الشمس تعدل أمزجة البشر

برمنغهام / متابعات :

قد تسبب قلة التعرض للشمس إلى تراجع القدرات الذهنية للمصابين بالكآبة وليس مجرد الاضطراب في أمزجتهم.

وقالت الباحثة شيا كنت وزملاؤها من جامعة ألاباما، الذين أعدوا دراسة بهذا الشأن ، حسبما توصلوا إليه «قد لا يؤثر على المزاج فقط ولكن على القدرة المعرفية للبشر، وتكمن أهميتها « الدراسة» في أنها تحفز على العمل من أجل إيجاد علاجات ملائمة لمرضى الكآبة».

ولفتت إلى أن «الاضطراب العاطفي الموسمي» والذي يعرف أيضاً بإسم «كآبة الشتاء» هو عبارة عن اضطراب في المزاج يصيب الناس بشكل متكرر في الشتاء لأن الشمس لا تسطع كثيراً في الأماكن التي يعيشون فيها.

وتوصلت الدراسة إلى هذه النتيجة بعد مراقبة الحالة النفسية لـ 14474 شخصاً من أجل معرفة العلاقة بين الكآبة والقدرات الذهنية وأشعة الشمس ومدى انعكاس ذلك على البشر.

كما تبين للباحثين وجود علاقة بين أشعة الشمس وتدفق الدم إلى الدماغ وهو المحفز والمحرك للنشاط المعرفي والإدراكي وتنظيمه لنشاط هرمونات سيروتونين serotonin وميلاتونين melatonin التي تلعب دوراً مهماً في هذا المجال.

معالم

تعتبر أنتاناناريو أكبر مدن مدغشقر وعاصمتها ، استبدل اسمها من « تاناناري » باسمها الجديد أنتاناناريفو رسميا وفقا لدستور عام 1975، تتوسط البلاد بموقعها، وهي أقرب إلى الشمال وإلى الساحل الشرقي ، إذ تعد عاصمة الإقليم المركزي الشرقي الذي يعد أغنى أقاليم البلاد ، فهو يمتاز بهضابه وبحيراته وينابيع المياه الحارة فيه وبسهوله الواسعة الخصبة التي تشتهر بزراعة الرز والخضر والكرمة.

تتربع العاصمة فوق سلسلتين من التلال المرتفعة تقطعان الجزيرة من الشمال إلى الجنوب، وتتباعدان لتشكلا ربوة « الامانية» ذات الموقع الاستراتيجي .

تأسست أنتاناناريفو في القرن السابع عشر مركزا لقبيلة «هوفا» ، ثم صارت بعد ذلك عاصمة لمملكة «ميرينا» التي حكمت الجزيرة في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، وقد نمت في عهد « راوها الأول» ، احتلها الفرنسيون واتخذوها مركزا إداريا للمستعمرة ومحوراً أساسيا لطرق المواصلات إدراكا منهم لموقعها الحيوي.

تتصف أحياء أنتاناناريفو بتدرج فريد، فالأحياء العليا في القسم المرتفع من المدينة، تتصف بغناها بالآثار التاريخية وبأثرها الثقافي والعلمي، وبارتفاع الكثافة السكانية فيها، في حين تؤلف الأحياء الوسطى مركزا للنشاطات الإدارية والتجارية والفندقية، ويؤلف وادي «آنالاكيلي» مع ملحقه «تسارالالانا» مركزا للأعمال المختلفة واللهو، يقام فيه كل يوم جمعة سوق تجارية تعرف بسوق «زوما». وهناك الأحياء المحيطة بالمدينة على شكل قوس نصف دائري، وتقسم إلى أحياء شعبية جداً، وأخرى شعبية إلا أنها أكثر رقيا وسكانا، وهي صلة وصل بين المدينة والضواحي .

تعد المدينة مركزا تجاريا وعقدة مواصلات مهمة، إذ تشكل أكبر سوق تجارية نابضة بالحياة في مدغشقر، وتحوي مجموعة كبيرة من المنتجات، وقد طور النشاط التجاري إنشاء المصارف ووكالات التأمين ومكاتب الاستيراد والتصدير. وتتلاقى فيها طرق المواصلات الرئيسية من الشمال والجنوب والشرق والغرب، ويربطها بالميناء البحري تواماسيما (تاماتاق) خط حديدي بطول 217كم في الشمال الشرقي، وبمدينة ماجونجا في الشمال الغربي، تسيربيه في الجنوب، وببحيرة آلاوترا في الشمال. كما تطورت فيها عمليات النقل الجوي بعد بناء المطار الدولي الذي يبعد 17كم عن إيفاتو الواقعة إلى الشمال من العاصمة.

تتميز المدينة بكونها مركزا صناعيا مهما ، وكذا مركزاً علمياً وثقافيا مهما، إذ تضم جامعة مدغسقر التي تأسست عام 1961 ضمن حرم بديع، والكثير من معاهد البحث العلمي والمدارس التقنية والمكتبات. إضافة إلى كونها مركزا سياسيا وإداريا وسياحيا نشطاً، إذ تضم الكثير من الآثار التاريخية المتمثلة بالقصور والأبراج المزخرفة على الطراز الباروكي، وقد بنيت في hعهد مملكة «ميرينا» وتحتوي على البحيرة المقدسة «أنوسي» والكاتدرائية الرومانية والكثير من الكنائس القديمة التي تضفي على المدينة جمالاً مميزاً، إضافة إلى مواقع ومعالم أكثر عراقة وقدماً تنتشر بين المعالم .

وطئ الوسادة

الموت تنكتب وحدها
خط أسود هو خط أبيض
والشمس ثقب في السماء
امتلاء العين
المتعبة كان علي
أن أتعلم النظر من الثنية
أتعلم أن أفرز أنقي أمشط
النجمة البيت الطحلب
الأم الخشب البحر
تنكتب وحدها
في وطئ الوسادة

بلانكا فاريلا

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).

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

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

أقوال مأثورة

من وثق بنفسه لا يحتاج إلى مدح الناس إياه ، ومن طلب الثناء فقد دل على إرتيابه في قيمة نفسه .

غوستاف لوبون

أضحك

ثمن القرد

واحد معه أرنب أراد أن يبيعه فجاءه غبي وقال له بكم القرد ؟ رد عليه: يا أخي هذا أرنب وليس قرداً .. قال الغبي .. يا أخي أنا أسأل الأرنب ماسألتك.

عجائب وغرائب

عملية غش ضخمة يشارك فيها ثلث طلاب مدرسة امريكية

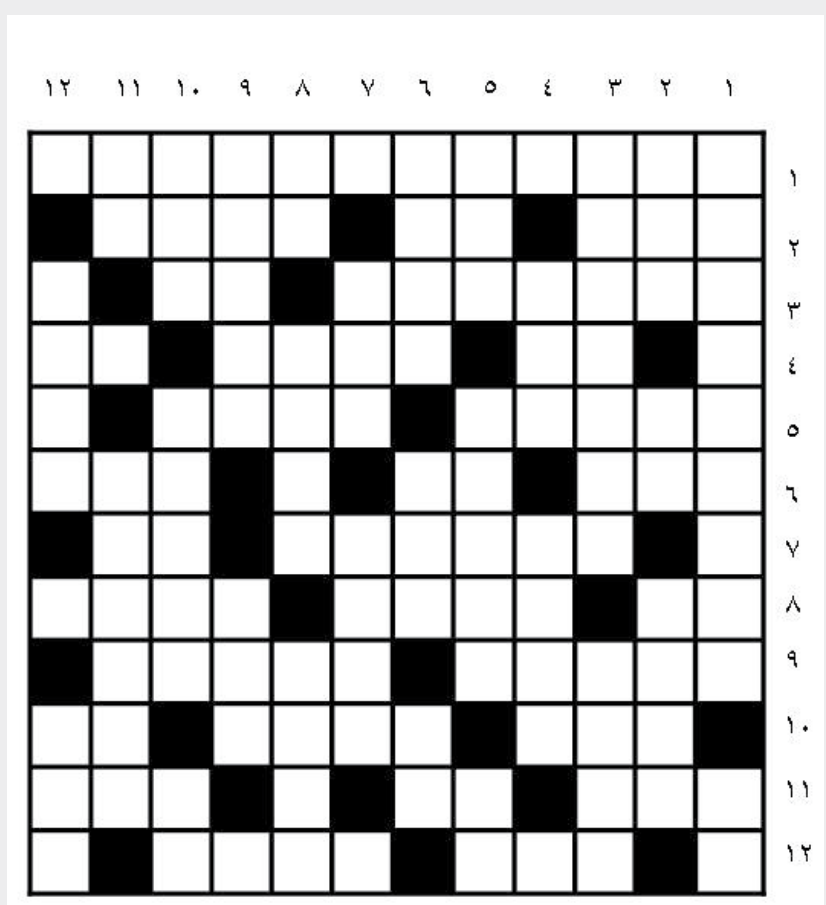
نجحت مدرسة أمريكية في كشف عملية غش ضخمة شارك فيها 200 طالب في المرحلة الثانوية، ما يشكل ثلث العدد الإجمالي لطلابها.

وجرت الواقعة في ثانوية «كلير كريك» التابعة لدائرة التعليم بولاية هيوستن، بعد أن أظهرت التحقيقات وجود إجابات متطابقة في امتحان اللغة الإنجليزية الذي أجرته المدرسة قبل عطلة «عيد الميلاد»، إلا أنه لم يتم اكتشاف هذا التطابق إلا قبل أيام فقط.

وقالت إلينا بولسون، مديرة شؤون الاتصال في ثانوية «كلير كريك»: «نعتقد أن 200 طالب شاركوا في هذه الممارسات التي جرت خلال امتحان المستوى الرابع للغة الإنجليزية».

وقالت إدارة المدرسة: إنها منحت طلاب المرحلة الثانوية البالغ عددهم 600 تلميذ فرصة الاختيار بين حلين للمشكلة، ويتمثل الأول في إعادة الامتحان، أما الثاني فيقتصر على احتساب الدرجات النهائية مع حذف علامات الاختبار.

كلمات متقاطعة

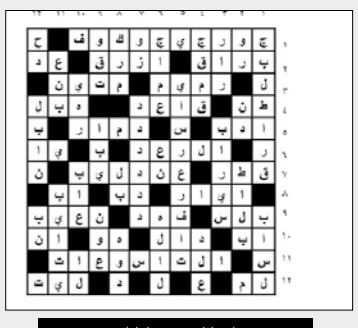


أفقيا :

1- أشهر علماء اللغة وواضع علم العروض من أهل البصرة معلم سيبويه والأصمعي له (كتاب العين) أول معجم عربي على الحروف توفي سنة 786م
2- البقرة الجميلة العينيين – بيت الدجاج – برهان .
3- لأعب كرة قدم برازيلي عالمي – حرف جر .
4- عملة – من الزهور العطرية – شتم .
5- واحة في الجزائر بولاية الواحات قرب الحدود التونسية – قاسط.
6- حليب – للاستفهام – مدخل .
7- بلد أوروبي – حرف نصب(معكوس) .
8- متشابهان – قريب – رفيع الشأن والمكان .
9- فيلسوف يوناني ولد في أثينا وعلم فيها فأحدث ثورة في الفلسفة بأسلوبه وفكره حارب السفسطة وأنتقد الحكم فاتهمه أخصامه بالزندقة وحكموا عليه بالاعدام فشرب السم ومات في سجنه – منطقة يمنية .
10- مادة توجد في الملح – من الطيور – نوع من الخيول .
11- عون – نفخ – قسم .
12- من أقسام الجسم – مضيء .

عموديا :

1- من أشهر شعراء الجاهلية صاحب المعلقة الأولى ومطلعها :
قفا نبك من ذكرى حبيب ومنزل
بسقط اللوى بين الدخول فحومل مادة قاتلة .
2- لعب – عقل – نقيض شك .
3- مدينة فلسطينية – جزيرة جبلية يونانية .
4- ضمير – محبة .
5- ينقص – مدينة مصرية – فلق .
6- عاصمة أوروبية – مدينة ألمانية – متشابهان .
7- تقوى – عملة .
8- كفء – أعلى قمة في أوقيانيا – علكة .
9- من سور القرآن الكريم – كح .
10-وقت – بلد عربي – هرب .
11- سئم – من أسماء الرسول صلى الله عليه وسلم .
12- صوت النمل – يصاحب البرق .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب:

على مدى أيام الأسبوع وطرق الشوارع الداخلية لمدينة التواهي تغطيها المجاري الطافحة والمياه المتسربة من التوصيلات الخارجية والجميع يعاني من تبعاتها وما تسببه والكل يتساءل اين الجهات المختصة؟! وما موقف السلطة المحلية ؟!.