شرب المياه يزيد قدرة الطلاب على الإجابة عن أسئلة الامتحانات

14 أكتوبر/ متابعات :

كشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون بجامعة ويستمنستر النقاب عن أن حرص الطلاب على تناول جرعات من المياه أثناء إجاباتهم عن أسئلة الامتحانات قد يساعد على زيادة القدرة الذهنية والفكرية لديهم ما يجعل الحصول على أعلى الدرجات أمراً سهلاً.

وقال الباحثون إن الطلاب الذين جلبوا معهم مشروبات مختلفة وخاصة زجاجة المياه إلى قاعات الامتحان ليتناولوها أثناء الإجابة عن الأسئلة تساعد على تحسين الأداء الذهني لديهم بنسبة تصل إلى 10 في المائة مقارنة بمن امتنعوا عن شرب المياه .

وأشار علماء النفس إلى أنه لم يتضح بعد السبب الرئيسي في كون الماء الصالح للشرب من شأنه تحسين الأداء الخاص للطلاب.. لافتين إلى أن الترطيب الذي يحدث للجسم بفعل المياه له تأثير مفيد على المخ بخلاف أن الطالب يشعر بطمأنينة لوجود زجاجة مياه معه، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

ودرس الباحثون مئات من طلاب الجامعات في سنواتهم الأولى والثانية في الدورات الدراسية وراقبوا نوعية المشروبات التي يحرصون على جلبها إلى قاعات الامتحانات معهم ووجدوا أن أولئك الذين جلبوا معهم مشروبات أدوا امتحاناتهم على نحو أفضل بنسبة تصل إلى 5 ٪.

معالم

مدينة تعز العاصمة الثقافية للجمهورية اليمنية تميزت عن غيرها من المحافظات في اليمن كونها جمعت الثقافة و العلم والتجارة و انتماء معظم مثقفي و مفكري اليمن ، وتتميز المحافظة بالعديد من المعالم الرائعة ، وتعرف أيضا بأبوابها المشهورة وهي :

باب القلعة: ويقع جنوب شرق المدينة القديمة ويؤدي إلى قلعة تعز (ويسمى حصن القلعة قديما وحديثا قلعة القاهرة التي هي معمورة على جبل صلد) ويؤدي هذا الباب إلى داخل المدينة عبر منافذ مدرجة مخفية بالجبل بعضها والبعض الآخر ظاهر.

باب الوحدة: يقع شرق المدينة القديمة ويؤدي إلى داخل المدينة القديمة عبر منطقة وادي المدام داخل سور المدينة القديمة.

باب الكبير: يقع شمال شرق المدينة القديمة وهو المدخل الرئيسي والتجاري للمدينة القديمة.

باب المخلولة: يقع في الجهة الشمالية للمدينة وعليه شباك حديدي تمرير السيول منه فقط .

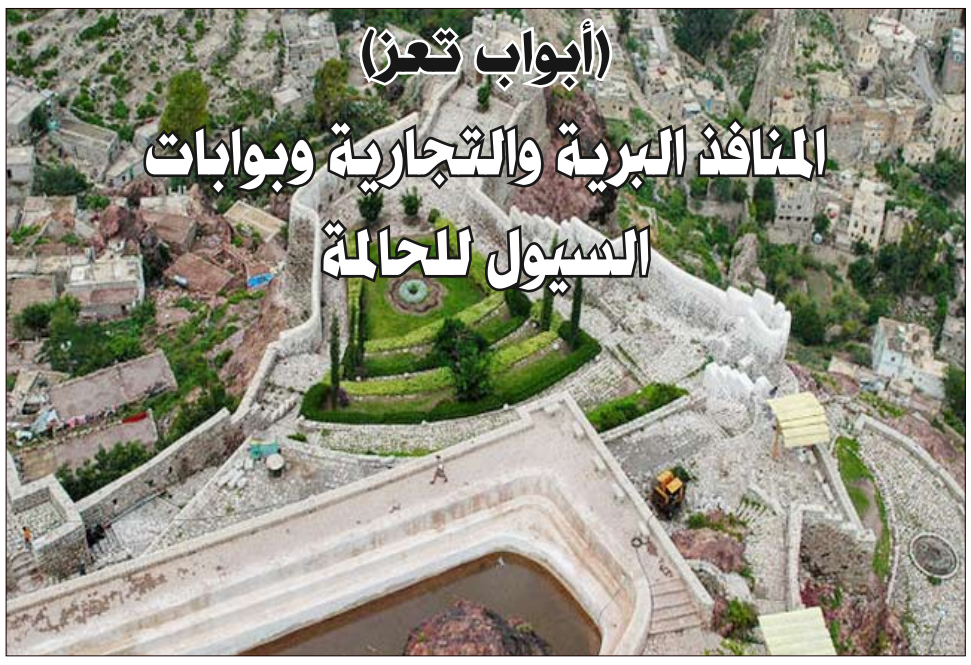
باب موسى : يقع شمال غرب المدينة وهو مدخل تجاري للمدينة للقادمين من جهة غرب المدينة وبجواره منفذ صغير للمار فقط أثناء الليل.

باب المداجر أو باب المحاريق : يقع في الجهة الغربية للمدينة القديمة في منتصف سورها.

باب الشهابية: يقع في الجهة الجنوبية الغربية للمدينة تحت قلعة السراجية فوق جامع عبد الهادي والمعتبية.

باب سائلة عبد الكريم : يقع تحت باب النصر في الجهة الجنوبية للسائلة.

باب النصر: وهو المنفذ الجنوبي الرئيسي للمدينة القديمة ومنه مدرج رسمي إلى جبل صبر لدخول وخروج ابناء صبر وبجواره باب حائط وادي المحبة الخاص بخروج مياه السيول.



بأي شيء؟

بأي فكر تستطيع
أن تهرب من زوال الأيام
والآلام !
بأي دمعة تستطيع
أن ترفع الحجاب
عن رؤية حيرة الزمان
بأي يد تستطيع
أن تبقي هذا الحب
السرمدي ؟
بأي يد ؟

فروغ فرخزاد

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).

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

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

أقوال مأثورة

نابليون بونابرت

اخلع همومك عندما تخلع ملابسك قبل النوم.

أضحك

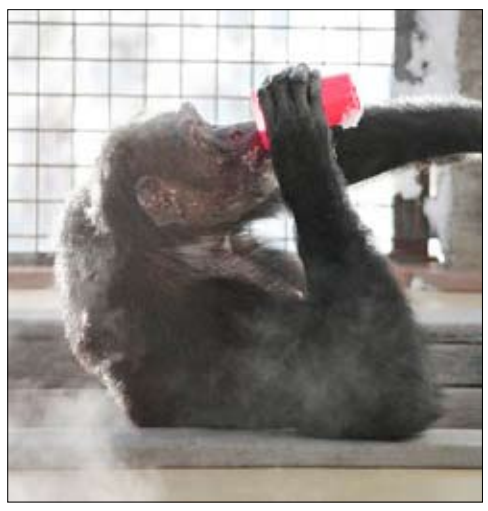
اختفاء حذاء جحا

خرج جحا من المسجد فلم يجد حذاءه فوقف يصرخ أمام الناس بصوت تهديد اقسم بالله إن لم تحضروا لي حذائي سوف افعل كما فعل أبي ،فتجمع الناس حوله مندهشين وسألوه وماذا فعل أبوك؟

فقال مهدد: احضروا لي حذائي وإلا سوف افعل كما فعل أبي فخاف الناس منه واحضروا له حذاء جديدا ثم سألوه : قل لنا ياجحا ماذا فعل أبوك ؟ .. قال ذهب إلى البيت حافيا.

عجائب وغرائب

الإيطاليون يقدمون للقرود الشاي والقهوة

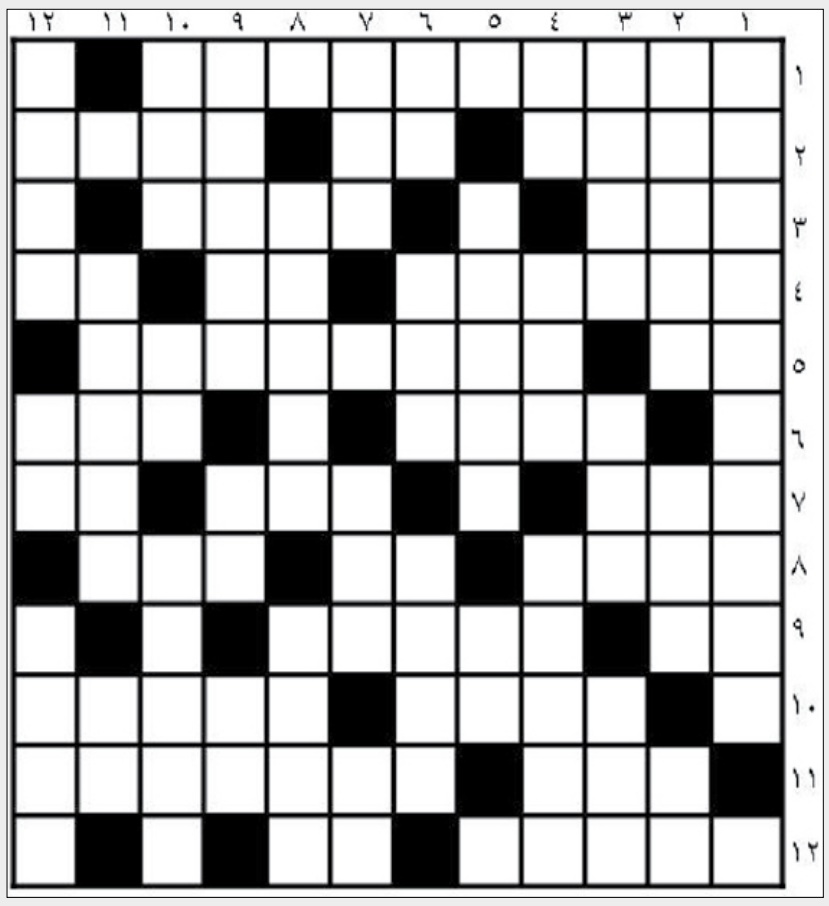


يحرص المشرفون على حديقة حيوانات العاصمة الإيطالية روما على أن تنعم قرود الشمبانزي بالراحة والدفء حيث توفر لها الشاي الساخن والقهوة لتحارب البرد.

وذكرت وكالة الأنباء الإيطالية «أنسا» أن قرود الشمبانزي في حديقة الحيوانات في روما تحصل على شاي ساخن وقهوة مع الحلوى لمساعدتها على تجاوز موجة البرد التي تضرب العاصمة.

وقال مسؤول حديقة الحيوانات إن «كافة الحيوانات تحصل على وجبات ساخنة، وقد وفرنا جزرا وبطاطا مطبوخة للقرود الأصغر سنا».

كلمات متقاطعة

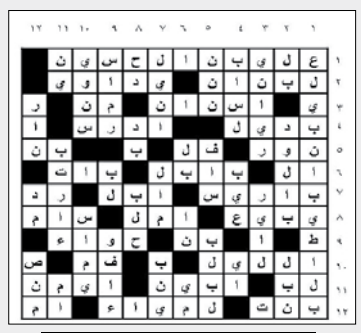


أفقياً :

1-زعيم الحزب الاشتراكي البرتغالي حقق عام 1996م انتصارا كبيرا على نيبال كافاكو سيلفا زعيم حزب يمين الوسط الاشتراكي الديمقراطي في الانتخابات الرئاسية وأصبح رئيسا للبلاد .
2-الحصان الأسود – للتمني – مجرى دموي .
3-الريح الطيبة – عائق .
4-جمع يعمل – خاصتي – أحصى .
5-خاصته – لاعب كرة قدم انجليزي .
6-غزير العلم – مدينة عربية .
7-حشرات صغيرة – تهذيب – والدة .
8-يكر – من الأقارب – حليب .
9-هجوم – شهر ميلادي .
10-صوت السلحفاة – عاصمة أوروبية.
11-أحرف مكررة – أحرف مكررة .
12-عاونه – اترك .

عمودياً :

1-هداف كأس العالم لكرة القدم للعام 1986م في مكسيكو برصيد 6 أهداف.
2-أمانة – صغير الفرس – متشابهان .
3-السحاب أو المطر الخفيف – وجود فتحة بين الأسنان الأمامية – فعل ماض ناسخ .
4-كثير – نبي ورد اسمه في القرآن الكريم 17 مرة – ميقات .
5-شواطئ – غير ناضج .
6-للتعريف – حصول – غير مطيع .
7-من الطيور – والدتي – كف .
8-من سور القرآن الكريم – من الفصول الأربعة .
9-شهر ميلادي – حرف عطف – للنداء.
10-تقوى – كفء – من أهم المدن الأوروبية .
11-من جبال اليمن – متشابهان .
12-حبر – بحر – احدى القارات .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	لديك حاسة غريبة تجاه ما يمكن أن يحصل بعد تنفيذ أي أمر يطلب منك، لكن ذلك يعدّ سلاحاً ذا حدين، فكن حذراً. حاول أن تنظر إلى الأمور بإيجابية أكبر، وخصوصاً أن بعض التجاوزات قد تكون لها مبرراتها وأسبابها الموجبة. تتمتع بصحة جيدة وبنفسية مرتاحة، ما ينعكس إيجاباً عليك وعلى المحيط.	الميزان 9/23 إلى 10/22
الثور	4/20 إلى 5/20	قد تجد نفسك أمام مفكرة حافلة بالمواعيد، فحاول أن تنظم أوقاتك لئلا تقع في الفوضى غير المبرَّرة. قرارات حاسمة اتجاه الشريك، وستجد نفسك مضطراً إلى تحديد مسار الأمور في المستقبل القريب. إذا كنت شعرت بأن وضعك الصحي يتحسن، فهذا جراء تطبيق إرشادات أصحاب الاختصاص في مجال التغذية.	العقرب 10/23 إلى 11/21
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	يبدو أن الاستقرار سيكون عنوان المرحلة المقبلة، وهذا دليل على مدى براعتك في تقييم الأمور. مزيد من الانجذاب تجاه الشريك، وذلك بسبب التصرفات الإيجابية التي تبذلها وترضي طموحه. قاوم شراهتك على الأكل الدسم، وحاول الاكتفاء التي تكثر فيها الخضروات.	القوس 11/22 إلى 12/21
السرطان	6/22 إلى 7/22	الموافقة المسبقة على كل الخطوات قبل دراستها قد تؤدي إلى عواقب ليست في الحسبان، فكن حذراً. التهرب من التزاماتك تجاه الشريك يثير ريبته، فحاول أن تسارع إلى شرح موقفك الفعلي والواضح. يحاول بعضهم تحذيرك من أي خطوة ناقصة، لكنك لم تكترث، وهذا سيكون له ثمنه صحياً في الأيام المقبلة.	الجدي 12/22 إلى 1/19
الأسد	7/23 إلى 8/22	المناقشة بين الزملاء في العمل غالباً ما تؤدي إلى نتائج إيجابية، فيما يكون التفرد مهدداً بالفشل، والخيار يعود لك. كثرة الابتعاد عن الشريك تثير شكوكه، وتخلق عنده نوعاً من الحيرة ولاسيما إذا كانت الأسباب غير مقنعة. من الناحية الصحية، يجب توخي الحذر من حدوث بعض المشاكل الصحية بالإضافة إلى الحذر من حادث بسيط.	الدلو 1/20 إلى 2/18
العذراء	8/23 إلى 9/22	عليك أن تتسلّح بالهدوء، فقد تشهد الأيام المقبلة صراعاً على السلطة، لكنك بعيد عن خط المواجهة. طموحات الشريك مقبولة قياساً إلى السابق، لكنك مطالب بالحسم للحفاظ على الوتيرة نفسها. داوِ بعض الأوجاع الخفيفة بالمسكنات ريثما تقرر زيارة الطبيب المعالج.	الحوت 2/19 إلى 3/20

القمر في برج الجوزاء يحدثك عن آفاق حلوة وتجارب ممتعة. يطرأ تغيير ايجابي وتنشر فكرة أو مشروعاً أو عملاً فنيا أو إعلانيا وتبدو فخورا بذاتك. تشعر بالاطمئنان والراحة، وتتلقى رسائل تهنئة أو محبة وتعاضد وتأييد. قد تسافر أو تقوم برحلة أو بزيارة وتشعر بالارتياح. خير الأمور الوسط، هذا ما يجب أن تعتمده في المأكولات التي تتناولها في كل وجبة.

بحث أوضاع العمل مع الزملاء له مردود إيجابي، لكن عليك أن تكون واضحاً ودقيقاً لإقناعهم بوجهة نظرك. تبديل في أسلوب التعامل مع الشريك، قد يسهم في توتير العلاقة بينكما، فلا تجازف لئلا تدفع الثمن. الطقس جميل للقيام بالتمارين الرياضية في الهواء الطلق. انطلق بأسرع وقت.

حين تكون تحت الأضواء، فإنك ستضطرّ إلى خوض مواجهات مهمة تعزز موقعك في العمل. تقرب بعضهم منك يثير ريبة الشريك، وقد تكون الغيرة هي أحد الأسباب الطبيعية لذلك. قد تتعرض لمرض يسبب لك بعض مضاعفات خطيرة بعض الشيء، لكن براعة طبيبك تضع حداً لها بسرعة، فلا تقلق.

ردود الفعل الغاضبة غالباً ما تؤدي إلى ارتكاب الأخطاء، لذلك تريث قليلاً قبل إطلاق الأحكام العشوائية. موضوعات مثيرة للجدل تناقشها مع الشريك، وهي ستكون في معظمها مادة دسمة لتزكية الخلاف المتفاقم بينكما. قد ينتابك القلق بشأن وضع صحي طارئ يشغل بالك بعض الوقت.

لا تصدق وعوداً واهمة، فكلّما تضخمت الأرباح الموعودة خفّت المصداقية. أنت مدعو إلى مراجعة وتدقيق في كل عرض يتقدم به أحدهم. إذا أردت النصيحة فأجل كل قرار كبير في هذا الميدان. لا تترك مساحة لحرية الشريك، بل حاول السيطرة عليه، لكن هذا قد يولّد نفوراً وردّات فعل سلبية.

هنالك العديد من الشارات الإيجابية تلوح في الأفق، لكن البراعة في اختيار الأفضل والأنسب. كثرة ساعات العمل تبعدك عن الشريك، لذا يستحسن أن تنظم أوقاتك قبل فوات الأوان. لا تكترث للجانب الحسي في الحياة ولا تهتم كثيرا بالرياضة، لهذا توخَّ الحذر من وزنك حتى لا تكون مجبراً على زيارة صالات الرياضة.