

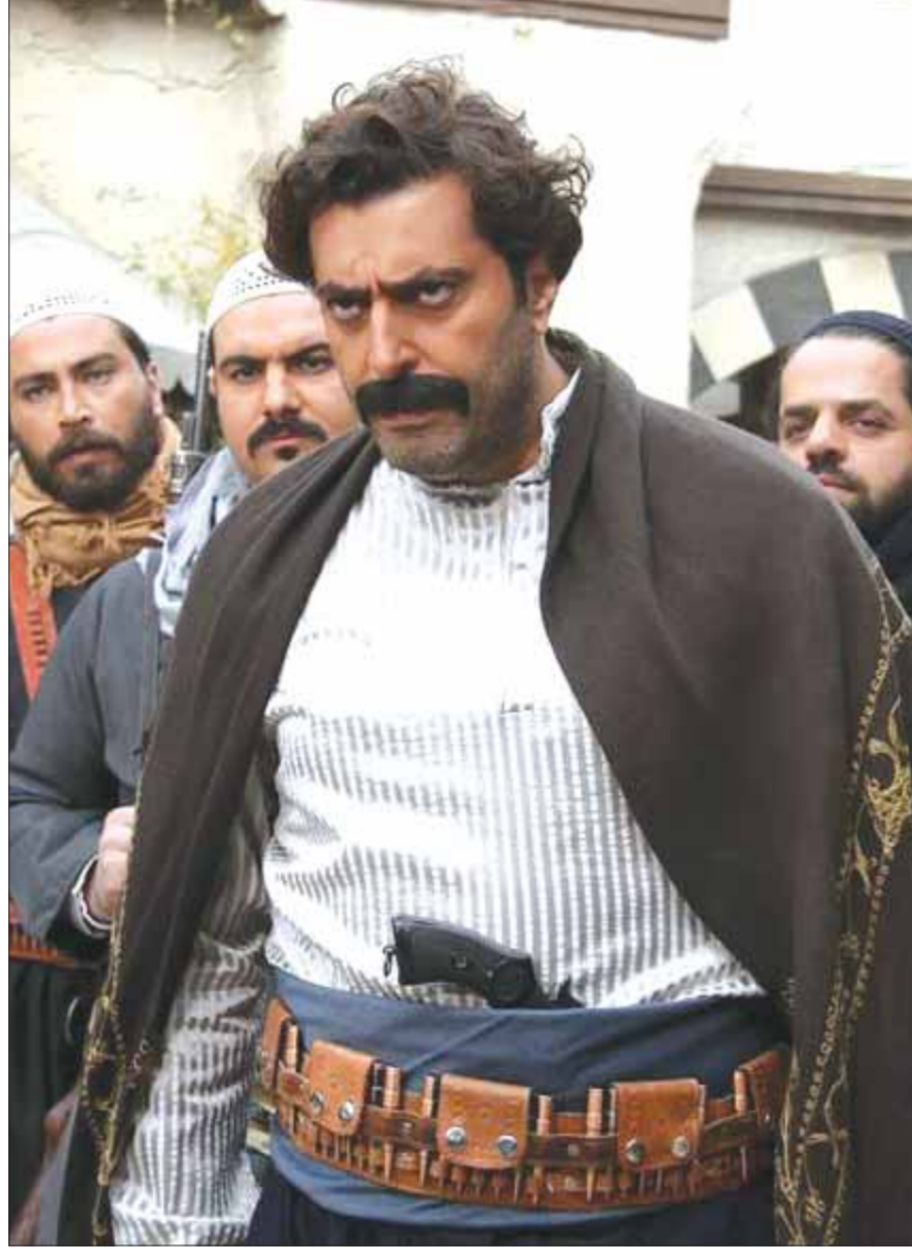
## ممارسة الرياضة بعد الدراسة تسهل تذكر المعلومات

كشفت دراسة هولندية أن الأنشطة الرياضية ستكون أكثر إفادة لعملية تذكر المعلومات التي تم استذكارها فيما بعد، إذا تمت بعد ٤ ساعات من المذاكرة. وأوضح الباحثون بمعهد دوندرز الطبي التابع لجامعة رادبود في هولندا، أن التمارين الرياضية تعمل على إفراز البروتينات المحفزة للذاكرة في الدماغ. وأجرى الباحثون دراستهم على ٧٢ شخصاً لاكتشاف أنسب أوقات ممارسة التمارين الرياضية عقب المذاكرة، لتسهيل عملية استدعاء المعلومات مرة أخرى بعد ذلك. وتم تقسيم الأشخاص إلى ٣ مجموعات، عقب المذاكرة لمدة ٤٠ دقيقة، حيث أدت المجموعة الأولى التمارين الرياضية مباشرة بعد المذاكرة، فيما قامت الثانية بالتمارين الرياضية بعد مرور ٤ ساعات من المذاكرة، واستمرت هذه التمارين الرياضية على الدراجة لمدة ٣٥ دقيقة، في حين لم تقم الثالثة بآية تمارين رياضية بعد المذاكرة. ووجد فريق الدراسة أن المجموعة التي أدت التمارين الرياضية بعد مرور ٤ ساعات من المذاكرة، كانت أفضل المجموعات الثلاث، في استذكار المعلومات التي درستها، عقب يومين من إجراء التجربة. وكشفت صور بالرنين المغناطيسي أن نشاطات المخ المرتبطة بالتعلم والذاكرة كانت أكثر وضوحاً بالنسبة لهذه المجموعة. ويعتقد الباحثون أن المركبات الكيميائية التي ينتجها الجسم خلال ممارسة الرياضة البدنية، يمكن أن تساعد على تحسين الذاكرة. وقالوا إن نتائج الدراسة تظهر أن التوقيت المناسب لممارسة الرياضة البدنية يمكن أن يحسن الذاكرة طويلة المدى.

## «الفياغرا» ليست للعجز الجنسي فقط

أكد مختصون من مركز جراحة القلب بجامعة «مانشستر» البريطانية أن الأدوية التي تستخدم عادة لمكافحة العجز الجنسي ومن بينها الفياغرا يمكنها أن تقلل من أخطار أمراض القلب ومرض السكري. وذكر الباحثون أن تناول الأدوية المستخدمة في مكافحة العجز الجنسي يمكنها أن تقلل من عدم انتظام ضربات القلب التي غالباً ما تكون سبباً لوفاة المرضى الذين يعانون القصور القلبي. وراقب العلماء مجموعة مكونة من ستة آلاف شخص يعانون القصور القلبي حيث طلب منهم تناول «الفياغرا» بانتظام، والنتيجة كانت مفاجئة إذ لاحظ العلماء أن الحالة الصحية للأشخاص الذين يعانون مرض السكري ويعانون في نفس الوقت أمراض القلب كالفصور القلبي والأوعية الدموية والنوبات القلبية تحسنت بشكل كبير. وخلصت الدراسة إلى أن الأدوية التي تستخدم ضد العجز الجنسي تؤثر بشكل إيجابي وفعال في إبطاء تطور قصور القلب وتقلل من احتمال عدم انتظام ضربات القلب التي غالباً ما تكون سبب وفاة أغلب مرضى القلب. ويعتبر القصور القلبي أو إخفاق القلب حالة مرضية تحدث نتيجة أي خلل وظيفي أو عضوي يؤثر في وظيفة القلب كمستقبل للدم ومضخة كائنية لنشر الدم في كل أنحاء الجسم وإمداده بالمواد الغذائية والأكسجين. ويجب تمييز قصور القلب عن حالة مثل السكتة القلبية التي تصيب قلباً كان يقوم بوظيفته بصورة طبيعية ثم توقف فجأة ما يؤدي إلى هبوط في الدورة الدموية فالموت. ففي مرض قصور القلب يستمر القلب في العمل ولكن بكفاءة أقل، وتعتمد درجة المرض على درجة القصور في عمل القلب كمستقبل ومضخة للدم، ويعتبر هذا المرض أسوأ من بعض أنواع السرطان.

## باسم ياخور في أول ظهور شامي



النجم باسم ياخور في مسلسل «خاتون» الذي يعد المشاركة الأولى له في أعمال البيبة الشامية عبر شخصية «عكاش» صاحب المشاكل في الحارة، إذ يفرض الأتاوات ويتعامل مع المحتل الفرنسي قبل أن يصبح قاطع طريق. إلا أن ياخور شدد على أن الشخصية تتمسك بقيم محددة كالحرب بشرف، ولاسيما أن أفعاله جاءت رد فعل على ظلم تعرض له من الحارة من وجهة نظره.

## من دفتر الوطن

### بلد واحد هو العالم

حسن م. يوسف



يتفوق شعبها، يشرح أحد القائلين على التجربة للإنجليز آية عمل الذي إن إي قائلاً: «أنت نتاج نصف أمك ونصف أبيك، وكل جزء صغير من أسلافك ساهم في تكوينك». ثم يطلب من كل مشارك أن يودع بعض لعبه في أنبوب اختبار، ويبلغهم أن قصة كل واحد منهم في ذلك الأنبوب، ويسألهم ماذا يتوقعون أن تكون نتيجة الاختيار؟ يؤكد الجميع أن النتيجة ستؤكد انتماءهم للجنسيات التي يحملونها. وبعد أسبوعين تظهر نتائج التحليل فيصدم الجميع. الفرنسية تكشف أنها إنجليزية بنسبة ٣٢٪ والكردية كارهة الأتراك تكشف أن بعض أجدادها كانوا أتراكاً من القوقاز. والإنجليزي كاره الألمان يجد أن ١٠٪ من أجداده ألمان. أما الأيسلندي المعتد بنقاء عرقه فيجد أن أجداده قد جاؤوا من أوروبا الشرقية وإسبانيا، والبرتغال، وإيطاليا واليونان! الفرنسية تقول: إن إجراء هذا الفحص يجب أن يكون إلزامياً لأنه لو عرف كل شخص تراثه فلن يكون هناك طرف لأنه لن يكون هناك من يعتقد بوجود عرق نقي! يستنتج العالم المشرف على التجربة: «هذا يعني أننا جميعاً أبناء عم بالمعنى العام للكلمة، ثم يقول للفئة الكردية: إن الاختيار قد كشف وجود ابن عم حقيقي لها في القاعة». وبعد أن تلقى الفئة المذهولة ابن عمها العراقي تظهر العبارة التالية: «أنت مرتبط بهذا العالم أكثر مما تتصور» ثم ينتهي الفيلم بالتعليق التالي: «العالم المنفتح يبدأ بالعقل المنفتح».

رغم أنني نذرت حياتي للادب والفن، إلا أنني كنت دائماً أحترم العلم، وقد كتبت لسنوات في مجلة متخصصة بالحاسب كي أعبر بلغة الأدب السلسة عن بعض الموضوعات العلمية المعقدة. إلا أن كل معلومة كنت أحصل عليها في مجال علم الوراثة كانت تزيدني إحساساً بجهلي. رغم أن فضولي نحو هذا العلم لم يكف يوماً عن النمو، وخاصة بعد أن علمت أن الاختلاف بين الطائفتين الوراثة للإنسان والطائفتين الوراثة للشيماني هو ١٪ فقط! يقدر العلماء عدد المورثات التي يمتلكها الإنسان بين ١٠٠٠٠٠ و٥٠٠٠٠٠ جين توجد على كينونات دقيقة خطية الشكل تدعى الكروموزومات وهي في نواة كل خلية من خلايا الجسم ويبلغ طول كل منها لو مدت بخط مستقيم من الأرض إلى القمر، سبعة أضعاف تلك المسافة بين الكوكبين. صحح أن ما اكتشفه الإنسان عن شيفرته الوراثة ما يزال محدوداً لأن فهم وظيفة جين واحد يحتاج إلى عمل عالم طوال حياته. إلا أن تقدم الأخير في هذا العلم قد يبني الكثير من الأمراض الوراثة، غير أن تقدم الأشرار فيه قد يبني البشرية برمتها. قبل فترة تم إجراء تجربة على مجموعة شباب من مختلف أنحاء العالم، طرح القاضون بالتجربة على المشاركين فيها السؤال التالي: من أنت حقاً؟ جاءت إجابات الجميع معبرة عن اعتزاز كل منهم بجنسيته: «أنا فخور بأنني إنجليزي» / «أنا وطني بانغلابيشي» «أنا أيسلندي بالتأكيد». الفئة الكردية عرضت صورة عرس أمها باللباس الكردي التقليدي / والفئة السوداء عبرت عن فخرها ببشرتها الداكنة... إلخ. سأل القاضون على التجربة المشاركين فيها: «هل هناك أمم أنت غير متصالح معها؟»، ذكر الإنجليز: «المانيا، وذكوت الكردية: «تركيا» وذكر البنغالي: «الهند وباكستان». على حين تباهى الأيسلندي بأهميته وتباهت الفرنسية

## بشهر البركات.. شوف الخيرات وتوفير الليرات

هاد يا سيدي عندك:  
عرض سلة رمضان اليومية بلي فيها دقائق ضمن شبكة سيريتل وإنترنت ورسائل بتوفير أكثر من 90%  
العرض مستمر من 16 حتى نهاية شهر رمضان المبارك.  
وعرض سيرف مسبق الدفع مكمل حتى نهاية شهر رمضان المبارك مع 3 خيارات توفير يومية بيوصل فيها سعر الميغال 4.5 ل.س  
للتفعيل ( #999\* مجاناً

شو العروض الجديدة برمضان من سيريتل؟



أقرب إليك

سيريتل SYRIATEL

www.syriatel.sy /syriatel

رمضانيات سيريتل