

خرجت للبحث عن قطنها ف «ابتلعتها» حفرة!



المنطقة، قال المتحدث باسم إدارة حماية البيئة، نيل شادر، إن مكتب الولاية لاستصلاح المناجم المهجورة سيفحص الموقع بعد انتهاء البحث، لمعرفة ما إذا كانت الحفرة ناجمة بالفعل عن هبوط المنجم. 6 أمتار تحت سطح تلك

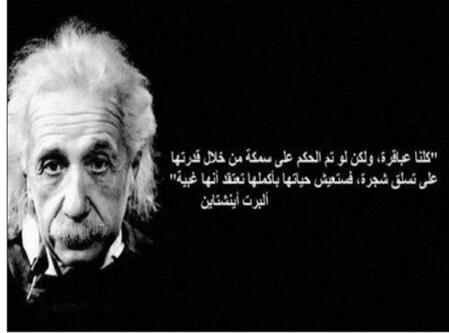
مطعم على بُعد نحو 65 كيلومترا شرق بيتسبرغ. وقد عُثر على حفيدة بولارد، البالغة 5 سنوات أمانة في داخلها. ولم يشاهد الصيادون وعمال المطاعم الحفرة في المنطقة قبل ساعات من اختفاء بولارد، ما جعل رجال الإنقاذ يتكهنون بأنها جديدة. واستخدمت السلطات حفارا للحفر في المنطقة؛ حيث انخفضت درجات الحرارة إلى ما دون الصفر خلال الليل. من جهته، صرح جون باتشا، رئيس شركة «إطفاء الحريق» التطوعية في بليزانت فال: «واثقون تماما بأننا في المكان الصحيح، ونأمل أن نجدها»، في حين تعهدت السلطات بمواصلة البحث حتى العثور عليها. تعيش بولارد في حي صغير على الجانب الآخر من الشارع؛ حيث كانت سيارتها وحفيبتها. ليماني: «انحنت الفتاة في السيارة وقالت: (لم تعد جذتي أبدا). بقيت حتى أنقذها جنديان، ولم يتضح

كيفية يكون فيها العزم هو الخيار الأكثر حكمة

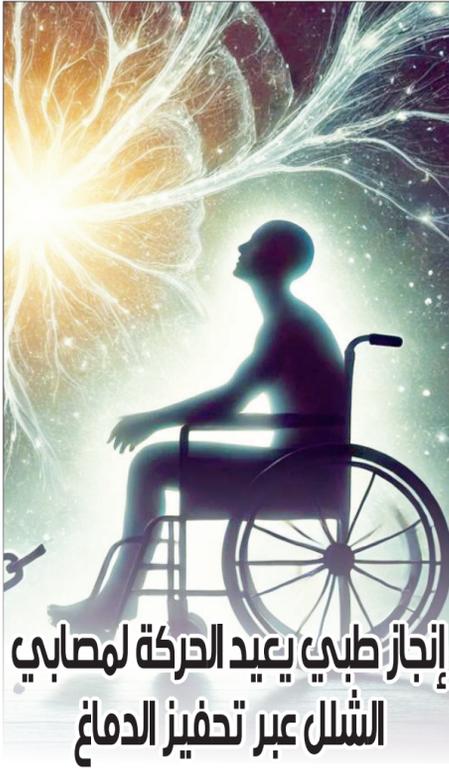
التواجد والاستماع بشكل صحيح هو ما يهم في مثل هذه المواقف. يؤدي الرد على الإهانات غالبا إلى تأجيج النيران، ومن المحتمل أن يوتي نتائج عكسية من خلال جعل الشخص يبدو متأثرا بسهولة بالآخرين، مما يمكن أن يعطي الانطباع بأنه يفتقر إلى الثقة في نفسه. في المواقف التي يسخر منه فيها شخص ما، أو يهينه، أو يحاول استفزازه، لا يجب أن يدعه ينجح. إن أفضل طريقة للتعامل مع الأمر هي التزام الهدوء والصمت أو الابتعاد ببساطة. عندما يكون المرء محل ثقة شخص ما بدرجة كافية ويؤمن على سر، يجب أن يحرس على التأكد من عدم كسر ثقة الآخر به، سواء في العلاقات الشخصية أو المهنية. وإذا لم يكن المرء مرتاحا للحفاظ على سر أو معرفة المعلومات التي يتم اطلاقه عليها، فمن المهم وضع حدود واضحة وإخبار الآخر بذلك. خلال أي جدال كبير، لا يفكر الناس غالبا بوضوح في كيفية تأثير كلماتهم على الشخص الآخر. يمكن أن تسيطر العواطف، مثل الغضب أو الإحباط، على ما يدفعهم إلى قول أشياء ربما يندمون عليها لاحقا. من المهم التزام الصمت في مثل هذه اللحظات وتجذب الانخراط في الجدل. يمكن أخذ وقت لتهدئة النفس والتأمل والتفكير في الأمور قبل الرد. تساعد تلك الخطوات في منع قول شيء قد يندم الشخص عليه لاحقا. إن التحدث دون معرفة الحقائق يمكن أن يسبب مشاكل. يمكن أن يقول الشخص شيئا خاطئا، أو يقدم نصيحة سيئة، أو يفقد ثقة الآخرين. إن البقاء هادئا يمنح الشخص الوقت للتصريح بأنه لا يعرف أو للعثور على المعلومات الصحيحة. يظهر هذا الصمت أن الشخص يهتم بأن يكون صادقا ومحلا للثقة.



في عالم يعتبر فيه التواصل والتحدث عما يدور في الذهن مهارات لا تقدر بثمن، بل تكون غالبا حاسمة في كل من العلاقات الشخصية والمهنية، يمكن أن يطرأ تساؤل ذات يوم حول ما إذا كان، في بعض الأحيان، عدم التحدث أكثر فائدة، أو أنه الخيار الأفضل. إن هناك لحظات يمكن فيها للتحدث أن يشعل النار بالفعل، ويصبح الصمت هو الخيار الأكثر فعالية. بحسب ما نشرته Times of India، إن هناك قائمة بخمسة مواقف من هذا القبيل، مدعومة بالأبحاث والدراسات النفسية، حيث يكون الصمت هو الشيء الأكثر حكمة الذي يمكن القيام به، كما يلي: من المهم فهم أن الأشخاص لا يرغبون عادة في طلب المشورة أو التوجيه. إنه مجرد فعل الرغبة في إطلاق مشاعرهم. عندما يقوم شخص ما بالتنفيس أو الفضفضة مع آخر، ينبغي على الأخير التأكد من الاستماع إليه بعناية فائقة. وأن يعرض الدعم من خلال قول بعض الأشياء المؤيدة والعاطفية، لكن لا يتحدث إلا إذا طلب منه ذلك بصدق. إن مجرد



«كلنا عبقرة، ولكن لو لم الحكم على سمة على خلال قدرتها على تسليق شجرة، فستفرض حيتها بالعلو تعقد أنها غبية» ألبرت أينشتاين



إنجاز طبي يعيد الحركة لمصابي الشلل عبر تحفيز الدماغ

في إنجاز طبي غير مسبوق، نجح باحثون سويسريون في استعادة القدرة على المشي لمريضين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي، وذلك من خلال تقنية التحفيز العميق للدماغ.

استهدفت هذه التقنية منطقة «الوطاء الجانبي» في الدماغ، التي كانت تعرف سابقا بدورها في تنظيم وظائف أساسية مثل الجوع والعطش؛ إلا أن الدراسة الحديثة كشفت دورها الحيوي في التحكم بالحركة.

قاد البحث البروفيسور جوسلين بلوخ من المستشفى الجامعي في لوزان، والبروفيسور غري غوار كورتين من المعهد الفيدرالي السويسري للتكنولوجيا، وأظهرت النتائج، أن التحفيز العميق لهذه المنطقة أدى إلى تحسين فوري في قدرة المشي لدى فتران التجارب، ما شجع الفريق على تطبيق التقنية على البشر.

تم اختيار مريضين يعانون من إصابات غير كاملة في النخاع الشوكي، حيث تم زرع أقطاب كهربائية في منطقة «الوطاء الجانبي» لكل منهما، وعند تفعيل التحفيز، شعر المرضى فوراً بإحساس في أرجلهم ورغبة في المشي.

أحد المرضى، وولف غانغ ياجر، البالغ من العمر 54 عاماً، تمكن بعد العلاج من صعود السلالم والوقوف للوصول إلى الأشياء في مطبخه.

وأفاد ياجر، بأنه بعد فترة وجيزة من بدء التحفيز شعر بتحسن كبير في قوته العضلية وقدرته على المشي لمسافات أطول. المريض الآخر أظهر تحسناً مشابهاً، حيث تمكن من المشي بضع خطوات.

وأوضح الباحثون، أن التحفيز العميق للدماغ ينشط خلايا عصبية محددة، مما يعيد تنظيم الاتصالات العصبية المتضررة. ويأمل الفريق البحثي في دمج هذه التقنية مع أساليب علاجية أخرى لتقديم حلول شاملة للمصابين بإصابات النخاع الشوكي، رغم الحاجة لإجراء المزيد من الدراسات السريرية.

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و 81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولا بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

١	٢	٥	٦	٣	٤	٨	٩	٧
٦	٨	٧	٥	٩	١	٤	٢	٣
٤	٣	٩	٨	٧	٢	١	٦	٥
٣	١	٤	٢	٨	٥	٩	٧	٦
٨	٩	٢	٣	٦	٧	٥	٤	١
٥	٧	٦	١	٤	٩	٣	٨	٢
٢	٦	٨	٩	١	٣	٧	٥	٤
٧	٥	١	٤	٢	٨	٦	٣	٩
٩	٤	٣	٧	٥	٦	٢	١	٨

السودوكو

كلمات متقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

- افقيا:
1- شاعر سوري.
2- مدينة عراقية • سباق السيارات.
3- طري «معكوسة» • مدينة سورية.
4- سن اليأس لدى المرأة «معكوسة» • جمال ونياق.
5- جف الشيء • للنفي • طريق شائك.
6- سقم • من الألوان.
7- قديسة قومية فرنسية • قهوة.
8- واد اردني • جمع ملح.
9- دولة أفريقية • من اسماء الله الحسنی «معكوسة».
10- قرص «معكوسة» • رقد «معكوسة».

حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
س	ج	ا	ل	ل	ا	ل	ا	ب	ن
ب	ا	م	ا	ن	ا	ل	ب	ا	ن
م	ل	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا	ن
ا	ل	ا	ن	ا	ل	ا	ن	ا	ل
ل	ا	د	ا	ا	ل	ا	ل	ا	ل
م	ا	ل	ا	م	ل	ا	ل	ا	ل
ص	ي	د	ا	ن	ا	د	ي	ا	د
ر	ي	ن	ب	ي	ي	و	ي	و	ي
ي	ر	ا	د	ا	ر	ا	ر	ا	ن

- 1- مغنية لبنانية.
2- موسيقي ومطرب عباسي طمأنينة.
3- شيطان • خاصتي.
4- سقي • عاصمة أوروبية.
5- فؤاد • وجع «معكوسة».

الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبدالله
اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 11 حرفاً، وهي اسم الخليفة العباسي الخامس.

ا	ا	ك	هـ	ح	ج	ش	ة	ا	ن	ا	ض	ح
ر	ر	ي	م	و	ر	س	ز	ح	ت	م	د	ر
ا	ع	ي	ا	د	ا	و	ي	س	ك	و	ي	ا
ن	س	م	م	ا	ء	ر	ن	ا	و	ا	ا	ا
م	ف	ج	ج	ا	ر	ن	ب	ت	ن	ن	ن	ن
و	ي	ل	و	ا	ك	ك	ئ	ل	ل	ل	ل	ل
ل	ن	د	هـ	ت	ا	ب	ن	ب	ن	ب	ن	ب
و	ة	ا	ر	ح	م	ح	ح	هـ	هـ	هـ	هـ	هـ
د	ر	ت	ا	ب	خ	و	ر	ا	ي	ا	ر	ر
ج	ز	ر	ت	ق	ن	ف	ن	س	ر	ر	ش	ش
ز	ر	ع	د	ف	ا	ت	ر	و	ا	ل	ص	ص
ج	و	ا	ل	ا	ت	ي	د	ب	ح	و	ش	ش

حسابات	جوات	موانئ	جزر
حزين	شراء	كاميرا	زرع
مولود	مجوهرات	حضانة	بخور
جسور	مجلدات	ريم	حوش
نهر	حاسوب	اعیاد	قنفذ
بحار	دفاتر	اديان	لص
سفينة	كتكوت		

و	ز	ر	ا	ن	ا	ض	ح
ر	ر	ي	م	و	ر	س	ز
ا	ع	ي	ا	د	ا	و	ي
ن	س	م	م	ا	ء	ر	ن
م	ف	ج	ج	ا	ر	ن	ب
و	ي	ل	و	ا	ك	ك	ئ
ل	ن	د	هـ	ت	ا	ب	ن
و	ة	ا	ر	ح	م	ح	هـ
د	ر	ت	ا	ب	خ	و	ر
ج	ز	ر	ت	ق	ن	ف	ن
ز	ر	ع	د	ف	ا	ت	ر
ج	و	ا	ل	ا	ت	ي	د

الحل
(المدرعة)