

ساعات النوم الطويلة بين المراهقين تقيهم من الإصابة بمرض السكر



ساعات، ويحصلون على ساعة إضافية، ينجحون في تحسين آلية التمثيل الغذائي للأغذية، في الجسم بنسبة 9% ومن ثم تضاد فرص الإصابة بالأمراض وخاصة السكر. وكانت الأبحاث قد أجريت على أكثر من 249 مراهقا، تم تتبع عادات نومهم ومعدلات حصولهم على القسط الكافي منه وعلاقة الخلل في آلية التمثيل الغذائي في الجسم بزيادة مخاطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني. وأشارت المتابعة إلى أنه كلما زادت معدلات نوم المراهقين لتخطى الست ساعات، تراجعت فرص إصابتهم بمرض السكر النوع الثاني، بالإضافة إلى تحسين آلية التمثيل الغذائي للأغذية في الجسم.

14 أكتوبر / متابعة
أظهرت الأبحاث الطبية الحديثة، أن طول ساعات النوم، ونيل قسط كاف منه بين المراهقين، يشكل درعا واقيا، لحمايتهم من الوقوع فريسة للإصابة بمرض السكر النوع الثاني، بالإضافة إلى تحسين كفاءة التمثيل الغذائي للأغذية في الجسم. وشدد الباحثون بجامعة "نيويورك" في معرض أبحاثهم بهذا الصدد، على أن طول فترة استمرار الخلل في آلية التمثيل الغذائي للأغذية بالجسم، يزيد من مخاطر الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، بين الأشخاص الذين يعانون من هذا العرض. وأوضح الباحثون أن المراهقين الذين يتناولون قسطا من النوم لا يقل عن ست



استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

جزر سليمان..

جزر قابعة في المحيط الهادي مكونة قارة أوقيانوسيا



هي جزر سليمان أو سولون، والتي تنتمي إلى سلاسل الجزر القابعة في المحيط الهادي والتي تشكل معا قارة أوقيانوسيا، وتتضمن جزر سليمان إلى جزر الميلانيزيا والتي تقع جنوب خط الاستواء.

و« سولون، تعني الجزر السوداء وتأتي هذه الكلمة اشتقاقا من كلمة « ميلانين، وتعني الصبغة السوداء أو البنية والتي تكثر في جلود سكان هذه المناطق، حصلت جزر سليمان على استقلالها من المملكة المتحدة في السابع من يوليو عام 1974م وكانت تعرف جزر سليمان سابقا باسم جزر سليمان البريطانية.

تنقسم جزر سليمان إلى سبع مقاطعات ومدينة واحدة هي العاصمة هونيارا، هذه المقاطعات هي: المقاطعة الوسطى، جواد الكانال، ماليتا، إيزابيل، ماكيرا، تيموتو، والمقاطعة الغربية.

وتتمثل جزر سليمان في مجموعة من الجزر القابعة في المحيط الهادي إلى الشرق من بابوا غينيا الجديدة، وتحتل موقعا استراتيجيا نظرا لقربها من الممرات البحرية بين المحيط الهادي الجنوبي وبحر سليمان وبحر الكورال.

وتبلغ مساحتها 28.450 كم²، وعاصمتها هونيارا، ولغتها الرسمية الميلانيزية «بيدجين»، ويتحدثها معظم السكان وتعد اللغة الإنجليزية هي اللغة الرسمية للبلاد بالإضافة للعديد من اللغات المحلية، كما يدين سكانها رومان كاثوليك وغيرها من الديانات.

ويوسد جزر سليمان مناخ مداري تلتطفه الرياح الباردة التي تهب من البحار المحيطة بها وتتراوح درجات الحرارة نهارا ما بين (15 - 32) درجة مئوية، وما بين (3 - 5) درجات مئوية ليلا، وتهب على البلاد الرياح التجارية الجنوبية الشرقية في الفترة ما بين إبريل إلى أكتوبر.

أغرب خطوبة في تاريخ اليمن

إعلامية توافق على خطبة فيسبوك أمام الملايين

صنعا / الاعلام التقدمي:

لم يسبق لأحد من اليمنيين أن تجرأ وخطب فتاة في بث مباشر أمام الملايين، ولم يسبق لإحدى اليمنيات أن واجهت موقفا كهذا.. فمثل هذه الأمور تتم في اليمن وغيرها من بلداننا العربية بكثير من الخطوات المطولة.. فما رأيكم إن حدث هذا اليوم..؟! الاعلامي الزميل «كامل الخوداني» وجه عبر صفحته في فيسبوك طلب خطوبة علني للإعلامية الزميله «صانعة القرار»، خيل للكثيرين أنه مجرد مزحة بينهما، غير أن المفاجأة ما لبثت أن فجرتها، صانعة القرار، بإعلان موافقتها على الخطبة، وقيام الخطيبين في الحال بتعديل ملفات حسابيهما على موقع فيسبوك وإضافة اسم كل منهما إلى صفحته باعتباره الشخص الذي يرتبط به!!!

تواصل رئيس «مركز الاعلام التقدمي» هاتفيا مع «صانعة القرار»، للتأكد من الخبر كونها صديقة مقربة منه، وأخبرته أنها عرفت بطلب الخطوبة أثناء ما كانت مشغولة بتصوير برنامج تلفزيوني، وقد ردت عليه بالموافقة!!

ويما أنها المبادرة الأولى من نوعها التي تترجم ثقة بالنفس وجراة في كسر التقاليد، فقد تقدم رئيس وأ أسرة مركز الاعلام التقدمي بأحر التهاني للزميلين ووعدهما بإقامة حفلة لهما في قاعة المركز تعبيرا عن الفرح بالمناسبة، وتشجيعا لكل سلوك حضاري راق في حياتنا..



أقوال سائرة

غاليليو غاليلي

يجب أن يتدخل المنطق حيث تخذلنا الحواس.

هل تعلمون أن الرصاص موجود في كل حاجة في حياتنا، مثل أواني الفخار والألنيوم وأقلام الرصاص والدهانات.. وهو السبب في التأخر العقلي والبله والفضل في الدراسة وعدم التركيز عند الأطفال، بالإضافة إلى أنه المسبب الرئيسي لمرض الزهايمر، هذا غير أنه لو دخل الجسم بكميات كبيرة لا يخرج منه إلا بعد 20 سنة.

والحل أن نعود أطفالنا وأخواتنا كمان أننا نشرب الحليب ومنتجاته وأي حاجة تحتوي على الكالسيوم وذلك لأن مركب الكالسيوم يشبه إلى حد كبير تكوين الرصاص، سيحل محل الرصاص ويطرده خارج الجسم.



بروين بزواك

شتاء

كل صباح
أخط بأناملي اسمك
وانظر من بين الحروف
عسى أن تأتي ربيعا.
صدف قلبي الفم
لن امنحه إياك
أخشى أن تسلبني حنانك
كرجال
يطوقون أعناقهم باللؤلؤ
ويهملون الصدف

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (المناطق).

عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

كلمات متقاطعة

أفقيا:

- فرقة من الخواجر تنسب إلى عبد الله بن ابياض قاموا بنورات متعددة ويسطوا نفوذهم على اليمن وحضرموت وشاروا على العباسيين في عمان فأخمد السفاح عصيانهم ولم يتمكن من القضاء على حركتهم الفكرية والروحية التي انتشرت في عمان ووزنجبار وشمال أفريقيا - أصر.
- رجل آتاه الله الحكمة خصه القرآن الكريم بسورة - يعاتب.
- للتعريف - أمانة.
- جبل في صنعاء - خاف - نقيض الخير.
- قريب - مدينة في قلب الصحراء السورية.
- عكس - دولة أفريقية عند مدخل البحر الأحمر- نقص.
- حين - أحد الوالدين.
- هادئ - شوق.
- ضمير - أحد الأنبياء عليهم السلام - أحرف مكررة.
- عمودي - مدينة إيطالية.
- أبو الأب - من المعادن - ضمير.
- دار - عاصمة عربية - يابسة.

عموديا:

- شبة جزيرة جبلية تشمل معظم الأراضي التركية تعرف بـ آسيا الصغرى - شهر هجري.
- طائر طويل العنق والرجلين - طرق - وديع.

حل العدد الماضي

بيتهوفن

ستل غبي تعرف بيتهوفن قال لهم: أليس بالأحرى اعرف هوفن منشان اعرف بيتهم؟! اضحك

عجائب وغرائب

أغرب اقتصاد في العالم

500 مليون دولار زيمبابوي يساوي 3 دولار أمريكي (ستشاهد في الصور اشخاصا يحملون مبالغ مادية هائلة، لكنك لن تتخيل أنها مجرد ثمن وجبة غذائية أو ثمن دجاجة أو حتى مصروف مدرسي)، حيث يعتبر اقتصاد الزيمبابوي أغرب اقتصاد في العالم.