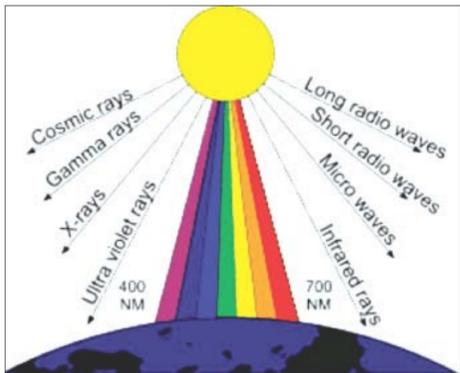


## الطماطم تحمي الجلد



وكان قد تبين قبل فترة أن المواد الموجودة في الطماطم تقلص من مخاطر الإصابة بسرطان البروستات. وقالت البروفيسور ليسلي رودس من جامعة مانشستر ان الغذاء الذي تتوفر فيه كميات من الطماطم يزيد من معدل الكولاجين في الجلد ما يؤخر الشيخوخة. وحذر معدو الدراسة من أن الطماطم تعتبر إضافة مساعدة وليس بديلاً عن كريم الوقاية من الشمس. وقال الدكتور كولن هولدن من الاتحاد البريطاني لأطباء الجلد على الرغم من انخفاض الحماية التي يوفرها الليكوبين إلا أن هذا البحث يثبت ان النظام الغذائي الذي يحتوي على مستويات عالية من الطماطم المضادة للأكسدة يشكل وسيلة جديدة للحماية من أشعة الشمس.

**لندن / منباعات:** أظهرت دراسة بريطانية ان البيتا و طليق السباغيتي بولونيز قد يصبحان وسيلة جديدة في مكافحة حروق الشمس والتجاعيد. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» ان فريقاً بريطانيا اكتشف ان إضافة 5 ملاعق من مربى الطماطم إلى الغذاء اليومي 103 متطوعين قد حسنت من قدرة جلدهم على حماية نفسه من الأشعة ما فوق البنفسجية المؤذية. يشار إلى ان هذه الأشعة قد تتسبب بشيخوخة البشرة المبكرة وحتى إصابتها بالسرطان. وأظهرت الدراسة التي قدمت إلى الجمعية البريطانية لدراسة علم الجلد وأمراضه ان مادة الليكوبين المضادة للأكسدة هي السبب في هذه الإعادة الواضحة.



### مدن عربية وعالمية

قابس هي مدينة تونسية ومركز ولاية قابس، يقطنها حوالي 120.000 (تعداد سنة 2005).

تقع المدينة على الخليج الذي يحمل نفس الاسم والذي يعتبر من أهم المحميات الطبيعية بالبلاد التونسية. تبعد حوالي 405 كلم على العاصمة التونسية تونس.

أسس الفينيقيون مدينة قابس ثم ورثتها عنهم الإمبراطورية القرطاجية ، خلال القرن الثاني قبل الميلاد و بعد انتصار روما على قرطاج في الحرب البونيقية الثانية أصبحت المدينة مستعمرة تابعة لمقاطعة طرابلس الرومانية وعرفت باسم تاكابي حيث ذكرها أبوليوس في أعماله.

عرفت قابس كذلك باسم تاكابيس أو تاكاباس كما عرف خليجها باسم مينوريس سيرتيس أو سيرتيس الصغرى.

ومعروفة هي أسماء ثلاثة من قديسي تاكابي المسيحية وهم : ديولكيتوس الذي أوفد إلى مجمع قرطاج كمثل من أساقفة إقليم طرابلس عام 403

م، كما حضر مؤتمر قرطاج عام 411 م، ونجد كذلك الأسقف سيرفيليوس الذي طرده الملك الوندالي هينريك في عام 484 م، و أما القديس الثالث فهو كايوس أو غالوس الذي أوفد كمثل عن مقاطعته إلى مجمع قرطاج عام 525 م.

ونظرا لموقعها الإستراتيجي اكتسبت المدينة بعض الأهمية مع الفتوحات الإسلامية خلال القرن السابع للميلاد. ومع انتصاب الحماية الفرنسية على البلاد التونسية سنة 1881 أصبحت المدينة أهم موقع عسكري فرنسي بالإيالة التونسية.

في سنة 1940 سقطت المدينة تحت السيطرة الألمانية ودمرت بصفة شبه تامة سنة 1943 وأعيد بناؤها سنة 1945 لتتضرر من جديد بفيضانات سنة 1962.

أهم الأنشطة الاقتصادية التي تعرفها قابس هي: المنصبة البترولية البحرية والصناعة البتروكيماوية، صيد سمك التن، المبيعات الغذائية، الواحات، حوالي 300.000 نخلة.



## من أهم المحميات الطبيعية

### قابس



### حدث في مثل هذا اليوم

- 1841 □ افتتاح دار الكتب القومية في لندن.
- 1919 □ أعلنت إنجلترا رسمياً وعد بلغور.
- 1925 □ إعلان قبرص مستعمرة بريطانية.
- 1948 □ إعلان جمهورية كوريا الشمالية.
- 1963 □ الأمم المتحدة تنهي وصايتها على غينيا الجديدة التي تعرف باسم «إيربان».
- 1946 □ تأسيس حزب الجبهة برئاسة سالم المنتصف .

### يا حائط يا ما أفساك في الصخرة

أغرس شرياني في الصخرة

أسمح لعروقي أن تتمدد فيها

تبرز تحت الجلد الأسود

المنقوع عصوراً تحت الشمس .

الشاعر الفلسطيني أحمد بشير العيلة

ولد الشيخ محمد بن عياد بن سعد بن سليمان الشافعي في قرية نجرية من أعمال مركز طنطا بمصر سنة 1810 م . كان والده من طبقة خاصة من التجار. بدأ محمد عياد الطنطاوي دراسته في مرحوم، وكان عماد هذه الدراسة حفظ القرآن الكريم. ثم أرسله والده إلى طنطا، فبقيها كان المجال واسعاً للتعليم والدرس، فمسخها ومدرسة المسجد الأولى في المدينة كانت المحطة المألوفة لمن يريد أن يستزيد من الدراسة في الجامع الأزهر. تمت للشباب اليافع رغبته، وقرأ في الأزهر على علماء كبار «متنورين» من أمثال الشيخ حسن العطار (تو. 1835م) والذي تولى مشيخة الأزهر فيما بعد. ومع أن الطنطاوي قرأ على هؤلاء وغيرهم قواعد الفقه وأصول الشرع ، بعد التفسير والحديث ، فقد اتجه نحو الأدب وما يتعلق به من درانيات في الشعر والمقامات ، شارحاً إياها مفصلاً غامضها مكتشفاً قيمتها باحثاً عن معانيها الخفية. أتم الطنطاوي « بترويج البعد إذ انصرف إلى الشرع والأدب بدلا من الانصراف إلى مباحث

### شخصيات كالتة

#### الطنطاوي الشيخ والأديب

كان الشيخ محمد بن عياد بن سعد بن سليمان الشافعي في قرية نجرية من أعمال مركز طنطا بمصر سنة 1810 م . كان والده من طبقة خاصة من التجار. بدأ محمد عياد الطنطاوي دراسته في مرحوم، وكان عماد هذه الدراسة حفظ القرآن الكريم. ثم أرسله والده إلى طنطا، فبقيها كان المجال واسعاً للتعليم والدرس، فمسخها ومدرسة المسجد الأولى في المدينة كانت المحطة المألوفة لمن يريد أن يستزيد من الدراسة في الجامع الأزهر. تمت للشباب اليافع رغبته، وقرأ في الأزهر على علماء كبار «متنورين» من أمثال الشيخ حسن العطار (تو. 1835م) والذي تولى مشيخة الأزهر فيما بعد. ومع أن الطنطاوي قرأ على هؤلاء وغيرهم قواعد الفقه وأصول الشرع ، بعد التفسير والحديث ، فقد اتجه نحو الأدب وما يتعلق به من درانيات في الشعر والمقامات ، شارحاً إياها مفصلاً غامضها مكتشفاً قيمتها باحثاً عن معانيها الخفية. أتم الطنطاوي « بترويج البعد إذ انصرف إلى الشرع والأدب بدلا من الانصراف إلى مباحث

### عجائب وغرائب

#### نجاة غواص بعد ابتلاع سمكة قرش جزءاً منه

أبلغ غواص استرالي متقدين الثلاثاء الماضي أن سمكة قرش بيضاء ضخمة ابتلعت مقدمة رأسه لكنه تمكن من الخلاص منها ويعاني من كسور بالأنف وأثار عضات في أنحاء صدره وفقاً لما ذكرته رويترز. وقال الغواص البالغ عمره 25 عاماً انه كان تحت الماء قبالة منطقة كيب هاو قرب أيدلين على ساحل جنوب شرق استراليا عندما هاجمته سمكة القرش الثلاثة.

وقالت متحدة باسم إدارة سنوي هيدرو للإنقاذ لرويترز بعد نقل الغواص إلى مستشفى «لقد قال ان سمكة القرش ابتلعت مقدمة رأسه»

وقالت المتحدثة كان واعيا ومتنبها عندما نقل إليها ولكنه كان يعاني من كسور بالأنف وتمزق في كل من جانبي جذعه وصدره ووجدت آثار عضات في أنحاء جسمه.

وقالت انه يعتقد أن سمكة القرش يبلغ طولها ثلاثة أمتار. وقال انه ناضل للخلاص منها.

### أمنحك

#### نام حافياً!

الأول: حلمت ليلة أمس أن مسماراً دخل في قدمي .

الثاني: هذا ذنبي، لأنك نمت حافياً؟

بالرئين المغناطيسي لحظة تحديقهم في صور لأوجه مخيفة وأخرى محايدة.

وأجرى فريقها نفس الدراسة على هؤلاء الأشخاص ولكنهم تناولوا في المرة الثانية محلولاً ملحياً كمسكّر وهمي، وكما كان متوقفاً فإن المجموعة التي تناولت المحلول الملحي استجابات لصور الأوجه المخيفة.

وقالت جلمان تستجيب امخاها بدرجة أكبر للمثيرات المخيفة فاتها تبعث بإشارة لنا أننا في موقف خطر. وعندما تناولت نفس المجموعة جرعات من المسكّر ضعفت الاستجابة بشدة وقالت الباحثة ان هذا يثبت انه عندما يكون الشخص مثلاً فإن المخ لا يستطيع التمييز بين المثير المخيف وغير المخيف.

## المسكرات تضعف قدرة المخ على كشف المخاطر

### رازيات

الدهر ضربة بضربة والضرب فوق المساكين لويوم تمطر سبابا أسبوع تمطر ساكابين

كشفت باحثون أمريكيون عن أن شرب المسكرات يضعف من قدرة المخ على الكشف عن المخاطر. وقال الباحثون ان الدراسة هي الاولى التي تبين كيفية تأثير الخمر على المخ في ما يخص الاستجابة للمخاطر. وقالت جودي جلمان الباحثة بالمعهد القومي لمكافحة تعاطي المسكرات والادمان التي تنشر دراستها في دورية العلوم العصبية "انك ترى ذلك طوال الوقت. يدخل أناس في مشادات عندما يكونون سكارى ربما لم يقموا انفسهم فيها لو كانوا في وعيهم".

ودرس جلمان 12 شخصاً اخذوا جرعات من المسكرات عبر الازودة وبعدها شرت في مراقبة نشاط امخاها بالاستعانة

### أقوال

الجاهل لا يحلو عنده طعم العلم، بل يجد له ثقلاً كما تثقل على المريض الأدوية النافعة، ويحلو له في فمه غير طعمها..

أرسطو

### متقاطعة

أفقياً:

- 3 - بحر - عاصمة أوروبية .
- 4 - مدينة قديمة على سيردريا الأوسط - ألمع جرم سماوي .
- 5 - في الفم - غبي .
- 6 - مدينة فرنسية - شجاعة - عدد انجليزي .
- 7 - شهر ميلادي - حرف جر - كف .
- 8 - تقال للتضجر - خير - أعوام .
- 9 - لهو - منطقة في أبن - من الطيور .
- 10 - مدرك وفاهم - حيوان .
- 11 - من الحواس الخمس - خاصتنا - شك .
- 12 - للتخيير - هدم - اقتراب - غير ناضج .

عمودياً:

- 1 - الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده .
- 2 - نادي كرة قدم ايطالي - جواب المسألة - فريد .

حل العدد الماضي

### كلمات

أفقياً:

- 1 - قائد عربي بربري الأصل أول من غزا الأندلس بأمر من موسى بن نصير سنة 91هجريه ، 710م .
- 2 - عاصمة أوروبية - مديرية تابعة لمحافظة لحج - للتمني .
- 3 - نغر - عمودي - وطواط .
- 4 - وزير فرعون ذكر في القرآن الكريم - عدد انجليزي - ليث .
- 5 - صوت النمل - من الطيور .
- 6 - ذبح - أحد الأنبياء عليهم السلام .
- 7 - بلد أسبوي - كفاء .
- 8 - أرشد- من أسماء الذئب .
- 9 - حرف جر - من أنواع الصقور الجارحة .
- 10 - مطربة لبنانية - عملة .
- 11 - متشابهان - من أيام الاسبوع - ورد أبيض عطري .
- 12 - اله - خاصتنا - حرف انجليزي .

عمودياً:

- 1 - الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده .
- 2 - نادي كرة قدم ايطالي - جواب المسألة - فريد .

### ياسلام على الشموخ.. الفهد بيد والبنديقية في يد.. هل هذه صورة حقيقية؟

طريف الكاميرا