الأمومة تحسن من وظائف المخ

توصلت الأبحاث الحديثة إلى أن مشاعر ومسئوليات الأمومة تعمل على تحسين وظائف المخ وتعطي الأم دفعة وهو ما قد يحصنها من فرص الإصابة بتراجع في قدرات خلايا المخ في مراحل متقدمة من عمرها.

وأوضح الباحثون بجامعة "فرجينيا" الأمريكية أن السيدات قد يتعرضن لفقدان بعض وظائف المخ البسيطة، أثناء مراحل الحمل وذلك قد يرجع إلى كون المخ يعيد هيكلة ذاته استعدادا لتحمل الأعباء والمسئوليات العصبية الجديدة المطالب بتحملها عند ولادة الأم ومسئوليات الأمومة التي ستلقى على عاتقها.

وكانت الأبحاث قد أجريت على 2500 سيدة تراوحت أعمارهن ما بين 20 و 24 عاما ليتم تتبعهن لنحو ثلاثين عاما.

وأشارت المتابعة إلى أن السيدات اللاتي نعمن بنعمة الأمومة كن الأكثر احتفاظا بقدراتهن الإدراكية والعقلية والذاكرة بالمقارنة بالسيدات اللاتي لم يتمكن من الإنجاب.

معالم

الرينة قرية واقعة في الجليل الأسفل شمال شرقي الناصرة وتقع على سفح جبل سيخ الشرقي البالغ ارتفاعه 574 م عن سطح البحر، ويعتقد أنها كانت موجودة في عهد الرومان وكانت تدعى بـ"راني".

وهي قرية عربية محاذية لمدينة الناصرة فيبنيت على سفح تل كان يسمى تل آبل وهو كنعاني عربي لا تزال آثار ساكنيه القدماء موجودة إلى اليوم، وبهذا تكون الرينة من أعرق القرى العربية القديمة التي تأسست قبل الميلاد بكثير.

تتكون فئة السكان فيها من طائفتين، الإسلامية والمسيحية تربط بينهما أواصر المحبة والأخوة والتواصل، وفيها مجلس محلي ينتخب مرة كل خمس سنوات.

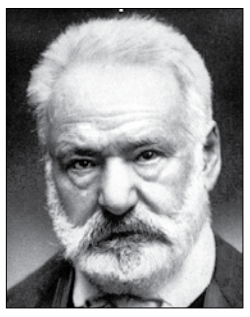
وتقع على خط سيسمو غرافي خطير، ما جعلها عرضة لهزات أرضية عنيفة، وبعد 90 سنة من هذه الزلزلة حدث زلـزال هائل في فلسطين، كان أثره مدمرا على الرينة حيث تهدمت معظم منازلها، ما اضطر قسما من الأهالي إلى الانتقال إلى الحي الجديد، بعد أن قامت حكومة الانتداب البريطاني بتقسيم الأرض إلى قسائم، فأقاموا بيوتهم عليها.

اختلف المؤرخون في سبب تسمية الرينة بهذا الاسم، فمنهم من اعتقد أنه محرف من راني Rani وهي قرية رومانية كانت مبنية على سفح جبل سيخ، وآثارها موجودة حتى اليوم، واعتقد آخرون أن التسمية نسبة لقائد عسكري اسمه رينيه كان موجودا فيها، وهناك فئة حاولت أن ترجع الاسم إلى الكلمات العربية مثل رنا أو ران ورناء وغيرها. والبعض يعتقد أن الرينة كلمة عربية، فمعنى الرينة بالعربية الخمرة وجمعها رينات، خصوصا إذا أخذنا بعين الاعتبار أن أول من أسس هذه البلدة هم الكنعانيون العرب.

اشتهرت الرينة منذ القدم بكثرة عيون الماء فيها، وبجودة مياهها وعذوبتها، وميزة بعضها من الناحية الطبية، وقد جرت مياه هذه العيون منذ العهد الروماني القديم إلى قرية صفّورية بواسطة القنوات المبنية من الحجارة، وهذه القنوات تخصص بها الرومان الذين اشتهروا بها، ومنها يستنتج الباحثون أنها رومانية الأصل، وقد استعمل الرومان في حينه قوانين الفيزياء التي أساسها أن المياه تسير من المرتفع إلى المنخفض، وعليه فقد جمعوا مياه الرينة في عدة مواقع منها، موقع عيون الجنان في جبل سيخ الذي أقيمت على أنقاض أراضيه المصادرة مغتصبة هار يونا اليهودية، كما جمعت المياه أيضا في البير الشمالي وعين البيضا في قنوات اخترقت السهل المؤدي إلى صفّورية، وصعدت إلى خزان مياه فيها بسبب اختلاف الارتفاعات، ذلك أن الرينة ترتفع عن سطح البحر 320 مترا بينما قرية صفّورية "القرية العربية المهجرة في عام النكبة 48 ترتفع عن سطح البحر 275 مترًا فقط.

المفاجأة القلبية

بما أني نهلت من روحك
الصافية الفياضة
وألقيت بين يديك
جبيني الشاحب
واستنشقت عطر الزهور
وأنا أمشي بجوارك
وبما أنه أتيح لي أن أصغي إليك
وأنت تقولين لي الكلمات التي
تنشر
ما طواه القلب من الأسرار
ولما رأيت عينيك تذرفان الدمع
فوق عيني
قلت للسنين التي تمر مر السحاب
أسرعي...
أسرعي ولا تتمهلي
وانقضى سراعاً فلا آبه بالمشيب..
ولتذهب أزهارك الذابلة
ففي قلبي زهرة لا يستطيع أحد
أن يقطفها



فيكتور هوجو

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).

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

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

أقوال مأثورة

بتي سميث

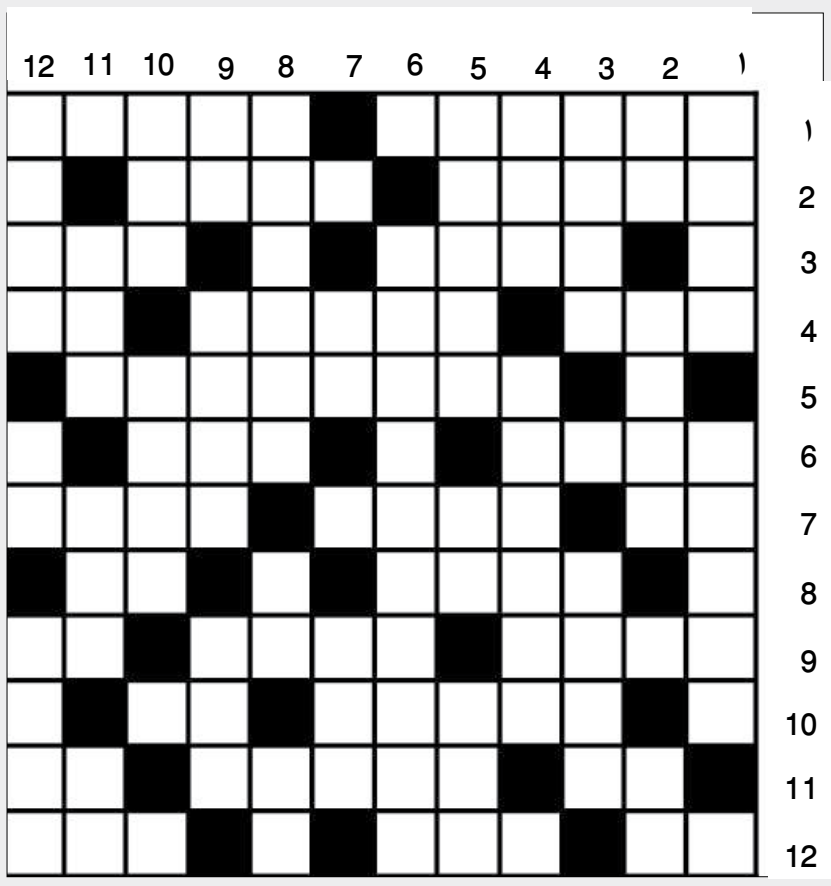
المغفرة هدية غالية رغم أنها لا تكلف شيئا.

أضحك

المطاط

سأل المعلم التلميذ: ما هي أطول كلمة في اللغة العربية؟
أجاب التلميذ: كلمة مطاط.
فسأله الأستاذ: لماذا؟
فرد التلميذ: لأننا نستطيع أن نمطها كما نريد.

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1- أديب وناقد مصري كبير لقب بعميد الأدب العربي ولد في مغاغة بالصعيد فقد بصره طفلا درس في الأزهـر والجامعة الأهلية وفرنسا أسس جامعة الاسكندرية وتولى ادارتها 1942م وزير المعارف 1950م عمل على اقـرار مجانية التعليم وأسس جامعة عين شمس له انتاج وافـر يتوزع في الصحف والمحاضرات والكتب ويشمل الأدب والنقد والسيرة الذاتية من مؤلفاته الكثيرة (الأيام) (شجرة البؤس) (ابن خلدون) (المعذبون في الأرض) – جمع أمسية .
2- من مديريات لحج – برهان .
3- حمام بري – شقيقي .
4- حرف أبجدي – الشديد السواد – عدد انجليزي .
5- مدينة مصرية .
6- لفظ ايطالي معناه الذيل – كلمة ترحم.
7- محبة – عنب – لاعـب كـرة قدم انجليزي.
8- جمع قيد – للتمني .
9- اتجاه جانبي – سهل – جواب .
10- لاعب كرة قدم ألماني في صفوف تشلسي الانجليزي – من الزهور العطرية .
11- شعور – فوائد – خاصته .
12- يابسة – رجم – رقد .

عموديا :

1- درب – بلد آسيوي .
2- دك – من الألوان – طليق .
3- صوت أوراق الأشجار – مدينة تونسية .
4- أحد أولاد نوح عليه السلام – مغنية عالمية من أصول عربية .
5- شهر ميلادي – حرف موسيقي – عاتب .
6- لأعب كرة قدم في صفوف ريال مدريد الإسباني .
7- للاستفهام – صب .
8- لعبة رياضية يمارسها اللاعبون من فوق ظهور الخيول مستخدمين مضارب طويلة لضرب كرة خشبية – سقي النبات – والد .
9- حرف موسيقي – رتبة عسكرية – مدينة فلسطينية .
10- أداة حصر – يبدل .
11- من الثمار – ضياء – للنفي .
12- يتهم – حرف جر – عملة .

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

تركي يستنجد بالشرطة لتنقذه من زوجته

لـــم يـجـد مـواطـن تـركـي سـوى الاستنجاد بالشرطة سبيلاً للنجاة من «علقة ساخنة» تلقاها من زوجته.

ويـقـول الـزوج الضحية (عرفان د.) الـذي يعمل راعيا في إحدى المزارع بمحافظة أضنة (جنوب تركيا): إنه طلب إجازة لمدة ثلاثة أيام من المزرعة التي يعمل بها وفي اليوم الرابع عندما تقاعس في الذهاب إلى عمله حدثت مشادة كلامية بينه وبين زوجته (عائشة 38 عاما).

وأكد عرفان - وهو أب لطفل واحد - أن زوجـتـه انهالت عليه بالضرب عقب المشادة فـمـا كـان مـنـه إلا أن استغاث بشرطة النجدة طـالـبـا حـمـايـتـه من زوجته.

وقـــال عـــرفـــان في تصريح للصحافيين بعد خضوعه لمعاينة في الطب العدلي: إنه كان دائما عرضة لعنف زوجته، مضيفًا: «أعمل وأقـدم مرتبي شهريا لزوجتي. لكن اليوم عندما لم أرغب بالذهاب إلى العمل رمتني بالحجارة وهجمت علي فعضت ذراعي، وهي دائما تضربني».

أما الزوجة فلم تجب على أسئلة الصحافيين بعد إلقاء الشرطة القبض عليها.

الفلفل الأخضر يحمي العين من الإصابة بـ«المياه البيضاء»

كشفت الدراسة العلمية التي أجـراهـا فريق من الباحثين الفرنسيين في الأكاديمية العلمية، أن الفلفل الأخضر غني بفيتامين «سي» والصبغة الصفراء الموجودة بداخله المضادة للأكسدة، وفقير في السعرات الحرارية، مما يجعله يلعب دوراً أساسياً في الوقاية من الإصابة بـ«الكاتاركت» المياه البيضاء، وتدهور شبكية العين المرتبطة بتقدم السن.

وينتمي الفلفل، إلى مجموعة النباتات التي تحتوى على المادة الملونة الصفراء والحمراء، ما يساعد على حماية مركز مقلة العين ويحميها من التأثير الضار للأضواء، ويمكن تناوله في السلطة أو طهيه في الفرن أو أكله طازجا.