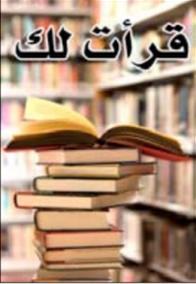




## بدانة الفخذين تحمي من أمراض القلب

وأكد الباحثون أن نقص الدهون في منطقة الوركين قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الأيض، مشيرين إلى أنه يصعب التخلص من الدهون في منطقة الفخذين أكثر من الدهون في منطقة البطن، وقد يكون لذلك فائدة كبيرة، لأنه حين تتفكك الدهون بسرعة، تنتج كمية كبيرة من «السيبتوكين» التي تتسبب بالتهابات في الجسم، وقد ربطت دراسات سابقة بين السيبتوكين وأمراض القلب والسكري. ويساهم حرق الدهون بشكل بطيء في منطقة «الفخذين» في إنتاج المزيد من هرمون «الأديبونيكتين» الذي يحمي الشرايين ويؤدي إلى التحكم بشكل أفضل بمستوى السكر في الدم، غير أن الوزن الزائد في منطقة البطن والمعدة يرفع من خطر الإصابة بأمراض القلب ومرضى السكري.

زفت دراسة بريطانية جديدة بشرى سارة للبدناء، مفادها أن التمتع بوزن زائد في منطقة الفخذين والمؤخرة يحمي من أمراض القلب ومشاكل الأيض. وأشار الباحثون من جامعة «أوكسفورد» إلى أن الدهون في منطقة الورك تقضي على الأحماض الدهنية المؤذية وتمتد بعامل مضاد للتهاب يمنع تخثر الشرايين، مؤكداً أن التمتع بمؤخرة كبيرة أفضل من المعاناة من وزن زائد حول منطقة الخصر. وأوضح الباحثون أنه في المستقبل قد يسعى العلماء إلى زيادة الوزن عن قصد في منطقة الوركين، كما أن الأطباء قد يصفون وسائل إعادة توزيع الدهون في الجسم ليجمع في الوركين لتأمين الحماية من أمراض القلب ومشاكل الأيض مثل السكري.



### قراآت لك

### وحدك تدري

وحدك تدري أن المدينة ذرية

وحدك تدري أن المدينة تتخلى عن

وجودها الخراب الأمانة

فهل العدايت معنى؟

وتلك الخراب أسوار منقوشة

رنيها يدور بناية مجراب لعن

كفكرة تعطم أوتار الظلال

وأنت وحدك خطوات جديدة انتظرها

عساك لا تبقي عنى غريباً كغيره

منيرة مصباح



## (نيقوسيا)

### جمال فريد وطقس معتدل

ويضم «المتحف القومي». ويقع على مسافة قريبة من هذه الآثار لقاغ جديد يقى البشر من الإصابة بسرطان قيرص عن الشمال الذي اجتاحت القوات التركية عام 1974. أما المدينة الحديثة فتعد مركزاً عالمياً للحضارة، وتعتبر مركزاً للمحلات التجارية، وتشتهر بمطاعمها المختلفة،

وتحس فيها بطعم عربي بين الفينة والأخرى، لغة ومذاقاً وطعاماً وأزياء، وتلفت أنظارك الأزقة والمسالك القديمة ذات الشرفات المزخرفة التي تبرز من جدران الحجر الرملي. وقطعا ستري الحرفيين في دكاكينهم الصغيرة يمارسون حرفهم المتنوعة، وهم مبتسون. ومن الأشياء التي تثير اهتمام السائح الحي الشعبي «لايكي يتوتيا» المائل المنوذجي على ما كانت عليه نيقوسيا قديماً، وهو جزء من المدينة مخصص للمشاة، وقد تم ترميمه بحرص. وتنتيق منه أجواء المدينة القديمة، كما يضم صفوفاً من المحلات التجارية المتنوعة وشوارع خاصة للمشاة، لا تضاهيهم مركبة أو دراجة. كما يشد الزائر أيضاً متحف قبرص المميز، الذي يشمل مجموعة من التحف القبرصية والتراوات التي تعود إلى العصر «النيوليثي»، امتداداً إلى العصر الروماني، مع مجموعة الفن الحديث.

## معالم وآثار

نيقوسيا تعرف محلياً باسم لافكوسيا باليونانية، وهي عاصمة قبرص وأكبر مدنها تقع قريباً من وسط الجزيرة كذلك تقع على نهر بيديوس كما تعتبر مدينة نيقوسيا العاصمة الإدارية لمنطقة نيقوسيا وتضم المدينة مقر الحكومة وتعتبر العاصمة الوحيدة في العالم المقسمة حيث يتبع الجزء الشمالي منها تركيا والجزء الجنوبي قبرص كما يقع مقر جامعة قبرص فيها.

يعود تاريخها إلى ألف عام، وهي تقع في وسط الجزيرة تقريباً، ويسهل الوصول إليها من المدن الأخرى، ويطلب فيها قضاء أيام العطل. فيستطيع السائح أن يتمتع بالجبال الباردة المنعشة التي تكسوها غابات الصنوبر والأرز، فضلاً عن الشواطئ الذهبية التي تغمرها أشعة الشمس بدفقتها وحرارتها، والقرى التي تمتاز بالسكنية والهواء - تقابلها المدن المتحضرة التي تعج بالسرعة اللائحة والنشاط والحركة.

تميز نيقوسيا بجدرانها الفينيقية القديمة والحصينة، المبنية في القرن السادس عشر. وتضم المدينة القديمة مباني تاريخية عديدة وأماكن مشوقة. وتكثر فيها الدكاكين الصغيرة والمقاهي والحوانيت ومتحف جديد للمجوهرات، ومتاحف أخرى حديثة.

وعندما تتشفي في المدينة يعود بك الزمن إلى الوراء، وتعود تاريخها إلى ألف عام، وهي تقع في وسط الجزيرة تقريباً، ويسهل الوصول إليها من المدن الأخرى، ويطلب فيها قضاء أيام العطل. فيستطيع السائح أن يتمتع بالجبال الباردة المنعشة التي تكسوها غابات الصنوبر والأرز، فضلاً عن الشواطئ الذهبية التي تغمرها أشعة الشمس بدفقتها وحرارتها، والقرى التي تمتاز بالسكنية والهواء - تقابلها المدن المتحضرة التي تعج بالسرعة اللائحة والنشاط والحركة.

## إنتاج لقاغ جديد يقى من الإصابة بسرطان الثدي

عمل بها عند الفران، فسككون الأمر رائعاً ويمكننا التخلص من سرطان الثدي. وعمد الباحثون إلى تلقيح فرغان معدلة جينياً كي تصبح قابلة للإصابة بسرطان، يولد مضاد بسرطان فتبين انه لم يتكون عندها ورم في حين أن ورماً نما عند التي لم تلقح.

وأشار الباحثون إلى أن اللقاغ قد يستهدف النساء اللواتي تتخطى أعمارهن 40 لأنه يعيق القدرة على الرضاة الطبيعية، يكون فيه احتمال حمل النساء الأكبر سناً أقل، كما أنهن أكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدي.

يشار إلى أن نتائج الدراسة نشرت على موقع «نايتشر ميديسين» على الإنترنت.

قال علماء أميركيون أن دراسة على الفران أظهرت أن إنتاج لقاغ جديد يقى البشر من الإصابة بسرطان بات أمراً ممكناً.

ونقل موقع «هلت دي نيوز» الأميركي عن العلماء في معهد أبحاث ليرنر بعيدة كليفلاند الأميركية قولهم أن إنتاج لقاغ سرطان الثدي ممكن، وإن ساء قد يبدآن بالمشاركة في المرحلة المقبلة من البحث في وقت قريب.

وقال كبير الباحثين فنست تويهي «نعتمد أن هذا اللقاغ سيستخدم يوماً في الحؤول دون إصابة النساء الرائدات بسرطان الثدي بالطريقة نفسها التي حالت فيها اللقاغات دون الإصابة بأمراض الطفولة».

وأضاف أنه «إذ عمل على البشر بالطريقة عينها التي



## وحش عجيب في كندا يثير الذعر



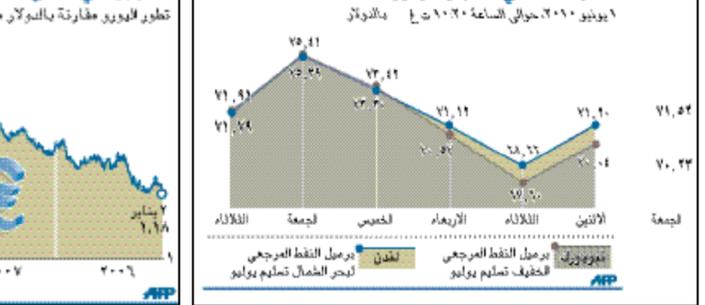
في بلدة أونتاريو الكندية أثار صور هذا المخلوق العجيب اهتماماً كبيراً بين الناس الذين شاهدوها هذه على مواقع الإنترنت، وكانت هذه الصور قد التقطت لهذا المخلوق العجيب قرب بحيرة بواسطة مرصتين كانتا تسيران قرب البحيرة مع كليهما. وقالت المرصتان أنهما التقطتا الصور للمخلوق العجيب قبل أن يعود ثانية إلى البحيرة، ويعتقد الناس في البلدة بأن هذا المخلوق هو الوحش نفسه الذي ظهر في الولايات المتحدة قبل أشهر.



## طابور تاكسيات غير طبيعي

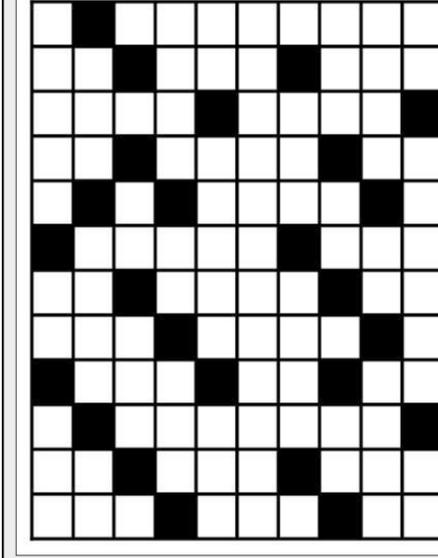
بحث نائب مدير عام خفر السواحل قطاع خليج عدن العقيد ركن عبدالرحمن موسى أمس مع مدير مكتب بنك التنمية الألماني في اليمن بيند سنشو فلد مجالات التعاون في المجالات المختلفة. وتطرق اللقاء إلى المشاريع التي يمكن تنفيذها منها تحديث وتطوير المنظومة الفنية الملاحة لخفر السواحل في ضوء خطة التدريب والتأهيل التي تشمل إدخال الوسائل الفنية والتقنية المتطورة وعقد الدورات لمنسوبي هذا القطاع البحري.

وفي اللقاء استعرض العقيد ركن



## النذل والبكاء

نذل يبكي على شخص متوفي من زمان فسالوه لماذا تبكي عليه؟ قال: سمعت أن البكاء يعذب الميت.



## كلمات متقاطعة

أفقياً:

- 1- إمام زيدي من أئمة اليمن خلف أخاه المرضي، حارب القرامطة فظفر بهم ودخل عدن، عالم فقيه له مصنفات من كتبه (النجاة) في الرد على الجبرية والقدرية (الدائم) والرد على الإباضية وله كتب في التوحيد والفتنة.
- 2- سمراء الشفتين - أبو البشر - متشابهان.
- 3- للتعريف - من الزهور العطرية - مدينة اردنية.
- 4- حرف جر - مقصد ومطلب - للنفي.
- 5- فر - مفرد شعائر.
- 6- خوف - بلد عربي.
- 7- غلى وغلب - أخ - ضمير.
- 8- آلة موسيقية - شاطئ - أحد أبناء يعقوب عليه السلام.
- 9- شهر هجري - متشابهان - قسط.
- 10- للنداء القريب - منطقة تابعة لمحافظة تعز.
- 11- نجمع - حرف أبجدي - للنداء.
- 12- سقي - كبل - مكان.

عمودياً:

- 1- مسجد في القاهرة بناه جوهر الصقلي بأمر المعز الفاطمي 359هجرية وهو اليوم أهم جامعة إسلامية في العالم - تعارض.
- 2- صغير الخروف - امرأة يعقوب عليه السلام.
- 3- حرف موسيقي - شهر ميلادي - قلوب.
- 4- قريب - حرف جر - بلد أفريقي.



حدث الكاميرا تصوير وتعليق/ علي الربيع: هذه المناظر منقوشة داخل جلال من البنايات القديمة في عدن وهذه الصور لبعض منها في شارع الشهيد مدمر بالمعلا وسيبها اصرار بعض السكان على رمي القمامة والمخلفات فيها إضافة إلى إهمال الجهات المختصة والمسؤولة عن صيانة توصيلات المياه والمجاري ونقاط توزيع المجاري التي أصبح أغلبها بدون أغطية تمنى أن نرى حملة واسعة لأصلاح وترميم توصيلات المياه والمجاري رحمة بالسكان والبنايات وعمال النظافة الذين يبذلون جهوداً كبيرة للتخفيف من مضاعفات ذلك.

## مناقشة مجالات التعاون بين خفر السواحل والبنك الألماني للتنمية

موسى النشاط الخدماتي الفني في الورشة الفنية المركزية لصيانة زوارق خفر السواحل وعملية شراء المعدات للتحديث والإصلاح لتطوير منظومة خدماتها البحرية التي تساعد في تأمين الممرات الملاحة المائية الدولية ومكافحة القرصنة والإرهاب.

في اللقاء استعرض العقيد ركن

