ألعاب الكمبيوتر والتمارين الرياضية تحد من مشاكل الذاكرة

14 أكتوبر/ متابعات :

أثبتت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون أمريكيون بجامعة أريزونا بالولايات المتحدة الأمريكية أن ممارسة الأشخاص كبار السن للتمارين الرياضية والعاب الكمبيوتر تقلل من مخاطر ومشاكل الذاكرة بنسبة تصل إلى 75 ٪.

ووجد الباحثون أن المسنين الذين شاركوا في أداء التمارين الرياضية المعتدلة وكانوا أكثر استخداما لجهاز الكمبيوتر كانوا أقل معاناة لمشاكل الذاكرة التي قد تكون مؤشراً مبكراً للإصابة بمرض الزهايمر أو «الخرف الذهني».

وأشار الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يعانون كثيرا من تراكم بروتين «اميلويد» في المخ هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الزهايمر لأن بروتين «الاميلويد» يرتبط بتطور مرض الزهايمر بالمخ ويتواجد كثيراً لدى الأفراد قليلي النشاط لذلك يوصي الخبراء بكثرة ممارسة الرياضة اليومية للحفاظ على الصحة.

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين لم يستخدموا أجهزة الكمبيوتر ولم يمارسوا التمارين الرياضية وصلت نسبة أدائهم المعرفي 20ر1 ٪ بينما وصلت نسبة علامات الضعف الإدراكي إلى 37ر6 ٪، أما المشاركون الذين أدوا جميع الاختبارات سجلوا 36 ٪ أداء معرفيا و3ر18 علامات لضعف الإدراكي.

معالم

محمية طبيعية تحتضن طواحين الملح بعدن

انشئت منطقة المملاح بالقرب من خور مكسر حيث توجد المستشفيات والأراضي السبخة وهي محمية طبيعية يستخرج منها الملح لارتفاع نسبة التبخر في عدن، فيتم تبخير الماء المالح المحتقن في برك واسعة لصناعة ملح الطعام من الملح المترسب منه ويغطي المملاح مساحة واسعة من مديرية خور مكسر على ساحل الخور.

ويجب التمييز بين مملاحين في هذه المنطقة احدهما يعرف باسم «حسوة السيد» نسبة إلى متعهدها والآخر هو المملاح الذي توسع إلى جنوب خور مكسر في نهاية القرن الماضي واستغلته شركات هندية وايطالية وبنت عليه طواحين الهواء لضخ الماء التي بقيت عاملة إلى الستينات من هذا القرن وما تزال هياكلها باقية حتى الآن وتمثل إحدى معالم عدن المشهورة.

تبلغ المساحة الإجمالية للمملاح «943.582» هكتارا من هذه المساحة «288.611» هكتارا مسطحات مائية، وتوفر مساحات كبيرة من الأراضي ساعد على أن تكون صناعة الملح طبيعية 100٪، بالإضافة إلى أن المملاح قريب من الميناء، ويتميز بمنظر جمالي وسياحي، وبوجود الآثار المتمثلة بطواحين الهواء والقنوات الأثرية، كما يعد موقع المملاح متنفسا للبحر، خصوصاً عند ارتفاع المد الربيعي للبحر، وأهميته كمنطقة بيئية مهمة جداً.

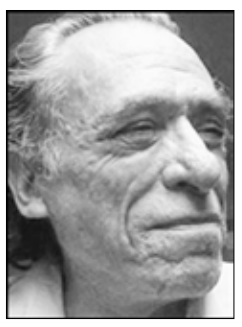
وفي محمية المملاح الطبيعية هناك بعض النباتات التي تتحمل ارتفاع نسبة عالية من الملوحة في التربة ومن تلك النباتات الأثل ، المسكيت، العصل بنوعيه ، الخسع، السعدة، النمص، الشحر.

وتشير الدراسات إلى تدهور الغطاء النباتي المنتشر في المملاح بفعل التدخلات البشرية، داخل وخارج المملاح كإقامة المنشآت الصناعية.

أما بالنسبة للطيور فتمثل المسطحات المائية في المملاح أماكن لتجمع أنواع عديدة منها أكانت من المحلية أو المهاجرة، وخصوصاً في الصباح الباكر والمساء، وتزيد هذه التجمعات للطيور في فصل الشتاء لشعورها بدفء المكان، وتمثل البحيرة الرئيسية التي تغذي الأحواض الرئيسية للمملاح من مياه البحر موقعاً مهما لتجمع الطيور المائية مثل النحام الكبير والنحام الصغير والبلشون والبجع.

سلام

كنت أحسب أن الحمامة
هي طائر السلام
لكنهم هنا كانوا يطلقون
عليها الرصاص
ويسقطونها عن الأغصان
يتسلّقون منحدرات الجبال
ويسقطونها أيضاً؛
وأينما ذهب الحمام
يجد الصيادين



شارلز بوكوفسكي

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).

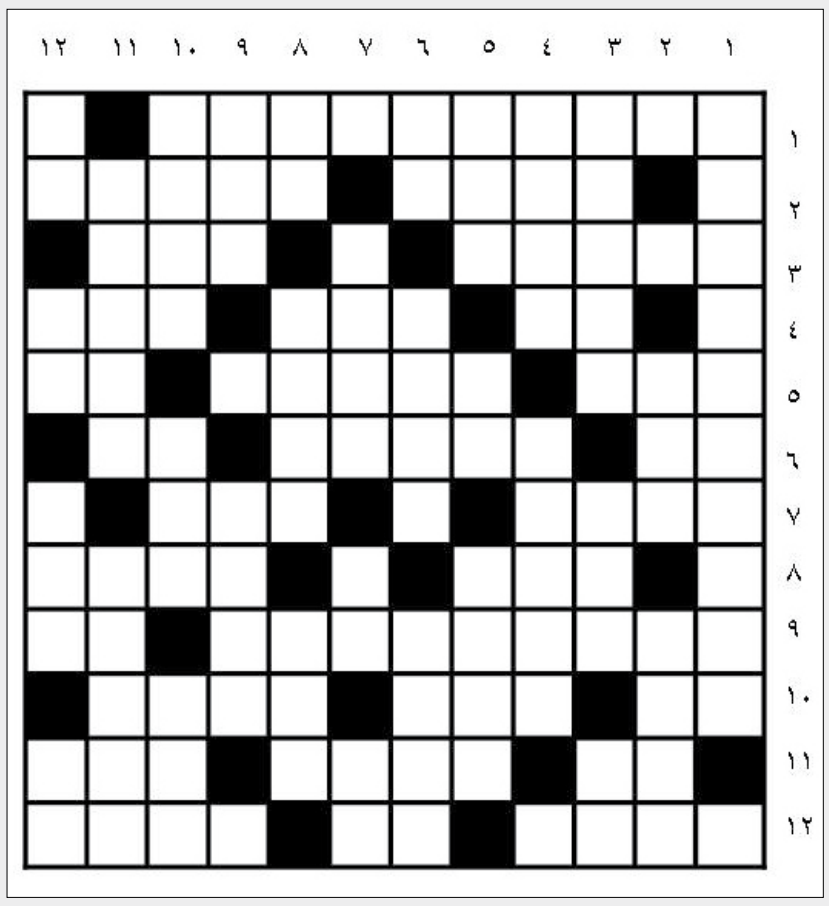
4					8		1	
6				9				
		7				2		
	3						8	
7					5			4
	1				2		6	
		1				5		
				4				6
	8		9					3

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

الصدقة

سمع أحد الأغنياء البخلاء، الخطيب في يوم الجمعة يمدح الصدقة والإحسان في خطبته ، ويحض المصلين عليها، فقال في نفسه : والله إن هذه الخطبة قد شوقتني إلى مد يدي للسؤال.

كلمات متقاطعة

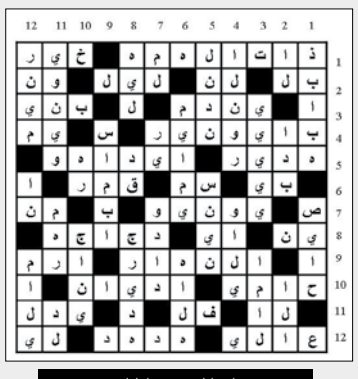


أفقيا :

1-شاعر هجاء من شعراء الدولة الأموية نشأ في اصفهان وتوفي في خراسان كان جزل الشعر فصيح الألفاظ له مدائح ومراث في المهلب بن أبي صفرة .
2-ذكي – مدينة يونانية في مقدونيا .
3-كلمة تركية تعني قمر الأقمار – خيال.
4-عقل – حرف أبجدي – مرض يصيب العين .
5-يصاحب الرعد – بلد أفريقي – سئم .
6-غير ناضج – فرخ الحمام – والدة .
7-آخر غزوات النبي صلى الله عليه وسلم– من جبال عدن .
8-غني – عفو .
9-رئيس دولة عربية – كتمان .
10-نقيض خير – أحرف مكررة – يفشي.
11-تقال للتضجر – التام الحسن والطول- يصلي بالناس .
12-محافظة يمنية – للنداء – من أهم المدن الأسبانية .

عموديا :

1-احدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم .
2-شك – لوه .
3-من سور القرآن الكريم – صنم – حرف جر .
4-صوت النمل – نبي ورد ذكره في القرآن الكريم 7مرات .
5-للاستفهام – متشابهان – حمام بري .
6-جوهر الشيء – من الأوزان – عمار .
7-ماركة حليب مجفف – للنفي – للنداء .
8-أحصى – جمع فيل – مناطق غير متحضرة .
9-ولد الكلب – يصب .
10-بارع – أداة جزم – واد في جهنم .
11-أحرف مكررة – نبي ورد ذكره في القرآن الكريم 17 مرة .
12-للنفي – أرشد – يم – للاستفهام .



حل العدد الماضي

ولاية أمريكية تمنح المخالف خيارات للعقوبة

تخير السلطات في ولاية باما الأمريكية الذين يخالفون القانون ولم يرتكبوا جرائم عنيفة بين السجن أو الذهاب إلى الكنيسة كل يوم أحد لمدة عام.

وذكرت وسائل إعلام في باما أن مخالفي القانون في مدينة باي مينيت في الولاية الذين لم يرتكبوا جرائم عنيفة سيحصلون على الخيار بين السجن أو الكنيسة، وبموجب مبادرة (إصلاح مجتمعنا) فإن المجرم الذي يختار الكنيسة، سيحق له انتقاء مكان العبادة ولكن عليه أن يمثل أسبوعياً أمام الكاهن ومركز الشرطة، وعند إكمال جدول الحضور إلى الكنيسة لمدة عام بنجاح، تسقط التهم الموجهة ضده.

وقال قائد الشرطة في المدينة مايك رونلد إن قسمه يكلف مبلغ 75 دولاراً عن كل سجين تقريباً، والمشروع الجديد سيساهم في خفض الكلفة وقد يساهم في تغيير حياة الكثيرين.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	تراقب ما يجري حولك، وتتوصل إلى بعض النتائج وتفرض نمطك على الآخرين. قد تحسم قضية ما بسرعة وتكتشف مناورة. العثرات الكثيرة تحول دون تحقيق بعض الرغبات المشتركة مع الحبيب. من قال إنك لا ترغب في القيام بحركات مفيدة لصحتك؟ برهن العكس الجميع وأنت الرابح.	الميزان 9/23 إلى 10/22 — الكلام اللطيف وحده لا يوصلك إلى أي مكان، فحاول أن تنظر إلى الأمور بجدية أكبر لتتمكّن من فرض وجودك بين الآخرين. العلاقات العابرة لا تدوم عموماً. لذا، من الأفضل أن تبحث عن الشخص الملائم لتكمل المشوار معه. كن كالوقت دقيقاً، ولا تكثر من التهام المأكولات الدسمة ومختلف أنواع الشوكولاتة.
الثور	4/20 إلى 5/20	يوم مناسب لمناقشة أمور مالية واستثمارية وللسفر إذا أردت ذلك. لا تخشَ الذهاب بعيداً وسبر أغوار بعض المناطق الجديدة. قد تهتم لأحد الأولاد أو الأحباء، أو تسعى إلى تجميل منزل أو لترطيب بعض العلاقات العائلية المضطربة والمتوترة. تكون مندفعا إلى أقصى حد. ترغب في القيام بمشاريع ترفيهية أو السفر في رحلة استجمام.	العقرب 10/23 إلى 11/21 — يسلط الضوء على علاقاتك المهنية وصداقاتك التي تعرف تطوراً سعيداً، وتحقق نجاحات غير متوقعة. إذا ثابرت على ملاحقة هدف عاطفي، فقد تقطف ثمار مساعيك ويكون لها دور فعال في إنجاح بعض الخطط. ميز بين الصحي وغير الصحي، واختر ما تشعر بأنه مناسب لك ومفيد.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	راقب ما يجري والتقط المعلومات. حاول أن تتوصل إلى نتائج واضحة، ولكن بعيداً عن الالتباس والمشكلات. اعمل بصمت وتكتم وهدوء ولا تعبر عن أفكارك في هذه الفترة. حاذر بعض الحساد والمتربصين بك شراً. التحرر من الارتباط قد يلزمك تقديم تنازلات للشريك.	القوس 11/22 إلى 12/21 — تجازف وتسعى إلى جديد وتتمتع بثقة عالية في النفس. قد تفكر في كسب أحد الأشخاص أو أحد المناصب أو ربما شراء منزل أو سيارة أو أي أمر آخر تحلم به. حين تشعر بأي تغيير في تصرفات الشريك، لا تتردد في طرح الأسئلة لتوضيح الأمور لئلا تتفاقم المشكلة. أنت تميل إلى كثرة العمل وإهمال صحتك. أنت ترتكب خطأ كبيراً بهذا الشأن.
السرطان	6/22 إلى 7/22	جار الأوضاع ولا تعترض، إذا كنت تريد مواجهة أمر ما، فابتعد حالياً، وانتظر ريثما تستتب الأمور، وتكتشف خلفياتها والنيات المبيتة التي يسعى أصحابها للانقضاض عليك وتجريدك من صلاحياتك الواسعة. لا تحرك قضية ما أو تفاوض بشأن علاقة على الصعيد العاطفي، الظرف غير مؤاتٍ، ونفسيتك غير مرتاحة.	الجدي 12/22 إلى 1/19 — لا تنظر إلى الخلف، وحاول أن تكون أكثر إيجابية 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. أنت تكثر من السهر وشرب الكحول، ولكنك لا تدرك تأثيرات ذلك على المدى المنظور. حذار.
الأسد	7/23 إلى 8/22	عليك أن تكون أكثر حذراً في خياراتك المقبلة، وقد تكون هنالك مطبات في عرض جديد يقدم إليك في غضون أيام. قد تتبدل طباع الشريك سريعاً، وهذا لن يروقك، فحاول أن تفهم الدوافع حتى تتمكن من المعالجة وإيجاد الحلول المناسبة. من المستحسن أن تختار ما يناسبك من المشاريع المعروضة عليك والمتعلقة بشأنك الصحي.	الدلو 1/20 إلى 2/18 — تأمر فتطاع ويصغي إليك الآخرون بإعجاب وتحظى بحظّ على كل الصعد، وخصوصاً المهنية، فيلتفت إليك الآخرون شاكرين وشاهدين على أعمالك الفذّة. تحتفل بجديد، بولادة أو بزواج أو بخطبة أو بنجاح أو بانتصار. تأتيك علامات الحب من كل صوب وتحقّق رغبة دفينة طالما سعيت إليها. بعض التمارين الصباحية مصحوبة بالإكثار من شرب المياه نهاراً علاج ناجح لحمية صحية.
العذراء	8/23 إلى 9/22	يسود الارتباك والفوضى أجواء اليوم. كُن حذراً حتى لا ترتكب الحماقات أو تتخذ قرارات انفعالية. قد يصعب عليك التعامل مع شؤون مهنية تتنافر مع أوضاعك الشخصية. تحدث مع الحبيب بوضوح، وصارحه بكل أفكارك ومشاعرك، واستمع بدورك إليه باهتمام ومحبة. تفهم ظروفه وأوضاعه وادعم مواقفه ومشاعره. عليك الاهتمام بما ينتابك من آلام في المعدة.	الحوت 2/19 إلى 3/20 — حاذر خلافات مع أفراد العائلة. وحاذر بعض الوصوليين المستفيدين من أوضاعك والذين يبتزونك. كن متعاوناً ولا تتذمر. ابتعد عن الانتقاد وتوجيه الملامة والانفعالات. قد تعيش أزمة غيرة أو وضعاً عاطفياً معقداً أو تخلياً عمن تحب. فكر قليلاً في المستقبل. أنت من أصحاب الأفكار الخلاقة في مجال عملك.