	تبدو عملياً واقعياً مميزاً و أكثر الناس قدرة على التصرف الصحيح والسريع ، لمعالجة كل الملفات بصورة لافتة للإعجاب والتقدير. أما إذا أردت تغيير العمل أو الاتجاهات ، أو القيام بخطوة استثنائية، أو معالجة قضايا شخصية أو رسمية ، أو حتى القيام بأسفار كبيرة ومهمة.