



## مشاهدة التلفزيون تقصر العمر

معرفة أن الجلوس لساعات أمام التلفزيون قد يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. وتوفي بحسب دورية المجلة الدولية لعلم الأوبئة خلال عشر السنوات 373 من الذين شملتهم الدراسة بسبب أمراض في القلب.

وقدر علماء أن 8% من الوفيات بالإمكان تجنبها بخفض ساعات مشاهدة التلفزيون من أربع ساعات إلى ساعة يوميا.

وقال المجلس إن تغير أسلوب الحياة واتباع عادات غير صحية يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب التي تؤدي إلى وفاة 193 ألف شخص سنويا.

**تندن / مناجيات:**  
حذرت دراسة طبية بريطانية من مشاهدة التلفزيون طويلا لأنها قد تشكل خطرا حتى على الذين يتمتعون بصحة جيدة، وتؤدي إلى تقصير أعمارهم.

وجاء في دراسة أعدها مجلس الأبحاث البريطاني تحذير من أن كل ساعة يقضيها المرء أمام التلفزيون تزيد خطر الموت بأمراض القلب بنسبة 7٪، وإذا استمرت المشاهدة لأربع ساعات يوميا يزداد لديهم هذا الخطر بنسبة 28٪.

ورأت الدكتورة كاترين وجيلند يالي التي أسهمت في إعداد الدراسة أن الجسم غير مصمم للجلوس لساعات طويلة، مؤكدة ضرورة



## ضريح مجهول

ضريح مجهول  
المزيد من الأرواح  
تعلن في التجوال بطيها الرجب،  
عادت اليك،  
بيتها السابق،  
من أعماق الشعور،  
يا الله،  
وهي ترقد  
في الأحضان التي يشكل حبهما غايبة  
الوجود



فرناندو بيسوا



**أقوال**  
مأثورة  
التعصب والخوف  
توأما الجهل  
والتقليد.

أمين الريحاني

## المرق

قيل لأعرابي: ما اسم المرق عندكم؟  
قال: السخين.  
قال: فإذا برد ماذا تسمونه؟  
قال: لا ندعه يبرد.



## (البحيرة الوردية)

## أشهر المعالم السياحية في السنغال

## معالم وآثار

على بعد خمسة كيلومترات من العاصمة السنغالية دكار، توجد بحيرة لونها وردي في الصيف وعادي في الشتاء، وقد تحولت البحيرة الوردية إلى منجم للملح بسبب ارتفاع نسبة الملوحة فيها.

انفصلت بحيرة دكار المعروفة باسم البحيرة الوردية، عن المحيط الأطلسي قبل أكثر من ثلاثة عقود وباتت واحدة من المعالم السياحية السنغالية الأكثر شهرة.

ويبلغ طول البحيرة خمسة كيلومترات وعرضها ثمانمائة متر بعمق يصل إلى ثلاثة أمتار. ونصف البحيرة من الماء والنصف الآخر من الملح.

وتعرف في السنغال وعالميا أيضا بالبحيرة الوردية بسبب وجود

طحاب يتفاعل لونها مع أشعة الشمس لتصبح وردية، ومع غروب الشمس تعود مياه البحيرة إلى لونها الطبيعي ويتغير لون البحيرة مع تغير الفصول. أيضا ففي فصل الشتاء تتحول مياه البحيرة إلى اللون الطبيعي لكن بنسبة ملوحة مرتفعة تصل إلى حوالي نصف الكيلوغرام في اللتر الواحد.

وبفعل شدة الملوحة تحولت البحيرة إلى منجم يستخرج منه سنويا حوالي خمسة وعشرين ألف طن من الملح، الذي يصدر غالبا إلى خارج السنغال نحو الدول الإفريقية المجاورة وبعض البلدان الأوربية ومن خارج البلاد أيضا تستقطب البحيرة الوردية الكثير من السياح فتحولت إلى منتج سياحي رائع.

## اكتشاف الجين المسبب لـ (الثعلبة) وتساقط الشعر



من واقع أن الأطباء كانوا يعتقدون بأن أسباب ظهور الثعلبة (تعود إلى التهابات موضعية في جلد الرأس أسبابها خارجية، ولم يكن لديهم فكرة عن وقوف دوافع جينية خلف المرض.

وأضافت إن الخلل الجيني المسبب للمرض قريب من مشاكل جينية أخرى، مثل السكري من النوع الأول والروماتيزم، وبما أن الأطباء تمكنوا من إيجاد علاجات جينية لهذه الأمراض، فلا بد أن تكون مهمة إنتاج علاج للثعلبة أمرا سهلا.

يشار إلى أن الدراسة اعتمدت على فحص عينات من ألف مصاب بالمرض، وقد تمكنت من تحديد ثمانية جينات مرتبطة بالمرض، ولكنها شخصت جينا واحدا يمكن له أن يؤدي إلى ظهور الثعلبة.

وتبدأ الثعلبة عادة برقعة صغيرة خالية من الشعر على الرأس، ومن ثم تبدأ في الانتشار والتوسع، وقد تشمل كامل فروة الرأس، وفي حالات متقدمة تؤدي إلى تساقط الجلد عن كامل الجسم، ويشعر المريض بعداب نفسي جراء ظهورها، خاصة وأنها قد تعاود البروز في أي وقت، حتى بعد العلاج.

**نيويورك / مناجيات:**  
أعلن علماء من جامعة كولومبيا الأمريكية أنهم وجدوا الجين المسؤول عن ظهور طفرة الصلع الموضعي المعروف شعبيا باسم (الثعلبة) الذي يصيب الكثير من الناس حول العالم، مشيرين إلى أن ذلك قد يفتح الباب أمام إيجاد علاجات متقدمة لهذا المرض الجلدي المزعج.

وبحسب العاملين على البحث، فإن الجين مسؤول عن تطور المرض الذي قد ينتشر مؤديا إلى تساقط الشعر عن كامل الجسم، وهو يصيب الملايين ويعتبر ثاني أكثر أمراض المناعة الذاتية انتشارا، بعد الصلع لدى الرجال حول العالم، ولم يتمكن الطب الحديث من تقديم علاج ناجح له حتى الآن.

وتشكل بعض المساحيق الموضعية الحل الوحيد لمواجهة المرض حاليا، وقد يضطر الأطباء في الحالات المتقدمة إلى حقن الجلد بمادة الستيرويد، وهو أمر غير مضمون النجاح.

وقالت أنجيلا كريستيانو، أخصائية الأمراض الجلدية والجينية في جامعة كولومبيا إن أهمية اكتشافها ينبع



## ساركوزي يعين طبيبا لمحاربة البدانة

لمحاربة البدانة المفرطة في صفوف الفرنسيين، عين الرئيس نيكولا ساركوزي طبيبا يكون مسئولاً عن تنفيذ خطة وطنية تهدف لمحاربة البدانة التي تصاعدت معدلاتها، خلال السنوات الأخيرة، في صفوف 14 فرنسيين. وأطلقت الصحافة على البروفيسور أرنسو

باسدوفان لقب "السيد بدانة" باعتباره الطبيب الأكثر تحذيرا من خطورة زيادة الوزن على الصحة، إذ يوجد في فرنسا اليوم 20 مليون شخص يعانون من السمنة، بينهم 6.5 مليون من البالغين والاطفال.



كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

أقربا:

- 1- من رجال صلاح الدين الأيوبي ناب عنه في الديار المصرية بنى سور القاهرة وقلعتها وقناطر الجيزة أسره الافرنج فافتداه صلاح الدين تنسب إليه أحكام مشهورة بغربتها - بلد آسيوي.
- 2- من الفصول الأربعة - إحدى القارات.
- 3- أنثى العقاب - ليث.
- 4- نقص - بيت الأسد - مداد.
- 5- أسير - بخت - أحصى.
- 6- رف - بلد أوروبي يشتهر بكثرة الجبال فيه.
- 7- دار - قاطع - حرب.
- 8- ميعاد - اسم إشارة للمكان.
- 9- سكب - من أسماء الذئب - بعد الخمسة.
- 10- بحر - بيت.
- 11- مدينة سعودية - عملة.
- 12- غيمة - شك - نجيب.

عموديا:

- 1- كلمة تركية الأصل معناها العقاب أو الطائر الأسود - أرض الكنانة.
- 2- اله - ذكي - في البيضة.
- 3- الإله الأعظم عند الديانة الكنعانية - صاحب أو صديق - أداة حصر.

حل العدد الماضي

عطاء الأم بلا حدود

طرفة الكاميرا

وزارة الداخلية

نشكر مساهمتك في منع استخدام المفرقات والألعاب النارية حفاظاً على سلامة الجميع وسكينة المجتمع..

الألعاب النارية والمفرقات تؤدي إلى:

- تشوهات في الأطفال
- إصابات وعاهات
- إقلاق للراحة والسكينة
- ضياع للأموال والأولاد

لنساعد بفرحة العيد، ولنتعاون بالإبلاغ عن أية مخالفة على الرقم «199» في كافة محافظات الجمهورية

مع تحيات، العلاقات العامة

سحب جديد لسيارات تويوتا

تويوتا تسترجع 270 ألف سيارة في العالم لمشكلة في المحرك

حظ في محركات 2.6 لتر "في 8" ومحركات 3.5 لتر "في 6" من المحتمل أي تكون مواد لجنينية قد أحدثت خللا في توابض الصمامات

يمكن ان يتوقف المحرك أثناء العمل

عبد عمليات الاسترجاع

الذيان | الولايات المتحدة | بلدان أخرى

90,000 | 137,000 | 3,000

أعلنت تويوتا عدم تلفها في تقرير عن حوادث أو إصابات متعلقة بهذا الخلل

المصدر: تويوتا