



الإجهاد والتوتر يسببان الصلع

تسارع عملية تساقط الشعر . وتوصلت تجربة ثانية أجريت بين الفئران في مستشفى شاريت ببرلين أيضا إلى أن التوتر يؤثر في جذور الشعر . وقال باوس ليس هناك دليلاً نهائياً بعد ولكنه أضاف من المحتمل تماما أن المزيد من الاسترخاء يمكن أن يفعل الكثير لصالح شعرك . أكد فريق لوبيبيك نتائج تجربة أجريت على لاعبي كرة يد خلال بطولة العالم لعام 2007 و كشفت أن التوتر الذهني والاجهاد البدني يؤدي إلى زيادة إطلاق هرمونات التوتر ما يزيد من فقدان الشعر بين الرياضيين المحترفين .

لوبيك / مباحثات :
أكدت دراسة أجراها باحثون في جامعة لوبيك الألمانية أن الاجهاد والتوتر يمكن أن يسبب فقدان الشعر . وتوصل فريق من الأطباء بقيادة البروفيسور رالف باوس إلى أن التفاعلات الهرمونية التي تحدث في مواقف التوتر يمكن أن تساهم في حدوث الصلع . ويؤثر التركيز العالي للهرمونات ، مثل الكورتيزول والتستوستيرون الذي يحدث خلال التوتر في البشر ، على جذور الشعر . وقال باوس في مقابلة مع المجلة الصيدبية الألمانية (سينيورين راتيجيبير) إن هذا يؤدي إلى



قراأتك



دمعٌ بذاكرة الضوء

حرر أوراقك من قيد اللغز

فرياحين المهج الزرقاء

دنا تشتاق... إلى بستان في

ذاكرة الماء

وحكايا

في شجر الملح

ومرايا...

في وتر اللوز



الشاعر الجزائري / مراد حركات

جنتوة مدينة التاريخ المجيد



مدن عربية وعالمية

قد استخدم قبل ذلك كينر ، وربما من قبل الأتروسكان . ويحتمل أيضاً أن يكون الفينيقيون هم من قد أسسه في جنوا أو في منطقة قريبة ، بالعثور على مخلوطة بالأجبية مماثلة لتلك التي استخدمت في صور . في سنة 1797 و يصفه من نابليون ، أصبحت جنوة محمية فرنسية تسمى الجمهورية اللغورية ، والتي ضمها فرنسا سنة 1805 . خلد هذه الحادثة بالجملة الأولى الشهيرة من رواية تولستوي الحرب والسلام . ورغم أن الجنوبيين ثاروا على فرنسا في عام 1814 حرروا المدينة بأنفسهم ، أقر المندوبون في مؤتمر فيينا دمجهما ببيمونتي (مملكة سردينيا) ، و كُليل بذلك مساعي ثلاثة القرون من آل سافويا للحصول على المدينة . و أرسل ملك بيمونتي القنصل لتهب المدينة . سرعان ما اكتسبت المدينة سمعة باعتبارها بؤرة نشاط جمهوري متناهض لسافويا ، رغم أن الاتحاد مع سافويا كان مفيداً جداً اقتصادياً . مع النمو حركة النهضة الإيطالية ، تحول النضال الجنوبي من رؤية جوزيبي ماتسيني لجمهورية محلية إلى النضال من أجل إيطاليا موحدة تحت ملكية سافوية ليبرالية . في عام 1860 ، بدأ جوزيبي غاريبالدي الحملة من جنوا رافعة أكثر من ألف متطوع ، وقد سميت ببعثة ألف ، ويقع نصب على الصخرة حيث غادرت منها المجموعة . وخلال الحرب العالمية الثانية قصف الأسطول البريطاني جنوى وسقطت قنبلة على كاتدرائية سان لورينزو دون انفجارها . وهي متاحة الآن للجمهور في الكاتدرائية . في عام 2004 ، أعلن الاتحاد الأوروبي جنوا كما كعاصمة للثقافة الأوروبية ، إلى جانب مدينة ليل الفرنسية .

جنوة مدينة وميناء بحري شمال إيطاليا ، عاصمة إقليم ليغوريا ومقاطعة جنوا ، حاضرة بحرية ، ومدينة ذات تاريخ مجيد ، وتقاليد عريقة وقوية متعلقة بالثقافة البحرية ، يبلغ عدد قاطنيها 611.949 ساكن . تُعد جنوة أحد الأقطاب الاقتصادية الإيطالية الرئيسية ، ومينائها في الفرع التجاري ، هو الأكبر بالبلاد ، ومن بين أكبرها بالبحر الأبيض المتوسط . وقد أدرجت اليونسكو جزءاً من مركزها التاريخي في تموز يوليو من عام 2006 ضمن مواقع التراث العالمي . تبلغ مساحة أراضي جنوة البلدية 243 كيلومتراً مربعاً ، و تتكون من واجهة ساحلية ضيقة ترتفع خلفها تلال وجبال عالية ، يبلغ طول الواجهة الساحلية من حوالي 42 كيلومتراً . وباستثناء دزين من أحيائها تنتمي جنوة جغرافياً إلى منطقة ريفيرا ليمانتي . في منتصف ساحلها يُفتح مدرج ميناء جنوا الطبيعي ، تحيط به التلال ، التي يتدفق خارجها جدول المدينة الرئيسي : بيوانيو شرقاً ، وبولشيفيرا غرباً . مناخ جنوة معتدل بحري ، يتحول إلى متوسطي ، وكثيراً ما تتأثر بالتأثيرات الأطلسية . يعود تاريخ جنوا إلى العصور القديمة . المعروف تاريخياً أن أول من سكن المنطقة كانت قبيلة الليغوريين الإيطالية . وقد أقرت مؤرخاً خطأ نسبة تأسيسها إلى السلط بين عامي 2000-2500 قبل الميلاد . بوابة سورانا العائدة إلى العصور الوسطى من المعالم البارزة للعصر الذهبي للمدينة وأشهر معالمها يرجع تاريخ مقبرة المدينة إلى القرنين السادس والخامس قبل الميلاد ، شاهدة على احتلال الإغريق للموقع ، ولكن يعتقد أن المرء

بنزين من صنع اليد

ابتكرت شركة (E-Fuel Corporation) حلاً اقتصادياً بديلاً للبنزين التقليدي الباهظ الثمن . إذ يكفي استعمال القليل من السكر والخميرة . ويتم إدخال هذا الخليط في جهاز صغير يقال يدعى "ميكرو فيولر" . يحول هذا الجهاز الخليط إلى إيثانول بواسطة عملية التخمر . يستعمل بدوره لتغذية السيارات بالطاقة . ينشبه الجهاز خرطوم مضخة بنزين صغيرة الحجم إلا أن تكلفته شرائه ما تزال عالية جداً (عشرة آلاف دولار) . لكن شركة (E-Fuel Corporation) تؤكد أن سعره سيتراجع تدريجياً خلال سنة واحدة . في النهاية ، سيعطينا شرائه راحة امتلاك محطّة بنزين متكاملة تحت تصرفنا على مدار الساعة!



رائحيات

لا عد بنينا صناعة ولا أقمنا مشاريع مشروعنا يا جماعة أحزاب زائد بلاليع



عبدالكريم الرازي



مسافر يقترح قمره طائرة عاريا



إقترح احد المسافرين على متن طائرة لشركة امريكان ارلاينز قمره القيادة عاريا بالكامل وتدخل أحد المضيفين ونجح في إقناعه أن يذهب إلى الحمام لارتداء ملابسها فوافق . وروي مسافرون على متن الطائرة التي كانت متوجهة من بوسطن إلى لوس انجليس لشبكة «اي.بي.سي» أن المسافر علم حدث ثيابه في حمام الطائرة بشكل مفاجئ ثم اقترح قمره القيادة

المشي نهاراً والرقص ليلاً يحافظ على المسنين

فانوت / مباحثات :
تحص باحثون امريكيون المسنين بممارسة رياضة المشي نهاراً والرقص ليلاً إن أرادوا الحفاظ على لياقتهم والتمتع بروح معنوية عالية وإبطاء زحف السنين والشيوخة التي تنتظرهم . ويرى الباحث ترووي مور هاريسون من جامعة نورث كارولينا شارلوت إن كلفة برامج ممارسة رياضة المشي متدنية جداً لأنها لا تتطلب الاستعانة بأية معدات ونتائجها ممتازة لأنها تمنحهم الاعاقة البدنية وتمنحهم الحيوية والنشاط . وتبين من الدراسة التي أجراها هاريسون على مجموعة من الأشخاص في الستينات من العمر ونشرت في مجلة علاج الشيخوخة أن تمارين الأيروبيك الهللفة إلى زيادة فعالية نظام الجهاز القلبي الوعائي عبر تنشيط الأوكسجين ونقله إلى أماكن أخرى في الجسم زادت النشاط البدني لهؤلاء بنسبة 25% مقارنة بنظائرهم لم يشاركوا في مثل هذه النشاطات الرياضية . وفي هذا السياق ، قالت ألين كريس من جامعة جورجيا إن الأشخاص الذين مارسوا تمارين الأيروبيك استطاعوا القيام بمهامهم اليومية بشكل أفضل من نظرائهم الذين لم ينخرطوا في برامج خاصة بها كما أنه ظل لديهم قدر من الطاقة سمح لهم المشاركة في بعض النشاطات الترفيهية مثل الرقص ليلاً .

كلمات متقاطعة

أفقياً :
1 ملك كندة لقب بأكل المرارة لتشوه في وجهه
2 صوت السيف - مهرب - أشد على غريمه .
3 من الألوان - لقب شعري يعرف بالتحلص اتخذه عدد من شعراء الهند وفارس معناه الملون .
4 مكان - أعلى جبل في مصر يشبه جزيرة سيناء طوله 2637م .
5 مقصود - للاستفهام .
6 فائق الكرم وكثير العطاء - فريد .
7 حرف نصب - اسم البلاد الجبلية قديماً في فلسطين بين الأردن والبادية .
8 مرفا يعني على بحر عمان - صوت الحمام .
9 زوج زليخة الذي كفل يوسف عليه السلام - حرف انجليزي - حرف جر .
10 أسد - أبو الأب - من أدى فريضة الحج .
11 جواب - من الحواس الخمس - من أنهار الاتحاد السوفيتي السابق .
12 أحد الأنبياء عليهم السلام - مدينة في المغرب بالصحراء قرب الأطلسي .

عمودياً :
1 أول الغنم - أول الأمر .
2 تنزه وتعظم - شوق - حرف موسيقي .
3 عملة - كخ .



حل العدد الماضي

كلمات متقاطعة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

١ من الثمار - بلد آسيوي .
٢ شكل هندسي - ظرف مكان .
٣ محافظة يمنية - من المكسرات - شركة بريطانية لانتاج الزيوت المحرقة .
٤ ثغر (مكوسة) - من الثمار المذكورة في القرآن الكريم - عملية حسابية .
٥ احرف مكررة - اشتعل - حاجز .
٦ عاصمة آسيوية - للتمني .
٧ مصرف (مبقررة) - يصاحب البرق - وقت .
٨ مطربة اماراتية - تصديق .
٩ كبير في السن - مدينة في مصر بمحافظة البحيرة .



حل العدد الماضي



حديث الكاميرا تصوير وتعليق / علي الدرب

المثلثات والجزر على الطرق الجديدة بحاجة إلى الاهتمام والعناية، ونخص بذلك المساحة المحيطة بجولة كالتكس، إذ أن التشجير وحتى إن أمكن الرصف مدموم عليها، وبها من مخلفات البناء والقمامات ما يبعث على الأسى والأسف.



باختصار

صنعاء المسعودي
مشروع انارة العاصمة الاقتصادية والتجارية سار خلال الأشهر الماضية بصورة ممتازة.. حيث تم إنارة الشوارع الخلفية بمصابيح جميلة ذات أشكال.. وهذه الخطوة التجميلية لاقت ترحيباً من قبل المواطنين لأنها بقدر ما أنارت الشوارع الخلفية. فأنها أضفت لمسة جمالية. لكن هذا المشروع يبدو أنه توقف أو أنه لم يستكمل في بعض مناطق مديريات محافظة عدن، حيث ركبت الكابلات الخاصة بهذه المصابيح في مناطق مثل القلوعة المصابيح حتى يومنا هذا لم تركيب مما يستدعي الاستفسار حول هذا التوقف.