إعداد/ ابتسام العسيري

البدانة تحدث تغييرات في المخ

واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة طبية أن من أهم الصعوبات التي تواجه جهود البدناء في خفض أوزانهم هي أن البدانة قد أحدثت تغييرات في كيمياء المخ تصعب معها جهود الكثيرين منهم في الوصول إلى أهدافهم في خفض الوزن الزائد.

وأوضح الباحثون أنه عقب خضوع الكثيرين من البدناء لنظم فقدان الوزن ويفقدون الكثير من الوزن الزائد يلجأ الجسم إلى إعادة تنظيم الشهية لتعود إلى مستواها الطبيعي قبل بدء الحمية الغذائية.

وأظهرت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران للتجارب خضعت لنظام غذائي لخفض الوزن حدوث تغييرات ملموسة في المخ خاصةً المعنية بتنظيم الوزن.

وتشير الأبحاث إلى أن منطقة «مهاد المخ» وهي صغيرة الحجم في حجم لؤلؤة صغيرة والمعنية بالعديد من وظائف المخ منها تنظيم وزن الإنسان تتعرض للتغير عند قيام الإنسان بنظام حمية غذائية لتعمل بعد مرور وقت طويل من الحمية على عرقلة هذا الفقدان للوزن كخط دفاعي لجسم الإنسان.

معالم

(أبيدوس) محج أتقياء المصريين القدماء

أبيدوس مدينة مدافن أثرية مقدسة في مصر واسمها يوناني اشتق من الاسم المصري القديم آبدو Abdu وهو بالقبطية آبوت Abot ويعرف موقعها اليوم باسم «العرابة المدفونة».

تعد أبيدوس من أهم المواقع الأثرية التي تعود إلى فجر التاريخ المصري القديم لمكانتها الدينية المقدسة والأعمال الفنية المدهشة التي خلفها أوائل الملوك الفراعنة فيها. وقد ترافق تاريخها السياسي والديني مع تاريخ مصر في كل مراحله القديمة.

تقع أبيدوس في أقصى جنوبي الصعيد المصري على حافة الصحراء، إلى الغرب من نهر النيل بالقرب من مدينة البليانة بمحافظة سوهاج وكانت قديماً واحدة من بلاد الإقليم الثامن من أقاليم الوجه القبلي الذي كانت مدينة ثني (طينة) Thini عاصمة له. ويرجح أن ثني هذه تقع في مكان ما قريباً من أبيدوس أو أنها قرب البربا (مدفن أثري) الواقعة في جوار جرجا.

كشفت التنقيبات الأثرية التي قامت في القرن التاسع عشر في موقع أبيدوس عن مجموعة مدافن مزدوجة ترجع في الغالب إلى ملوك الأسرة الأولى المصرية وبعض ملوك الأسرة الثانية، وقد أثيرت التساؤلات حول صحة هذا الزعم حين كشف في صقارة في شمالي مصر عن قبور أكبر حجماً وأغنى عمارة من تلك التي في أبيدوس وتحمل الأسماء الملكية نفسها التي لملوك هاتين الأسرتين، ويعتقد بعض الآثاريين أن ملوك الأسرتين الأولى والثانية كانوا ينتسبون إلى مدينة ثني المذكورة وأنهم بنوا مقابرهم الحقيقية في صقارة وأقاموا أضرحة لهم في أبيدوس لقداستها عندهم، ولأنهم إليها ينتسبون. ولا ينفي هذا أن يكون بعض فراعنة الأسرة الثانية قد دفنوا هناك، حيث يوجد مدفن لهم مرتفع من الآجر عند الطرف الشمالي الغربي لمنطقة المدافن.

وغدت أبيدوس منذ أوائل عصر الأسرة السادسة محجاً لأتقياء المصريين القدماء، ويسعى كل واحد منهم إلى أن يدفن في أبيدوس، مجاوراً لضريح أوزيريس رب الحياة الثانية. أما من لم يطق ذلك فكان يطلب أن ينقش اسمه على بلاطة أو مسلة حجرية (شاهدة) مع لقبه وبعض الأدعية أو يوصي بوضع آنية تذكارية فوق أحد المدافن الملكية أو حولها ليضمن لنفسه مكاناً بين الظافرين في الحياة الثانية.

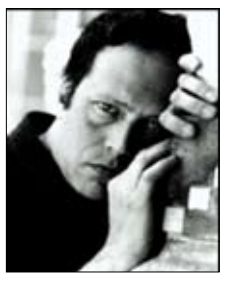
وكان الملوك الفراعنة يشجعون هذه الشعائر ويقيمون احتفالات تأليه الملوك في أبيدوس ويعنون عناية خاصة بتزيين وتوسيع معبد أوزيريس الذي أقامه بيبي الأول، من الأسرة السادسة (2400-2200ق.م)، في أبيدوس.

تضم أبيدوس عدداً من المعابد - المدافن الملكية، ويعد المعبد الذي بناه سيتي الأول (1312 - 1298ق.م) من الأسرة التاسعة عشرة وأكمله ابنه رعمسيس الثاني من أجمل المعابد المصرية القديمة وأكملها، وتتصف نقوشه بدقتها ورشاقة خطوطها وجمال تفاصيلها وألوانها.

شهدت أبيدوس أحداثاً تاريخية كثيرة لعل أهمها وأكثرها خطورة الصراع بين طيبة وهيراكليوبوليس (أهناسيا اليوم) في مصر الوسطى في نهاية الحقبة الانتقالية الأولى، وتمكنت فيه قوات حاكم هيراكليوبوليس الملك خنتي الثالث من الأسرة العاشرة من احتلال أبيدوس والعبث بمقدساتها، وقد عبر خنتي عن ندمه لما حدث في تعليماته إلى ابنه مريكارع.

سارق النار

أنا المستبعد،
الخارج على القانون،
الملعون الذي لا يستسلم
أنا البطل
الذي يموت في الصفحة الأولى
أنا القط الأعور
الذي لا تريد أي عجوز أن تداعبه
أنا الحيوان الخائف من رهاب الماء
الذي يعض اليد الممدودة بالرحمة.



كلاوديو بوتساني

أقوال مأثورة

يجب أن نسيطر على أنفسنا إذا أردنا الاستمتاع بالحرية.

فرجينيا وولف

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

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

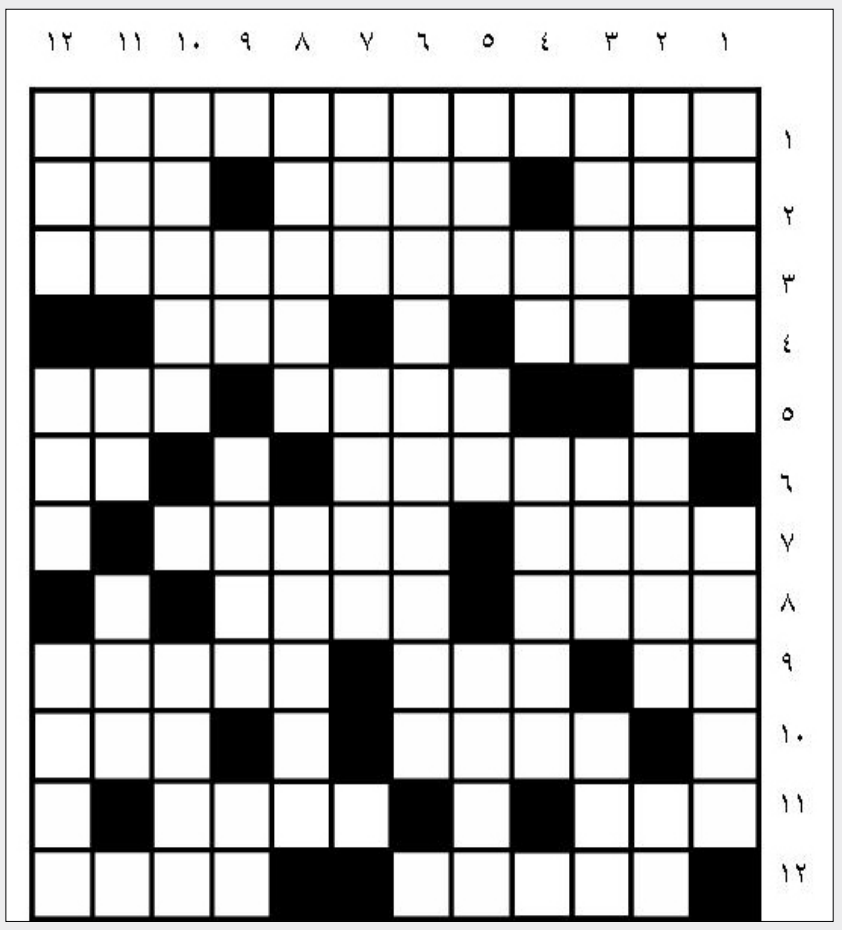
أضحك

السمك في الماء

الأستاذ : ما الشيء الذي لا يذوب في الماء؟

التلميذ: السمك يا أستاذ..!!

كلمات متقاطعة

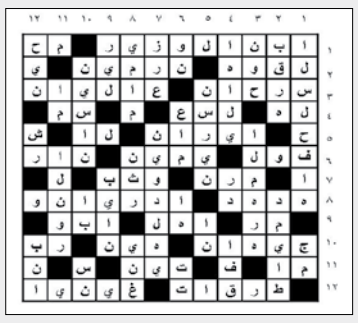


أفقيا :

1-شاعر من حكماء الجاهلية ودهاتها أحد أصحاب (المجمهرات) قتله النعمان بن المنذر في يوم بؤسه .
2-كرم – من الألوان – للاستفهام .
3-أحرف متشابهة .
4-جواب – مخلص .
5-كفء – صوت الجرس – من جبال عدن .
6-مثنى يسير – غير مطبوخ .
7-شهر ميلادي – بلد عربي شمال افريقيا .
8-أحرف متشابهة – نادر.
9-نصف (هدية) – يطرق – مذياع .
10-لاعب مانشستر يونايتد الانجليزي – من مخلوقات الله .
11-حرف أبجدي – قوي .
12-دول – رقود .

عموديا :

1-إمارة عربية – شال .
2-وطواط – عقيدة – محافظة يمنية.
3-يخرب – حرف أبجدي – تراب.
4-ارتفاع البحر – شهر ميلادي .
5-وطواط – متشابهان – عكس أخره.
6-ممثلة مصرية .
7-أبو البشر – يضيء .
8-من الحمضيات – عاصمة عربية .
9-من أعضاء الوجه (معكوسة) – منطقة لبنانية – من العملات .
10-من الخضروات – قريب .
11-الظبي الأبيض – عملة اليابان – حرف أبجدي .
12-مفرد أصنام – عكس نهار – أسم علم مذكر .



حل العدد الماضي

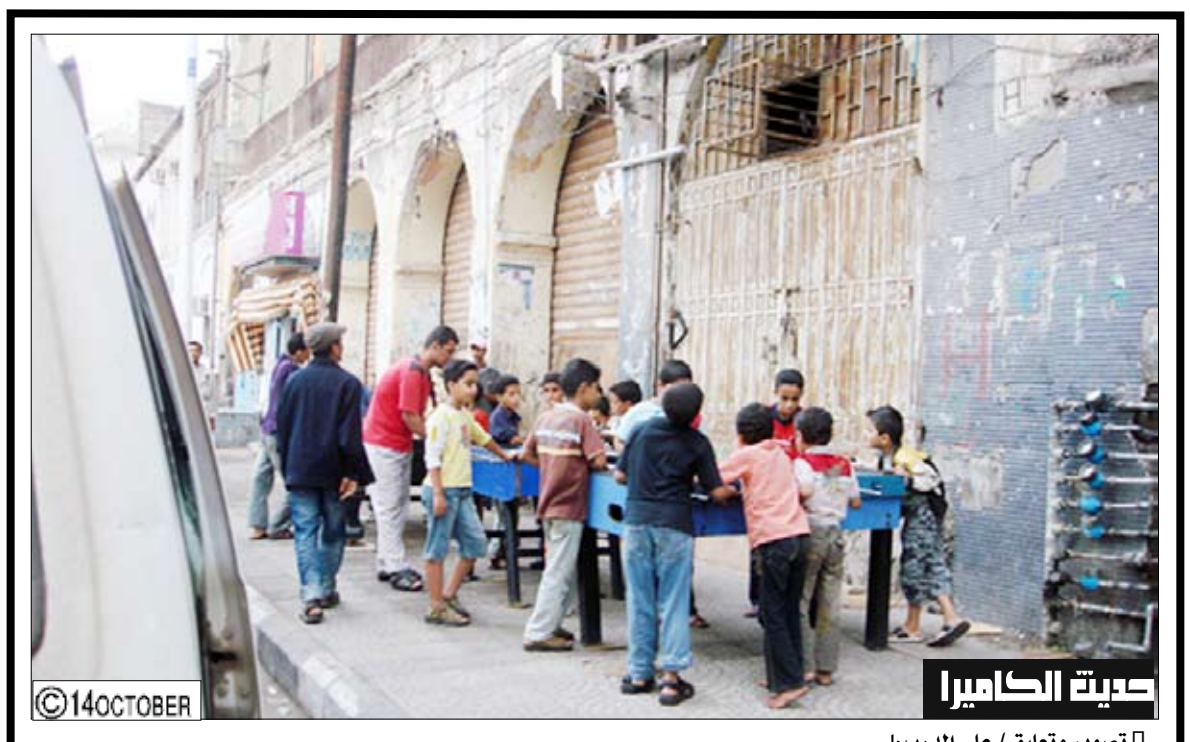
عجائب وغرائب

حذاء إلكتروني سرعته (15) كيلومتراً للتغلب على زحمة المرور

نجح بريطاني يدعى «بيتر تريدواى» في التغلب على مشكلة المواصلات وزحمة المرور بابتكاره حذاء إلكترونيا جديدا يمكنه توصيل الأشخاص إلى الجهات التي يريدونها باستخدام جهاز التحكم عن بعد «ريموت كنترول».

وتصل سرعة الحذاء إلى 15 كيلومتراً في الساعة ومجهز بمحركات تستمد طاقتها من البطارية ويمكن للشخص تغيير اتجاه سيره بواسطة تمايل جسمه لليمين أو اليسار.

وقال تريدواى في تصريح على شبكة الإنترنت «إن الحذاء يمكنه السير لمسافة 5ر4 كيلو متر دون الحاجة إلى تعبئة البطارية وأنه فعال في توصيل الأشخاص الذين يرتدونه إلى منازلهم أو مقار عملهم أو أي جهة يختارونها بأمان وسلامة.



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

كثير من ممرات المشاة في طرقات شوارع محافظة عدن لاتتسع للمشاة بسبب تحويلها إلى مواقع للألعاب المختلفة للشباب والأطفال بعد أن ضاعت كثير من المساحات والمواقع المخصصة لذلك نتيجة الصرف العشوائي غير المسؤول والبسط ووضع اليد إضافة إلى تعدد جهات صرف الأراضي والحدائق والمباني الحكومية.