

## هرمونات التوتر تؤخر الشيخوخة



وبحسب نتائج البحث التي نشرت في الدورية الأمريكية لعلم وظائف الأعضاء يزيد التوتر من مستويات هرمون «إتش. إس. بي. 10»، ليساعد ذلك الخلية على مقاومة الضرر الذي قد يلحق بها في تلك الظروف، فتنعافى بفعالية أكبر. كما أظهر البحث أن زيادة مستويات هذا الهرمون داخل «المايتوكونديون»، يؤخر من زحف الشيخوخة على الجسم من خلال المحافظة على قوة العضلات.

داخل الخلية، وبشكل خاص في «المايتوكونديون» المعروفة بـ«مصانع الطاقة في الخلية»، ويعتقد العلماء أن الهرمون المقصود موجود لدى جميع الكائنات الحية، وهو يساعد على مراقبة التداخلات بين البروتينات في الجسم وتنظيمها، ويستجيب كذلك لعوامل التوتر البيئية، مثل ممارسة الرياضة والالتهايات من خلال زيادة مستويات إنتاجه داخل الخلية، طبقاً لما ورد بـ«جريدة الأهرام» أمس الأول الخميس.

نن / متابعة : توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أن التوتر يعتبر أحد الأسباب المعروفة للتعبيل بالتجاعيد في الوجه، لكن أظهرت دوراً هاماً لأحد الهرمونات المضادة للتوتر في تأخير زحف الشيخوخة، والمحافظة على قوة وسلامة العضلات لدى المسنين. وفي بحث مشترك أجراه باحثون من جامعتي ليفربول البريطانية وكاليفورنيا الأمريكية لدراسة دور هرمون «إتش. إس. بي. 10»



إعداد / إيشام العسيري

## معالم وآثار

### سياحة أثرية

بالإضافة إلى السياحة الترفيهية والبيئية والعلاجية، تزخر منطقة رأس سدر أيضاً بنوع مهم جداً من السياحة، وهو السياحة الأثرية الثقافية، فهناك نقوش منطقة المغارة، أقدم مناطق السياحة الثقافية في سيناء، والتي تدل على اهتمام المصريين بالتعددين وإرسال البعثات إلى تلك المناطق في وادي سدر، إلا أن معظمها تحطم. ويطلق اسم المغارة على جزء محدود من وادي قنية حيث يوجد الجبل الذي توجد فيه عروق الفيروز التي استخرجها المصريون القدماء، وما زالت توجد في هذه المنطقة بقايا أكواخ العمال القدماء فوق أحد المرتفعات. أيضاً هناك قلعة الجندي، والتي تقع على تل رأس الجندي الذي يصل ارتفاعه إلى 2150 قدماً فوق سطح البحر، ويرتفع 500 قدم فوق السهل المنبسط المتسع حوله من كل الجهات، والتل له شكل فريد، وموقع حاكم يجعله هيئة طبيعية ظاهرة بالعين المجردة من على بعد عدة كيلو مترات ومن يقف فوقه يكشف بالطبع أبعد من هذه المسافة. ويرتبط بناء هذه القلعة بوقائع تاريخية حيث بدأ صلاح الدين وشقيقه الملك العادل في تشييد هذه القلعة في عام 1183 م وتم البناء عام 1187. ومبنى قلعة صلاح الدين مستطيل الشكل يتجه

تعد مقصداً سياحياً متميزاً للسياحة البيئية «الأكوتوريزم»، إنها مدينة «رأس سدر» أولى مدن جنوب سيناء من ناحية الشرق، والتي تقع على الضفة الشرقية لخليج السويس شمال وجنوب منطقة عيون موسى، وتتكون من ثلاث مناطق، وادي سدر، سدر وأبو صويرة. ولقاصدي رأس سدر الفرصة في التمتع بأمنام سياحية مختلفة، كممارسة رياضات الشراع والسباحة والغوص ومغامرات السفاري أو المنتجات الصحية والتعرف على المزارع التاريخية والثقافية، بالإضافة إلى الشواطئ الرملية الخلابة الناعمة بطول 95 كم والهواء المنعش إلى جبال سريال أو جبل فرعون الذي يتيح الفرصة لهواة مراقبة الطيور وهناك يوجد الماعز الجبلي والجمال المدربة على السير في الجبال والوديان.

### العيون الكبريتية

ومن أهم عناصر المنطقة السياحية منتجعاتها الصحية الكبريتية التي اكتشفها الفرعون منذ 5000 عام وهي حمامات وعيون طبيعية كبريتية تصل حرارتها إلى 75 درجة مئوية. كما أن لهواة رحلات السفاري والصيد نصيب، حيث الوديان التي تجدهم مثل وادي الغرندل ووادي طيبة ووادي تراقى، وهي غنية بالنباتات والأشجار الفريدة والطيور لا سيما طيور السمان المهاجرة.



في اتجاهين شمال بشرق وجنوب وغرب وطرقتها الجنوبي ينتهي بشكل نصف مسدس الأضلاع. وقد ضمت القلعة في داخلها غرفاً صغيرة لرجال الحامية وشييدت في فئانها عدة مبانٍ لأغراض مختلفة منها ردهة مسطحة (50 - 60 متراً) عمقها خمسة التل يحتوي على خزان.

## كمبيوتر لوجي في متناولك بـ 75 دولاراً فقط!

من إنشاء محتوياتهم الخاصة بهم وتعلم القراءة والكتابة وإنشاء برامجهم التعليمية الخاصة بهم وتقاسم كل تلك الخبرات عبر نظام شبكة متجانسة، وقال نيكولاس نيجروبوتني في بيان إنه «في الوقت الذي تكون فيه أجهزة مثل أجهزة القارئ الإلكتروني وأجهزة الكمبيوتر اللوحي منصات ملائمة جداً للنصوص والإعلام والترفيه، إلا أنها لا تفي باحتياجات النموذج التعليمي المعتمد على إنتاج أشياء أكثر من استهلاكها». وقال إن «بيئات التعليم اليوم تتطلب منصات قوية لإجراء عمليات حسابية وإنشاء محتوى وممارسات تجريبية وتكون كلها بتكلفة منخفضة جداً، وتنمطى مهمة شركة «أو إل بي سي» التي تأسست في عام 2005 على تعزيز التعليم في دول العالم الثالث من خلال توفيرها للأطفال أجهزة كمبيوتر محمولة ذات كفاءة بسعر رخيص ومقاومة للصدمات، لكنها لم تحقق أبداً هدفها بتقديم هذا الجهاز بسعر مئة دولار إذ أن أسعاره تدور حول مستوى 200 دولار.

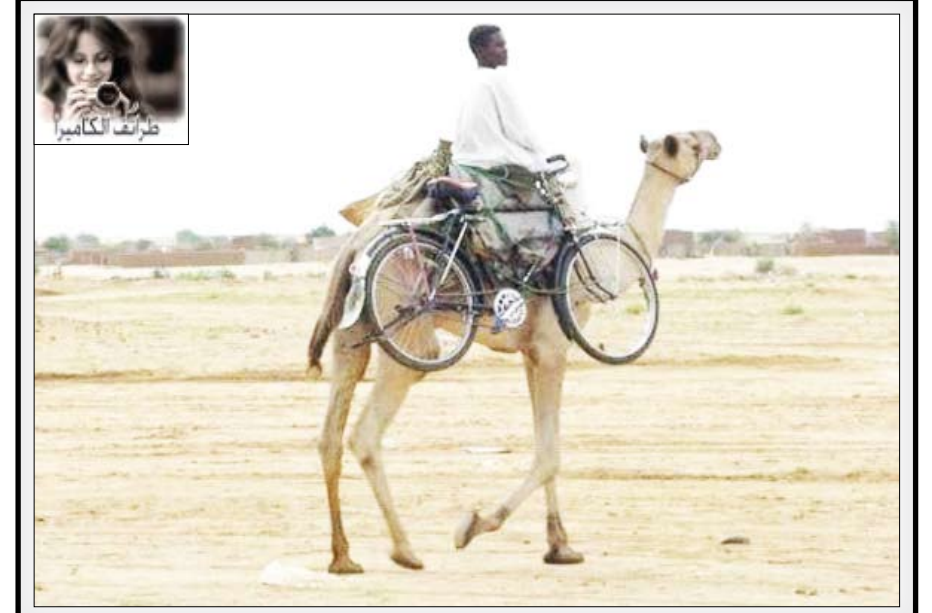
هل تحب الكمبيوتر اللوحي «أي باد» لكن لا تقدر على قيمته البالغة 500 دولار؟ الحل تأتي به شركة «وان لايتوب بير تشايلد» الأمريكية واختصارها «أو إل بي سي» بعد أن وعدت الليلة الماضية بطرح لوجي بقيمة 75 دولاراً العام القادم. سوف يعتمد الجهاز اللوحي «إكس أو 3» على معالج من إنتاج شركة «مارفيل» في منطقة «سيليكون فالي» وهو جهاز لا يستهلك إلا واط واحد من الطاقة بينما لا يزال يدعم كل ملفات الفيديو عالية الوضوح على شاشته التي تبلغ مساحتها 23 سنتيمتراً ذات الاستخدامات المتعددة، الجهاز سوف يعمل في البداية بنظام تشغيل «أندرويد» مفتوح المصدر الذي تنتجه شركة «جوجل» كما سيتميز بوجود اتصالات لاسلكية للانترنت والبلوتوث ووجي بي إس وكذلك كاميرا فيديو مثبتة به. وقالت «أو إل بي سي» إن الغرض من جهاز «إكس أو 3» هو «تمكين المعلمين والطلبة والأسر في أنحاء العالم



## لأول مرة في ألمانيا.. الاحتفال بيوم الكلب

قررت رابطة جمعيات الكلاب الألمانية بدور تمونيد بالأمس الاحتفال بيوم الكلب الذي يعد الأول من نوعه في البلاد، وذلك في السادس من يونيو المقبل. ومن المقرر أن يشمل الاحتفال بيوم الكلب مسابقات، واستعراضات للكلاب الإنقاذ وسوقاً لمستلزمات الكلاب ومسابقات للسياحة بينها وغيرها، وسيشارك في أول يوم سنوي للكلاب أكثر من 600 جمعية لرعاية الكلاب في ألمانيا. وتعتزم الكليات البيطرية وعيادات علاج الحيوانات المشاركة في هذه الاحتفالية من خلال محاضرات وتقديم معلومات وتعليمات حول التعامل

الأمل مع هذه الحيوانات، وذكرت الرابطة أن «يوم الكلب» سيحتفل به سنوياً في هذا الموعد من كل عام في المستقبل.



## من دون تعليق .

## شاهد من الأنصار

هو في الظلام جناح ربح ودم ينفوح ويد من الكلمات في الصمت الرهيب تنمو في أجراس أزهار المصير دقي إلى يده المطرزة الشرار على الظلام، على الجدار وهوى يعانق أرضه الجبلي بطفل اسمه الغالي 'خلاص' وحصى مطارده تواربها الجدود وسؤالك الدامي يعود



أقوال مأثورة المعرفة قوة. فرانسيس بيكون

### العلاج

الطبيب: هل استفادت حماك من العلاج؟  
الزوج: لا ولكني أنا الذي استفدت.  
الطبيب: كيف؟  
الزوج: لقد توفيت حماتي بعد العلاج بيوم واحد.

أمدحك

## كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق ناجي

أفقياً:

1. حرب جرت بتغلب و بكر في الجاهلية ودامت أربعين سنة اشتهرت بشعر المهلهل في رثاء أخيه - للتعريف.
2. مكتشف كروية الأرض - اله موسيقية.
3. قرص التعبان - بلد آسيوي.
4. اكتمل - صوت المرض.
5. من أشهر أنهار فرنسا - وكالة الأنباء السورية.
6. دماغ - ميثاق - رجم.
7. ينقص - مدينة أردنية - كثير.
8. سلام واستقرار - بلد أفريقي.
9. يضع - للتمني - حيوان قطبي.
10. يعالج - من الخضروات.
11. واد في جهنم - من الأوزان - أقارب.
12. أداة جزم - من الزهور العطرية - مطلوب.

عمودياً:

1. صغير الخروف - والدة - شهر سرياني.
2. إحدى الإمارات العربية - بحر.
3. من الطيور - مصباح.
4. للتعريف - عاصمة آسيوية - جواب.
5. عاتب - حرف جر (معكوسة) - لاحق.
6. فتيات - مديرية في غرب السودان على

حل العدد الماضي



حدث الكاميرا تصوير وتعليق / علي الربيع: ترك توصيلات الكهرباء والفيزوات مكشوفة تحت أشعة الشمس والمطر يسبب عدداً من الاضرار و الاعطاب. أهالي حافة العسكر في النواحي بجانب اعدادية ابن الهيثم شارع طمبش يكررون مطالباتهم لادارة كهرباء عدن بسرعة الاصلاح الجذري وحماية هذه التوصيلات وصيانتها بدلاً من الاصلاحات المؤقتة التي تحدث بعد كل مشكلة في هذا الشارع.

## فرقة (الوحدة) تحقق المركز الأول في المسابقة الثقافية الشعبية بأبين

للجنة الوطنية للتوعية الدكتور صالح الصوفي إلى ما تكتسبه هذه الأنشطة والفعاليات من أهمية في تعزيز الولاء الوطني لدى الشباب وخلق حراك ثقافي بين القطاعات الشعبية. من جانبه استعرض مدير مكتب ثقافة أبين حسين محمد ناصر الأنشطة التي نفذها المكتب ضمن خطته



أبين / ابن / ساء: حققت فرقة الوحدة المركز الأول في المسابقة الثقافية التي نظمتها مكتب الثقافة بمحافظة أبين أمس بمديرية زنجبار بمشاركة تسع فرق شعبية. وفي حفل الاختتام أشار مسئول الثقافة الوطنية