

## شريحة إلكترونية للدماغ قريبا في الصيدليات!



أصبح في حكم المنتظر وليس المتوقع أن يتم تركيب شريحة ذاكرة إلكترونية USB داخل دماغ الإنسان في غضون سنتين. وستتوفر في الصيدليات بحلول 2021. فكرتها بسيطة جدا فوفقا لباحثين من جامعة جنوب كاليفورنيا سيتم تزويد الـ USB بجميع المعلومات التي يتذكرها الإنسان أو تلك التي يريد الاحتفاظ بها إلى الأبد سواء لأسباب مهنية أو عاطفية أو دراسية.



إشراف/ ابتسام العسيري

### معالم

## القلعة ثلاثية الاتجاهات بناها ملكها بالقرب من المستنقعات للتمويه!



قلعة "Caerlaverock" المعروفة في اسكتلندا باسم "موس" تم بناؤها في العصور الأولى، وتحديدًا في عام 1277م، من أجل استخدامها من قبل الملك إدوارد الأول في حربه ضد الملك جون. وعلى مدار 1300 يوم كانت مدة الحصار من قبل المدخل الجنوبي الغربي لاسكتلندا عن طريق الممر المائي، وهي الحرب التي حضرت في الذاكرة الاسكتلندية وستظل باقية طيلة العصور. القلعة قوية جدا وتحيط بها ثلاثة جهات مع برج في كل زاوية سواء كانت نحو الغرب أو الشمال من قبل المستنقعات والبحر والممرات المائية والخنادق والتجاويف، حيث ظن الملك أن قريبا من المستنقعات والمياه التي تثقل الحركة سيبيدها عن بطش الجبابرة، ولكن خاب ظنه!

## الأسرار الخمسة للتخلص من الدهون الزائدة حول الخصر

والعائلة التوتية والمكسرات والخضروات ذات الأوراق الخضراء، وبعض الفواكه مثل الموز والكمثرى والبرتقال والتفاح والخوخ والتين والمشمش والزبيب وخصوصا في وجبة الإفطار، نظرا لأن الأمعاء تأخذ وقتا طويلا لتمتص هذا المواد الغذائية، وهو ما يجعلها تمكث فترات طويلة فيها، بما يوفر للإنسان امدادا ثابتا ومنتظما من المواد الغذائية، وكما تتم عملية الامتصاص ببطء بما يوفر للإنسان الوقود الذي يحتاجه طوال اليوم بشكل منتظم ويعطيه الإحساس بالشبع.

4- عدم مزاوله أي أعمال أو اهتمامات أخرى أثناء الأكل مثل مشاهدة البرامج التليفزيونية أو استعمال الموبايل أو الدخول على الإنترنت نظرا لأنه سيؤدي إلى تناول كميات أكبر من الطعام دون أن يشعر الإنسان، بما يؤدي لاكتساب المزيد من السعرات الحرارية.

الخضوع لبرنامج رياضي لبناء العضلات وتقويتها والمشي يوميا ما يقرب من 10000 خطوة نظرا لأن العضلات تحرق عددا مهولا من السعرات الحرارية قد يصل لعشرة أضعاف السعرات التي يحرقها الإنسان يوميا، وكما أن هذه الوسائل تستعمل على إعادة تشكيل وتقوية الهيكل العظمي.

يذكر أن الدكتور محمد مصطفى أوز، أحد أشهر جراحي وأطباء العالم، وهو مولود بولاية أوهايو الأمريكية وذو أصول تركية، وحاصل على درجة جامعية من جامعة هارفارد بجانب الماجستير والدكتوراه، وله أكثر من 350 بحثا وكتابا منشورا، وحصل على العديد من براءات الاختراع، وأصاب شهرته الكبيرة في المجتمع الأمريكي والعالمي من خلال ظهوره الأسبوعي في برنامج أوبرا وينفري، كما أنه صاحب كتاب أنت على حمية غذائية، أحد أكثر الكتب مبيعا في العالم.



كشف الدكتور محمد أوز، الجراح والطبيب العالمي المشهور عن أهم الوسائل الفعالة للتخلص من الدهون حول الخصر والتي ذكرها في كتابه العالمي الشهير أنت على حمية غذائية "YOU On a Diet"، ونشرت مؤخرا على الموقع الإلكتروني للبرنامج العالمي الشهير "أوبرا وينفري"، والذي سبق أن شارك الدكتور أوز في تقديمه. وأشار الدكتور محمد أوز، في الوقت نفسه إلى أن الأمر يحتاج إلى قوة إرادة من الإنسان، وعدم الغلو بالاستبعاد غير المحسوب للأطعمة نظرا لأنه ضد طبيعة الجسم البشري واليكم الأسرار الخمسة للتخلص من الدهون الزائدة حول الخصر:

- 1- خذ عشاء خفيف وتبسط الشعور بالجوع وذلك بتناول أي أكالات خفيفة مثل المكسرات التي لا تتعدى سعرها 100 كالوري، وذلك قبل نصف ساعة من تناول وجبات الطعام، حيث إن هرمون الجريلين- الهرمون المسئول عن الشعور بالجوع- ترتفع نسبته في الدم عند البدء في تناول الطعام وحتى مرور نصف ساعة، لينخفض مستواه وينشأ الإحساس بالشبع، وذلك عندما يبدأ الإنسان في تناول الوجبة الأساسية وهو ما يقلل بلا شك من كمية الأكل التي يتناولها.
- 2- عدم تناول المشروبات الغازية مع الوجبات، واستبدالها بالمياه لتروي ظمأك، نظرا لأنها تحتوي على الفركتوز والذي يقوم بخلخله عمل هرمون "ليبستين" وإعاقة عن تنفيذ الدور المهم الذي يقوم به والخاص بإرسال إشارات تنبيهية إلى المخ كي يتوقف الإنسان عن تناول الطعام، وأنه حصل على القدر الكافي من الطاقة، أي أن تلك المشروبات تؤخر الإحساس بالشبع وترفع من كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الإنسان.
- 3- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف مثل البقوليات والحبوب الكاملة

أقول مأثورة

أبير كامو

المثقف من يستطيع عقله مراقبة نفسه.

إذا جعلك والديك أميراً مدللاً في صغرك فاجعلهم ملوكاً في كبرك

قرأت لك

اوشو

جازف لتحميا

دائما كن قادرا على المخاطرة.. وحيثما استطعت إيجاد فرصة لتخاطر.. فلا تفتوتها على الإطلاق.. وبذلك لن تكون خاسرا أبدا... فالمجازفة هي الضمانة الوحيدة على أنك فعلا على قيد الحياة..

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

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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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



كلمات متقاطعة

عموديا:

- 1- إله النار عند الرومان - حبر.
- 2- من أنواع الخيول - من أحياء استانبول - عقل.
- 3- يتهم - جواب - للتخبير.
- 4- واد في جهنم - عاصمة عربية.
- 5- يعمران - خير وبرة.
- 6- حرف عطف - عقائد.
- 7- من المعادن - عاصمة أوروبية.
- 8- أداة حصر - لؤلؤ - عدد انجليزي.
- 9- بلد أفريقي - نجل.
- 10- بط - صنف - يصلي بالناس.
- 11- عاصمة ألمانيا - بعد الظهر - للنداء.
- 12- من أدوات الحواس - قمر - دولة.

أفقيا:

- 1- ترجمان نسطوري كان يجالس المسلمين في المناظرات الدينية في (دار الروم) في بغداد نقل من السريانية إلى العربية بعض الأسفار المقدسة.
- 2- من الألوان - نبات.
- 3- يتبع - رقد - خاصتي.
- 4- فعل ماض ناسخ - نمر - محافظة يمنية.
- 5- للتعريف - قهوة - لاحق.
- 6- فرد - من الزهور العطرية.
- 7- أحد أبطال قصص ألف ليلة وليلة - ميثاق.
- 8- من قبائل الشمال إليها ينسب الشاعر طفيل بن عوف.
- 9- مطلوب - متشابهان.
- 10- من نجوم كرة القدم الانجليزية.
- 11- للتعريف - في العروق - عملة - الإله الأعظم عند الديانة الكنعانية.
- 12- مدينة إماراتية - نادي كرة قدم فرنسي - بقايا الجمر.

حل العدد الماضي

احفظ القواعد السبع للسعادة

لا تكره أحدا مهما أخطأ في حقك لا تقلق أبداً وأكثر من الدعاء عش بساطة مهما علا شأنك توقع خيراً مهما كثر البلاء وأحسن الظن بربك أعط كثيراً ولو حرمت ابتم ولو القلب يقطر دماً لا تقطع دعاءك لأخيك بظهر الغيب

غباء

ثلاثة أغبياء يريدون سرقة بنك... فقسّموا الأدوار بينهم: واحد يسرق و واحد يراقب وواحد يبلغ الشرطة.

ضحك

عجائب وغرائب

أغرب منزل بالعالم

توحي كلمة منزل بالاستقرار، لكن الفنان الذي بنى هذا البيت كان له رأي آخر في هذا المعنى. قام الفنان الكوري "دو هو سو" ببناء منزل في مكان مبتكر، حيث قام ببنائه على سطح أحد المباني الكبيرة داخل جامعة كاليفورنيا. أطلق على المنزل اسم "Fallen Star" بسبب شكله المبتكر والذي يبدو كما لو كان استقر بقفزة خارقة على المنزل دون أن يسقط أو يتزعزع. يُذكر أن الفنان الكوري "دو هو سو" جاء للإقامة في الولايات المتحدة في عام 1991 ومنذ ذلك الوقت بدأ يقدم العديد من التصميمات الهندسية المبتكرة والتي جاء أحدتها المنزل الجديد "Fallen Star" الذي يستقر أعلى حافة مبنى Jacob Hall داخل جامعة كاليفورنيا في سان دييغو.