مضغ اللبان لمدة (5) دقائق قبل الامتحان ينشط الذاكرة

واشنطن / متابعات:

أظهرت الأبحاث الطبية أن مضغ اللبان قبل أداء الامتحانات والاختبارات الشهرية يساعد الطلاب على رفع كفاءة أدائهم وتحصيلهم لدرجات مرتفعة.

وكشفت الأبحاث أن مضغ اللبان لنحو 5 دقائق قبل دخول الامتحان يساعد على تعزيز كفاءة وظائف المخ والذاكرة.

وكانت الأبحاث الطبية السابقة قد أشارت إلى أن ممارسة أي نشاط حركي أو بدني قبل دخول الامتحان قد تساعد على ارتفاع أداء الممتحن، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن أقل نشاط حركي أوبدني مثل مضغ اللبان قد يكون كافيا لتحقيق نفس الهدف .

وكان الباحثون قد أجروا أبحاثهم حول تأثير مضغ اللبان بين نحو 80 طالبا، وذلك قبل وأثناء الخضوع للاختبارات الشهرية.

وكشفت المتابعة أن الطلاب الذين قاموا بمضغ اللبان لنحو خمس دقائق قبل دخول الامتحان كانت درجات تحصيلهم أفضل من الطلاب الذين لم يتناولوا اللبان في الوقت الذي لوحظ فيه أن تأثير مضغ اللبان استمر لنحو مابين 15 إلى 20 دقيقة أثناء إجابة الطلاب على أسئلة الامتحان.

معالم

تقع محمية مروح البحرية في المنطقة البحرية غرب جزيرة أبوظبي، ويحدها من الناحية الشرقية جزيرة أبو الأبيض، ومن الناحية الغربية جزيرة صير بني ياس، ومن الناحية الجنوبية شريط ساحلي كثير الخلجان والتعاريج، ومن الناحية الشمالية جزيرة جرنين.

أعلنت هذه المحمية رسمياً في عام 2001 بموجب المرسوم الأميري رقم (18)، وتتولى هيئة أبحاث البيئة والحياة الفطرية وتنميتها في إمارة أبوظبي سلطة الإشراف عليها.

وقد أعلنت هذه المحمية بهدف حماية وصيانة التنوع البيولوجي والمصادر الطبيعية والتراث الثقافي، وذلك من أجل الإستخدامات المتعددة لتلك المصادر. وهي تدار بيئياً من خلال أطر تشريعية معتمدة. وتبلغ مساحتها حوالي 4255 كيلومتراً مربعاً، وتشمل الجزر البحرية والمناطق الضحلة الآتية: البزم الغربي، الفيي، مروح، بوطينة، حالة الحيل، حالة مبرز، أم عميم، جنانة، الصلاحة. وتنتشر في المنطقة الكثير من الحالات التي تتكشف جزئياً أثناء الجزر المنخفض.

تعتبر المنطقة ممثلاً جيداً للبيئة البحرية والنطاق البيوجغرافي البحري على الخليج العربي لدولة الإمارات العربية المتحدة من حيث تنوع الأعماق بالمنطقة (تحتوي على بعض الجزر الصغيرة والأماكن الضحلة التي تتكشف في أوقات الجزر والمسارات العميقة (حتى حوالي 25 متراً)، ما يهيء بيئات مختلفة لكائنات القاع والمجتمعات البحرية الأخرى. كما تعتبر المنطقة بيئة بحرية مميزة للأعشاب البحرية التي تم تسجيل وجودها في دولة الإمارات .

وتعتبر المنطقة مؤهلة طبيعياً كمرعى لحيوانات أبقار البحر المهددة بالإنقراض والمطلوب حمايتها دولياً.

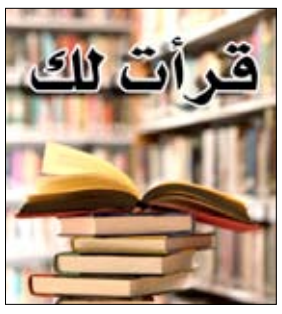
أما الشعاب المرجانية الصلبة المتفرعة من نوع (Arcopora spp.) والشعاب المرجانية الكتلية من نوع (Porites spp.) فهما المكونان الرئيسيان للحاجز المرجاني العميق والمتكشف مع وجود بعض التغيرات في مظاهر الحياة للمستعمرات المرجانية.

تمثل هذه المحمية الصنف السادس من أنواع المحميات طبقاً لتصنيف الإتحاد العالمي للمحافظة على الطبيعة، وذلك طبقاً للأنشطة المتداخلة الإهتمامات، ما يستدعي اعتبار المحمية (محمية إدارة موارد طبيعية Managed Resources Protected Area)، على أن يتم تقسيم المحمية طبقاً لخطة تقسيم (Zoning Plan) يراعى فيها الإدارة البيئية لإستدامة تلك الأنشطة.

وهناك خطة لضم جزيرة أبو الأبيض والمناطق الساحلية المقابلة لها، مما سيرفع مساحة محمية مروح إلى حوالي 5561كيلومتراً مربعاً.

لتكن حياتكم مذهلة

استفيدوا من اليوم الحاضر
لتكن حياتكم مذهلة
خارقة للعادة..
اسطوا على الحياة
امتصوا نخاعها كل يوم
مادام ذلك ممكنا
فذات يوم لن تكونوا
شيئا..
سترحلون وكأنكم لم
تأتوا..



أحلام مستغانمي

همسة

عادل خدشي

لا تسمو الروح ؛ إلا بالشوق إلى الله

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).

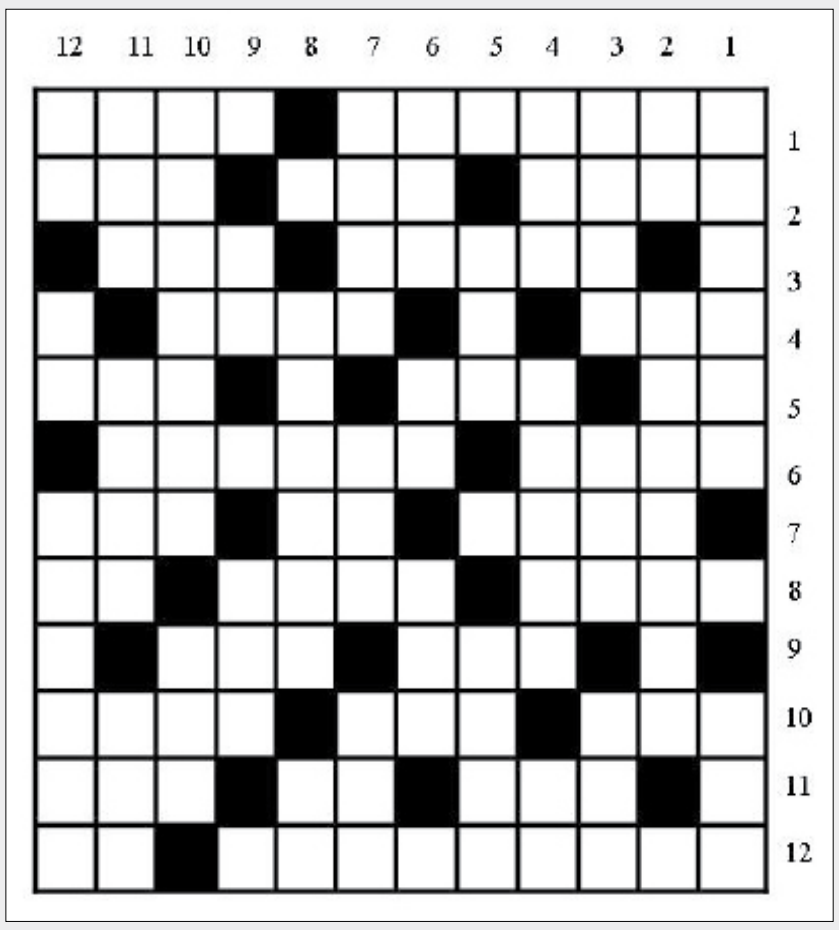
		1						4
		2	9				5	
	3				8			
	4			1				3
7								9
6			2				1	
			6				2	
	7				2	5		
8						6		

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

العـافـية

الطبيب : هـل سـأل عني احد؟
الـمـمـرضـة : سـألـت عنك العافية .
الطبيب : دعيها تدخل.

كلمات متقاطعة

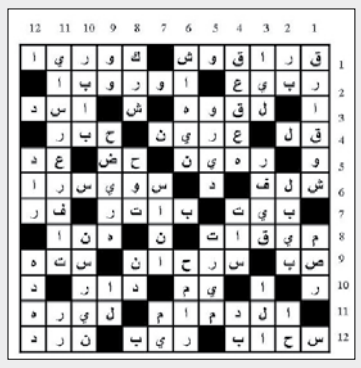


أفقيا :

1-أديبة لبنانية عاشت في مصر امتازت بثقافة عربية وغربية ساهمت في النهضة الأدبية وكانت دارها ندوة للأدباء يعقدون فيها مجلسا اسبوعيا من أثارها (باحثة البادية) – محافظة يمنية .
2-مجلة يمنية – من الطيور – أول مدينة أنشأها المسلمون بالمغرب .
3-شهر ميلادي – ناقوس .
4-مدخل – وديع .
5-كف – وقت – يستخدم للكتابة .
6-نقيض حلال – فريدين .
7-حمام بري – للتمني – أبو البشر .
8-اسم علم مذكر – شاطئ – كفء .
9-من أصنام الجاهلية – تيسر .
10-ضياء – شب – من الثمار.
11-يصلي بالناس – بـط – يصاحب الرعد.
12-عمود يومي في صحيفة (14أكتوبر) – طليق .

عموديا :

1-قناديل – قل .
2-بحر – لاعب كرة قدم برازيلي عالمي.
3-العنب المجفف – رجاء – الريح الطيبة.
4-خير وبركة – طائر يستخدم رمز للسلام – في البيضة.
5-شقيقي – عاصمة بنما .
6-مدينة إماراتية – متشابهان – قرض أو دين .
7-رحيل – أداة حصر – من الثمار .
8-عاصمة عربية – لبس .
9-أبو الأب – عاتب .
10-إحدى القارات – ننفخ .
11-من أقسام الجسم – عاصمة أوروبية – فرح وسرور .
12-شتم (معكوسة) – والدة – جمهورية وجزيرة في المحيط الهندي.



حل العدد الماضي

طفلة تأكل أصابع يديها وتبدأ برجليها

تعاني الطفلة صفاء البدوري البالغة من العمر خمس سنوات وشقيقها محمد الذي يصغرها بسنتين بمدينة تازة من شرق المغرب ، من مرض غريب بات يؤرق ساكنة كفر دوار الخنشة بضواحي المدينة، حيث أن الصغيرين يأكلان بطريقة شرهة لم تسلم معها حتى أطرافهما.

وحسب والد الطفلين إدريس البدوري، فإن طفلاه ومنذ الصغر كانا يأكلان بطريقة شرهة ولا يشبعان وبعد بروز أسنانهما شرعا في قضم أصابع يديهما، وهو ما جعل الأسرة تعتقد في البداية أن الأمر مرتبط ببداية تشكل أسنانهما، إلا أن الأمر ازداد تفاقما بعد ذلك، حيث بدأت الطفلة صفاء في قضم وأكل أصابعها، فقام والداها بوضع قفاز على يديها إلا أن إصرارها على قضم أصابعها كان قويا، حيث قضمت أصبعين من يديها في ليلة واحدة.. ولمواجهة هذا الوضع، نقل الأب ولديه إلى مستشفيات مدينة فاس المجاورة بقصد إجراء تحاليل طبية لهما أظهرت أن دمهما سليم، غير أن الأطباء لم يكشفوا عن سر هذا الداء الغريب الذي جعل الطفلين الشقيقين يتخلصان من كامل أصابع يديهما، لينتقلا إلي قضم أصابع رجليهما..

الأب المسكين وفي تصريحات له، ذكر أن الوضع ازداد تعقيدا بعدما تبين للأسرة أن طفليه لا يشعران بسخونة الماء، و بعدما أصيبت صفاء بحرق في يديها.

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / قيصر ياسين :

موظفوا الخدمة المدنية يعانون من القمامة المرمية أمام البوابة من قبل المواطنين .. لهذا يتمنون أن تقوم الجهات المختصة بواجبها بشكل يومي فالقمامة تعرضهم لمخاطر صحية كبيرة .