

«التوت البري» يحمي عيون مرضى السكري



بالإضافة إلى تضرر شبكة العين بسبب السكري. وأكد لين أنه لا يمكن اعتبار «توت الذئب» دواءً وإنما يمكن اعتباره مكملاً غذائياً للعلاجات التقليدية الرامية إلى تحسين البصر، كما أنه يتميز بنشاط مضاد للتأكسد وهو فعال جداً ضد إجهاد التأكسد الناتج عن التغيرات الجينية والتحفيز البيئي.

يذكر أن التوت البري يوجد في الصين والتبت وهي فاكهة لونها برتقالي ضارب إلى الحمرة ذات شكل مستطيل ومعروف بقدرته على تقوية نظام المناعة وتغذية الكبد والكلى.

واشنطن / متابعة :
توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن نبات «توت الذئب» الصيني يخفف إجهاد التأكسد الذي يصيب العين نتيجة الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وأجرى دينجيو لين أستاذ مساعد بجامعة كنساس الأمريكية وفريقه البحثي دراسة على «توت الذئب» الصيني لمعرفة مدى فاعليته في علاج أمراض العين لدى مرضى «السكري 2»، حيث اتضح أنه يحتوي على معدلات مرتفعة من مواد تعمل على تعزيز البصر وتحول دون تراجعه المرتبط بالتقدم في العمر،



إعداد / إنشام العسيري

قراآت تلك



د. حسن آل حطيط

الأسير والليل

من جديد
سأحضر بالوجع
أنفقا
على وجه الجليل
وأجعل من دروب الهم
شطانا
لتشرق من جديد
شمس
على سجنى
لأنعق من وهنى
وينفجر
من حزني
فجر سعيد!



يوجع بالقرب من الشواطئ الجميلة وبالأخص الشاطئ الأجل «كاندي داسا».

بيساجية وهي عاصمة جزيرة «بالي» القديمة، وهناك أيضاً آثار ستقاراجا والقصر العائم الواقع بمنطقة

معالم وآثار

والسفن الصغيرة والخاصة بالحلات البحرية وممارسة هواية صيد الأسماك. وفي وقت من السنة من الصعب الحصول على غرفة أو جناح في أي من منتجعات أو فنادق على كافة المستويات في جزيرة «بالي» الإندونيسية وذلك لجذب السياح من شتى بقاع العالم.

وترى جموع السياح منتشرين في أنحاء الجزيرة منذ بداية شهر ديسمبر وحتى بداية شهر يناير بمناسبة أعياد الميلاد والسنة الجديدة لترتفع أسعار الجزيرة بشكل ملحوظ على الرغم من الحرارة والرطوبة العالية التي تصل نسبتها حالياً إلى أكثر من 85٪ وموسم الأمطار الذي يعترها.

تتمتاز جزيرة «بالي» بالأسواق العظيمة ذات الأسعار الموحدة، بينما هنالك الأسواق الصغيرة التي تتبع البضائع الشعبية والتراثية والتي يمهز السكان في صناعتها ولا سيما وأنهم توارثوا صناعتها أياً عن جد، ويمتاز الشعب الإندونيسي بالطبيعة السالمة والودودة حيث تعود على معاملة مختلف ألوان الشعوب من مختلف بقاع العالم.

ويعتبر الإسلام هو الديانة الأولى بالجزيرة، ويظهر هذا بوضوح في تقاليدهم وعاداتهم واحتفالاتهم بأعيادهم، حيث تظهر المساجد الممتدة على مساحة الجزيرة نجد آثاراً أخرى أقدم من الآثار الإسلامية، وهي الآثار التي سبقت الحضارة الإسلامية، إنهم يفخرون بكل هذه الآثار.

ومن الآثار الشهيرة بهذه الجزيرة قلعة الأم بقمة

«بالي» الأندونيسية من أجمل الجزر بالعالم فقد حباها الله بكل مزايا الجمال الخاص بالمدن والجزر فيها الأنهار العذبة وأشجارها وزهورها، إضافة لذلك فهي تتمتع بالمناخ المعتدل الجميل والذي يتواءم مع كل شخص سواء أكان من بلدان باردة أو من بلدان ذات مناخ حار.

وتقع جزيرة «بالي» والتي تعتبر جزيرة ضمن ثمانمائة جزيرة تتكون منها دولة إندونيسيا - وتسمى بالربيع الجزر - ومن ضمن هذه الجزر نجد جزيرة «بالي» والتي تعتبر من أجمل مناطق الدنيا حيث يؤمها السائحون من جميع بقاع العالم وتمتاز بمناظرها التي تأخذ الألباب وتدهش النظر.

تتمتاز «جزيرة بالي» بجبالها ومرفعاتها الشاهقة والدائمة الاخضرار ومن أشهرها «ابود»، وهي جبال بركانية عادة ما تتنفس بإخراج دخان حرارته الداخلية كدلالة على نشاط بركاني خامد.

تتمتاز هذه الجزر بغاباتها الاستوائية المتشابكة ذات الأشجار العالية وتمتاز بمناخها المعتدل المشمس وشواطئها الخلابة التي يطمئن ارتياها كل شخص سمع عنها أو شاهد صوراً عن مناظرها.

وفي الجانب الشرقي من الجزيرة توجد أجمل الشواطئ بالعالم حيث الحدائق المرجانية، وهي تصلح لممارسة شتى أنواع الرياضات، بينما نجد هنالك الشواطئ الرملية الممتدة والتي تصلح للأسر، وهناك شواطئ خاصة بممارسة رياضة الغطس والسباحة حيث أنها غير عميقة، ولهذا تنشط هواية ممارسة ركوب القوارب

بالي

غابات استوائية متشابكة ذات أشجار عالية

الجينات مسؤولة عن الهلع

ميونخ / متابعة :
اكتشف فريق من العلماء الألمان الأسباب الجينية المسؤولة عن إصابة الإنسان بحالات الخوف والهلع. وذكرت مؤسسة ماكس بلانك للصحة النفسية في مدينة ميونخ أن العلماء رصدوا تغيراً في نشاط جين مسؤول عن الاتصالات بين الجزء الأمامي من المخ ومركز الانفعالات داخل المخ واكتشف العلماء أن التغير في نشاط الجين يؤدي إلى حالات من الخوف والهلع خارجة عن نطاق السيطرة.

ونشرت مجلة «موليكولر سيكياتري» نتائج هذه الدراسة التي يأمل العلماء في الاستفادة منها لوضع أسس لإنتاج أدوية جديدة لعلاج حالات الخوف عند الإنسان.

وأوضحت الدراسة أن المرضى الذين يعانون من حالات

الهلع لديهم بروتين 132 دي في نوع الجين الخطير الذي يطلق عليه اسم «ترانسيمبران».

ويعاني الأشخاص الذين لديهم تغير في نشاط هذا الجين من زيادة في إفراز الجين ويتعرضون للتالي لحالات مرضية من الهلع تشبه الحالات التي تنتاب الحيوانات. وشملت الدراسة، التي شاركت فيها أنجليكا ارهارد رئيسة قسم علاج حالات الهلع، فحص جينات نحو 908 من المرضى وتأكيد وجود نشاط زائد لديهم جميعاً في الجين المشار إليه.

الجدير بالذكر أن المصابين بحالات هلع يعانون من مخاوف غير عادية ويخضون لضغوط نفسية شديدة تؤدي إلى فقدان القدرة على العمل والعزلة الاجتماعية ولا يستجيب المرض في بعض الأحيان لوسائل العلاج النفسي، فضلاً عن الحاجة الملحة لتناول الأدوية المضادة.



أقوال مأثورة

المجتمع بلا دين، كالسفينة بلا بوصلة.

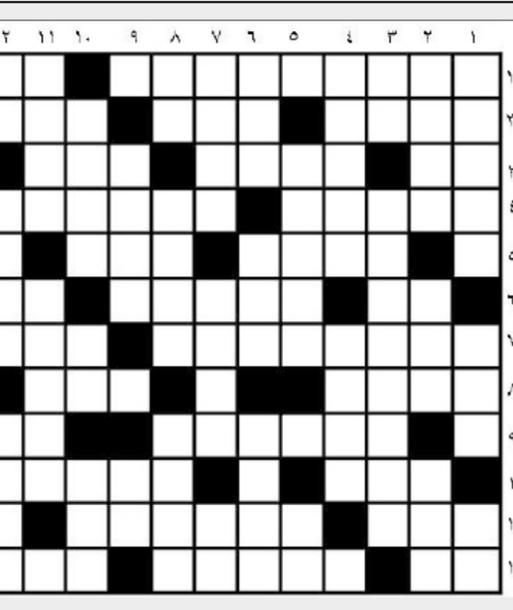
نابليون بونابرت

لغات

مدرس سأل طالباً : ما معنى كلمة boy بالإنجليزية؟
الطالب : بوي.
المدرس : ضعها في جملة.
التلميذ : واه يا بوي.



أحمدك



كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق تاجي

أفقياً :

- 1- (المجاهد الرسولي) من ملوك الدولة الرسولية في اليمن خلف أباه 1321م كان شاعراً أدبياً محمود السيرة من آثاره مدرسة بمكة وأخرى بتعز - حرف عطف.
- 2- اتجاه جانبي - دولة - ضمير المتكلم.
- 3- للنفى - ذكي - حلف.
- 4- من الكتب السماوية - نادٍ يعني عريق يعتبر أول نادٍ في اليمن والجزيرة العربية.
- 5- شجر طيب الرائحة ينبت في سواحل الشام يصلح بالناس.
- 6- حرف إنجليزي - شهر سرياني - هرب - أحرف متشابهة - مشكاة.
- 7- من أبطال اليونان الأسطوريين في حرب طروادة - رجاء.
- 8- النهر المقدس في الهند - خدع واطمع.
- 9- وثقن - إمارة عربية.
- 10- في جسم الإنسان - مدينة إيطالية.
- 11- قلوي - من سور القرآن الكريم - غطي - وغلب.

عمودياً :

- 1- ابن سام بن نوح عليه السلام - حذاء - للاستفهام العديدي.
- 2- في الفم - اقتراب - من جبال تعز.
- 3- للنداء - أكبر جزيرة في العالم.
- 4- عاصمة أوروبية - ندخل الإسلام.

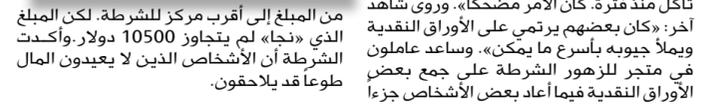
حل العدد الماضي



100 ألف دولار هبطت من السماء

انقض سكان في ولاية أوهايو الأميركية مثل الجباج على حمولة سقطت من شاحنة في الشارع من دون أن يتنبه سائقها.. وهي كيس يحوي مئة ألف دولار. وانفتح الكيس بعدما سقط من الشاحنة المصفحة في مدينة وايتال، وعلى الفور انقضت مجموعة من الناس على الهبة التي يمكن القول إنها نازلة من السماء.

وقال شاهد عيان : «الناس قفزوا من سياراتهم كما لو أنك رميت الأكل لأسماك مفترسة لم تأكل منذ فترة. كان الأمر مضحكاً». وروى شاهد آخر: «كان بعضهم يرتمي على الأوراق النقدية ويملاً جيوبه بأسرع ما يمكن». وساعد عاملون في متجر للزهور الشرطة على جمع بعض الأوراق النقدية فيما أعاد بعض الأشخاص جزءاً



من المبلغ إلى أقرب مركز للشرطة. لكن المبلغ الذي «نجا» لم يتجاوز 10500 دولار. وأكدت الشرطة أن الأشخاص الذين لا يعيدون المال طوعاً قد يلاحقون.



بيت من قوارير البيبسي

فريق طبي ألماني يجري عمليات جراحية بتعز لمدة أسبوعين

تعز / ساء :
يجري فريق طبي من جمعية هامور فارم الألمانية عمليات جراحية مجانية بمستشفى الثورة العام بتعز ابتداء من اليوم الأحد ولمدة أسبوعين.

وأوضح رئيس الهيئة العامة لمستشفى الثورة الدكتور عبد الملك السباني أن الفريق برئاسة البروفسور إيمانويل سيجري عدداً من العمليات في مجالات الجراحة العامة وجراحة العظام والحوادث والمخ والأعصاب مجاناً.

وأشار إلى أن فريقاً آخر من الجمعية سيصل أواخر الشهر الجاري لمعالجة إجراء عمليات جراحية نوعية في مجال الجراحة التجميلية للحروق وأعوجاج الأنف والشفة الأرنبية وشق قبة الحنك لمدة أسبوعين.

الإغلاق	سوق الكويت	السوق المالية	سوق دبي	سوق أبو ظبي	سوق الدوحة	سوق مسقط	سوق البحرين
10 نيسان / أبريل 2010	للاوراق المالية	السعودية	المالي	للاوراق المالية	للاوراق المالية	للاوراق المالية	للاوراق المالية
المؤشر	مغلق	مغلق	مغلق	مغلق	مغلق	مغلق	مغلق
الأغلاق السابق	7,569,50	6,774,98	1,765,23	2,823,44	7,635,40	6,852,27	1,057,61
التغير		1,39%					



حديث الكابري

تصوير وتعليق / علي الدرب، التوسع العشوائي لاجواش فلل المدينة البيضاء في مدينة خور مكسر كان على حساب الممرات الفاصلة بين كل قلة وأخرى وجعل اسوار الاحواش متلاصقة وكأنها سور واحد خصوصاً من اتجاه كلية التربية وحرم الجميع من هذه الممرات والمداخل التي تقرب المسافة الى المساكن الداخلية اضافة الى اندعام ممرات المشاة.