إشراف/ ابتسام العسيري

الساعة البيولوجية في أجسامنا

■ عدن / 14اكتوبر:

توجد في أجسامنا ساعة حيوية تضبط الوقت ..سبحان الله. هذه الساعة الحيوية توجد في كل خلية من خلايا الجسم ففي المخ .. توجد هذه الساعة متمثلة في خمسين ألف خلية تستجيب للضوء وتتبع حاسة البصر..فأنت قد تنام ليلا .. وتجد نفسك تستيقظ كل يوم في الساعة السادسة صباحا لتذهب لعملك..فمن الذي أيقظك؟.

وفي القلب هنالك ساعة خاصة به لتضبط دقاته، وفي الكبد هناك ساعة تضبط عملية تصفية السموم، وفي الكلى ساعة خاصة لتنظيم عمليات التبول.

العجيب أن هذه الساعة موجودة عند جميع الكائنات مثل الفأر والنحلة والفراشة وجميع الحيوانات والأسماك، وموجودة كذلك عن النباتات، إذن كل شيء حي زوده الله بساعة دقيقة لتضبط عملياته الحيوية.

تبدأ الساعة الحيوية بممارسة مهامها منذ اللحظة الأولى لخلق الإنسان، وتعمل باستمرار على مدى 24 ساعة دون توقف.

وتأكد باحثون من أن النوم في وقت الظهيرة الذي يسمى (القيلولة) يؤثر إيجابا على وظيفة الساعة البيولوجية للإنسان والحيوان ويجعلها أكثر دقة.

حاول في يوم قبل أن تنام تخبر عقلك بأنك تريد الاستيقاظ في وقت محدد وستفاجئ بأنك استيقظت في الساعة التي حددتها فقط حاول أن تركز على الوقت والساعة التي تريد الاستيقاظ فيها .

كيف تدافع عن نفسك عندما تهاجمك الحيوانات؟

من أسوأ الأشياء التي قد تحدث للإنسان هو أن يهاجمه أحد الحيوانات المفترسة، وبالتأكيد فإن ما ستفعله هو أن تلوذ بالفرار، لكن من قال إن هذا هو الحل الوحيد ؟

- الكلب : تجنب الجري أو الهرب منه، فقط توقف مكانك ولا تنظر إلى عينيه مباشرة وقم بوضع يديك جانباً وتحرك ببطء حتى يطمئن الكلب ويهدأ تماما، أما إذا قام بالهجوم عليك رغم ذلك فاجعل هدفك أن تصيب عينيه أو أذنيه لأن هذه المناطق تمثل نقطة ضعفه.

- سمك القرش : في الغالب لا يهاجم القرش أحداً إلا إذا كان جائعاً، كما أنه لا يهاجم مجموعة ، لذلك فإذا نزلت البحر أو المحيط وكنت وحدك وصادفت قرشاً، فعليك أولا أن تتخذ الحيطة وتأخذ معك خطافاً، ثم تقوم بالسباحة ببطء ولا تبعد عينيك عنه حتى يبتعد، فإن لم يفعل ذلك وجاء ليقوم بعضك فقم بركله في أنفه بالإضافة إلى ضربه بالخطاف في عينيه وخياشيمه فيدرك تماماً أن افتراسك ليس بالشيء السهل.

- الدب : إذا كنت في أحد الغابات ووجدت نفسك في مواجهة دب فأنت لا تعلم ما يبيته من نية، لذلك عليك أن تقف ثابتاً وافرد ظهرك حتى يعرف أنك إنسان لا تمثل له أي ضرر، وتجنب الجري لأن سرعة الدب تصل أحياناً إلى 35 ميلا في الساعة، وتجنب أيضاً أن تركز عينيك على عينيه حتى لا يفسر ذلك على أنه تحدٍ.

- التمساح : توجد التماسيح في الغالب في المياه الضحلة، فإذا رأيت تمساحاً وكنت على البر فأنت محظوظ ويكفيك الجري، أما إذا كنت معه في البحر فأنت في وضع لا تحسد عليه، فقط عليك أن تعلم أن أنف التمساح هي نقطة ضعفه، وإن استطاع أن يمسك بإحدى يديك أو ساقيك فلا تشدهما بعنف حتى لا تكون إصابتك فيها أسوأ.

- الثعبان: نقطة ضعف الثعابين هي الرأس، لذلك فإذا

هاجمك ثعبان فقم بالتركيز على كيفية إصابة رأسه دون أخذ بقية جسمه في الاعتبار.

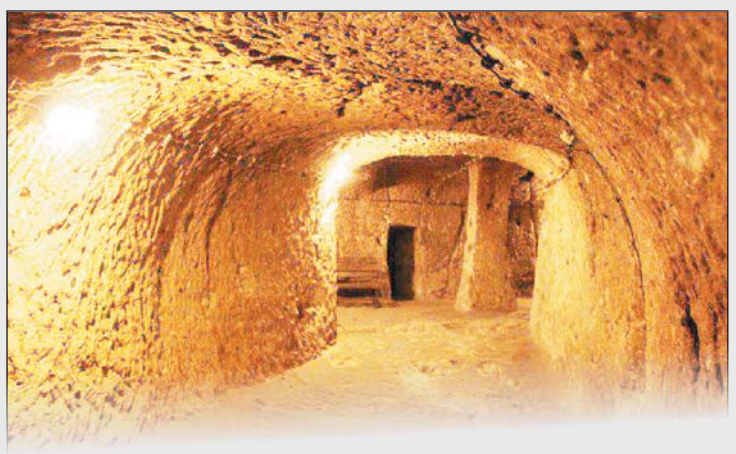
- الأسود : ماذا إذا وجدت نفسك وجهاً لوجه في مواجهة أسد ؟! اعلم أن فرصتك ضعيفة لذلك عليك أن تلعب على الجانب النفسي من خلال أن تقف شامخاً وتنظر إليه نظرات تحد ثم تقوم بمبادرة الهجوم بأن تقذف حجارة باتجاهه حتى يبتعد عنك، فإن لم تستطع إخافته فأنت الآن في وضع لا تحسد عليه!

- النحل : لا تسعى مطلقاً إلى مضايقة النحل لأن ذلك كفيل بأن تسعى للهجوم عليك ولدغك، إذا حدث ذلك فلا تجر لأنك مهما فعلت لن تصل إلى سرعتها، ولكن للمراوغة عليك أن تجري بطريقة حلزونية وتحمي المناطق المكشوفة من جسمك حتى ييأس النحل منك تماما.

- الراكون: إذا عضك هذا الحيوان فإنك ستصاب بداء الكلب وعليك أن تذهب للمستشفى بعدها مباشرة، لذلك فقم بالسعي لقتله حتى لا يؤذي غيرك.قم بركله بقدمك وإبعاد أي مناطق مكشوفة من جسمك عنه حتى تتجنب الإصابة بالمرض.

- العنكبوت : من السهل جداً أن تقتل عنكبوتاً ولكن الصعب أن تعرف إن كان ساماً أم لا ، لذلك ننصح بتجنب العناكب تماما.

ديرينكويو..مدينة الجن في تركيا



إنها بلا شك من عجائب الدنيا، وواحدة من أعظم المواقع الأثرية في العالم، كيف لا وهي التي شبهها العديد من علماء الآثار بأنها مدينة غاية في التعقيد يضاهي تعقيدها وإتقانها تعقيد وإتقان الأهرامات الفرعونية، إنها (مدينة ديرينكويو تحت الأرض).

وهي مدينة أثرية عملاقة تحت الأرض في تركيا، عثر عليها بالصدفة في عام 1963 أثناء أعمال التجديد لأحد المنازل في مقاطعة ديرنكويو التابعة لمحافظة نوشهر في وسط تركيا عندما تم العثور على بوابة وتم فتحها لتقود إلى هذا الاكتشاف لهذه المدينة العملاقة المهجورة تحت الأرض، لتثير الحيرة في ضخامتها ووجودها بالأسفل بهذه الطريقة من ما دعى السكان المحليين إطلاق اسم مدينة الجن عليها ، اعتقادا منهم بأن الجن هم من بناها في بادئ الأمر.

تتكون جغرافيا منطقة ديرينكويو من صخور بركانية لينة ذات صلابة متوسطة، لعل هذا من أهم الأسباب التي شجعت من بنى هذه المدينة الغريبة تحت الأرض على اختيار هذا المكان بالتحديد لحفر وبناء هذه المدينة. وقد شكلت عوامل التعرية (الرياح والمياه) أشكالا غريبة في صخورها ومعالمها التضاريسية على السطح .

تتكون هذه المدينة الأثرية العملاقة من 11 طابقا تحت الأرض وهو عمق يصل إلى 85 مترا، وهي كبيرة جدا لدرجة أنها تتسع لما بين 35 إلى 50 ألف من الأشخاص، ليس هذا فقط، فتحتوي هذه المدينة العجيبة على كل ما يلزم من وسائل الراحة من معاصر للزيتون والنبيذ وإسطبلات وأقبية وغرف للتخزين وحجرات للطعام ومصليات، والمميز هنا هو وجود معبد واسع المساحة في الدور الثاني من المدينة الأرضية.

ولتأمين التهوية اللازمة للحياة يمتد عمود تهوية يبلغ طوله ما يقارب الـ 55 مترا، والذي يستخدم أيضا كبئر للماء لتزويد كل من القرية الواقعة على سطح الأرض وأيضا المدينة الواقعة تحت سطح الأرض بالمياه ! بالإضافة إلى ما يزيد عن 15 ألف فتحة تهوية صغيرة موزعة في أنحاء المدينة.

فتحت مدينة ديرينكويو تحت الأرض للسياح في عام 1969م، أي بعد 6 سنوات من اكتشافها.

يتم الدخول إلى هذه المدينة المعقدة عبر عدة بوابات حجرية ثقيلة (تبلغ أطوالها من 1 إلى 1.5 متر وعرض كل منها من 30 إلى 50 سم وأوزانها من 200 إلى 500 كلج) وكل هذه البوابات تغلق من الداخل فقط وليس من الخارج في طريقة ميكانيكية مبتكرة تجعل من فتحها وإقفالها مهمة سهلة وممكنة لشخص واحد فقط وهي بواسطة داعمة خشبية في الثقب المتواضع على وسط البوابة.

غياب

تنزلون وحيدين
بلا نعالٍ من ريح
ولا رائحةَ دخان تعبق
في الممرات
خفيفون بلا أثر
على الرملِ
الطرقات تَشرع ذراعيها
الأبواب تئن..
والمقاعد تنفض دمع الغياب
حين من الدهر مر:
ليال طويلة كالانتظارِ
نهارات بلا نسائم
ولا ثرثرة
وأغنياتٌ قديمةٌ..
يدي تنزف دموعَها
ثمَّ تستسلمُ لإيقاع الموسيقى
القادمِ من الممر البَعيدِ

موسى حوامدة

نمّ عقلك

- تناول زيوت أوميجا 3

تتواجد زيوت أوميجا 3 في شجر الجوز ، بذر الكتان ، وخاصة السمك.

مؤخرا أكتشف الباحثون مدى أهميته للمخ البشري ليس فقط لأنه يساعد نظام الدورة الدموية في ضخ الأوكسجين في منطقة الرأس لكنه أيضا يُحسن من وظائف الأغشية المحيطة بالخلايا المخية.

ولهذا الأشخاص الذين يستهلكون كثيراً من السمك هم أقل تعرضا للإصابة بالاكتئاب ، الجنون ، حتى حالة اضطرابات نقص الانتباه.

العلماء سجلوا أن الأحماض الدهنية مهمة لنمو مخ سليم عند الأطفال ويُعَزز الذكاء باستهلاك كمية كافية من هذه الزيوت.

- تَذَكر

أخرج ألبومات الصور القديمة واسترجع ذكرياتك ، اجعل عقلك يفكر فيهم وعقلك سوف يَرُد عليك بعواطف إيجابية وعلاقات جديدة من هذه الذكريات، وسيساعدك هذا مع مهماتك وتحدياتك الحالية.

أقوال مأثورة

إبراهيم لينكولن

لو عرفنا أولاً أين نحن وماذا نريد، نستطيع أن نحكم ماذا نفعل وكيف نحصل عليه.

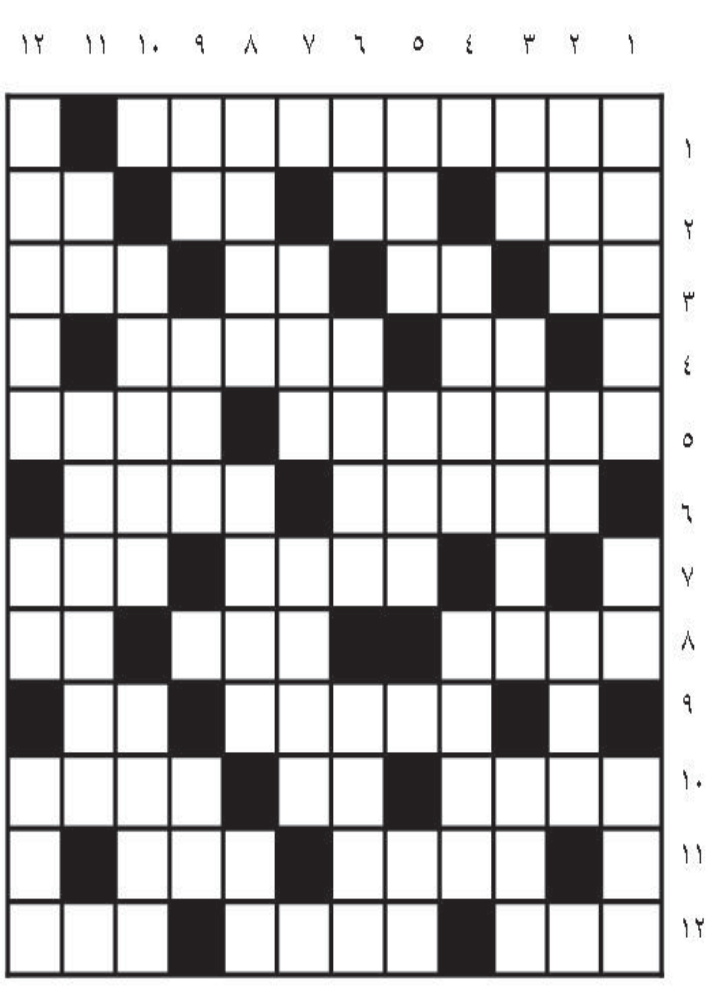
سودوكو

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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

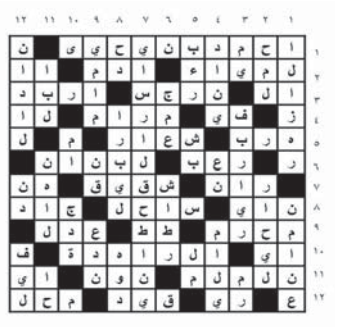
5	9	1	7	8	2	3	4	6
7	3	6	1	4	5	2	8	9
4	2	8	6	9	3	5	7	1
9	6	2	4	1	8	7	3	5
8	5	7	2	3	6	9	1	4
3	1	4	5	7	9	6	2	8
2	7	9	8	5	4	1	6	3
6	4	3	9	2	1	8	5	7
1	8	5	3	6	7	4	9	2



كلمات متقاطعة

أفقيا :
1. أعظم مصلحي الإسلام في الهند ولد في دلهي انشأ جامعة كليغرة الشهيرة، له عدة مؤلفات أهمها (تفسير القرآن).
2. لعب – جواب – إله – حيوان .
3. طليق – يد – حرف جر – تهذيب.
4. كتمان – من سور القرآن الكريم .
5. من أهم المدن العالمية – من أطوار القمر .
6. الناعم المصقول بالفارسية – رواسي .
7. ذكي – مدخل .
8. صوت الكلب – دلال – ضمير .
9. مركب – نقص .
10. وكالة أنباء عربية – للتمني – نادر .
11. يمسح – من الألوان .
12. وكالة أنباء عالمية – خراب – من الخضار .

عموديا :
1. قصر ملوك سبأ في مأرب ذكر في الكتابات السبئية وفي الشعر الجاهلي خربه الأحباش – عمر – من أيام الاسبوع.
2. منطقة في يافع – عملة – من أودية بلادنا .
3. حرف موسيقي – بلد عربي – نادي كرة قدم فرنسي .
4. جواد – من أسماء السيف .
5. مهن – واد في جهنم – فاصل .
6. من حركات البحر – حيوان أليف – يعاتب .
7. كون – يقترب .
8. من الفصول الأربعة – منطقة في محافظة اب – يابسة .
9. أحد الأبويين – نار – ابداع .
10. من أحكام التجويد – داني .
11. دك – نادي كرة قدم مصري .
12. مدينة عراقية – قهوة – بلدان .



حل العدد الماضي

اضحك

الإثنين

غبي يسأل: اليوم سبت أم احد؟
قيل له : إثنين.
قال: ما شاء الله كلهم مجتمعين؟

أطول و أضخم سيجارة في العالم!

على مدار السنوات الماضية عرفت شركة "خوان بانيسو" للتبغ وصناعة السيجار بالعديد من الأمور الغريبة، ولكنها في هذه المرة أصدرت متجرا على الانترنت للمرة الأول في تاريخها، بهدف بيع أكبر سيجارة في العالم!.

وقامت الشركة بالطلب من المصمم لديها بتدشين أكبر سيجارة في العالم وطرح صورها على الإنترنت ليجري المزاد العلني حول بيعها أمام مرأى ومسمع من الجميع!.

واستطاع المصمم أن يأتي بالسيجار ذي الـ6 أمتار أي ما يعادل 25 ألف سيجارة عادية بقيمة 185 ألف دولار، لتقرر الشركة فتح المزاد العلني للراغبين في شرائها.. فمن يشتري؟!.