إعـداد / ابتسام العسيري

كريمات الحماية من الشمس وهم كبير

لندن / متابعات :

توصل باحثون بريطانيون إلى أن الكريمات الواقية من الشمس لا تمنع اختراق أشعة الشمس لأنسجة الجلد.

وفي هذا الصدد أكد الدكتور عمرو عبد الحكيم راتب أستاذ الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم بكلية طب قصر العيني بمصر أن هناك عدة طرق للوقاية من الشمس منها:

تناول الأطعمة الغنية بمادة "البيتاكاروتين" المتوافرة في الجزر فهي تعطي مقاومة طبيعية لأشعة الشمس، وهى المادة الخام لصناعة فيتامين " أ " داخل الجسم ، أيضا ارتداء الملابس القطنية ذات اللون الفاتح والقبعات العريضة واستخدام المراهم التي تحتوي على مادة «أكسيد الزنك» و« أكسيد التيتانيوم» والتي تكون طبقة غامقة على سطح الجلد مانعة لاختراق أشعة الشمس.

إلا أن أغلب النساء يرفضن استخدامها لأنها تكسب البشرة لونا غامقا، أما الكريمات واللوسيونات التجميلية الواقية المتوفرة في الأسواق والتي تعرف "بالصن بلوك" فتعمل على تشتيت أشعة الشمس، بحيث لا تصل لطبقات الجلد السفلي، وكلما ازدادت درجة الوقاية ازدادت قدرتها على الحماية ولكنها لا تمنع اسمرار الجلد نهائيا، فكل الواقيات تحمي البشرة من الحرق والاحمرار والتهيج والالتهاب ولا تقي من الاسمرار.

وأشار عبد الحكيم إلى أن اسمرار الجلد هو الواقي الطبيعي والأقوى ضد الآثار الضارة لأشعة الشمس، حيث يؤجل الشيخوخة ويزيد من مقاومة الجلد للعوامل الخارجية والكثير من الأورام التي تحدثها الشمس، ولكن هذا لا يعني التعرض للشمس بجرعات مكثّفة فلابد من الاعتدال.

وينصح عبد الحكيم بعدم الاعتياد على استخدام الواقي من الشمس بصفة منتظمة يوميا، وذلك لأن هذا يضعف من مقاومة الجلد ويمنعه من تكوين فيتامين "د" ولا يؤدى إلى النتيجة المرجوة منه، فالأفضل ألا يستخدم إلا في الظروف الاستثنائية، مثل يوم على البحر أو الخروج في أوقات ذروة الشمس فيما عدا ذلك فالمرطبات والكريمات العادية هي الأفضل للاستخدام اليومي.

معالم

(إزمير) المدينة الصناعية الثانية في تركيا ولؤلؤة بحر إيجة

إزمير هي ثالث أكبر مدن تركيا وثاني أكبر موانئها ، وتسمى أيضا بلؤلؤة إيجة لوقوعها على الشاطئ الشرقي لبحر إيجة ولجمالها .

سماها ابن بطوطة «يزمير»، وكانت تعرف قديما باسم «سميرنة» وهي ميناء التصدير الأول، ومركز بيع منتجات الأودية الإيجية الغنية بمحصولاتها الزراعية، وفيها سوق مهمة لتوزيع المنتجات المصنعة المستوردة، ويقام فيها معرض سنوي هو أهم تظاهرة تجارية في المنطقة، وتعد إزمير من جهة أخرى، المدينة الصناعية التركية الثانية بعد اصطنبول إذ يشتغل 31 ٪ من القوى العاملة فيها في نشاطات صناعية.

وتضاربت أقوال المؤرخين في تاريخ تأسيس المدينة، ومن المعروف أن ليسمياك، الحاكم في عهد الاسكندر، أعاد بناءها في القرن الرابع قبل الميلاد على سفح جبل باغوس وازدادت أهميتها شيئا فشيئا نتيجة ردم الموانئ الأخرى بالطمي، وزوال ميناء أفسوس، منفذ وادي مندرس الصغير وأكبر ميناء في العصر الهلنستي، في حين لم يطرأ تغير على إزمير لأنها لا تقع في منفذ الوادي، وبهذا ساعدت العوامل الجيومورفولوجية على ازدهارها في الوقت الذي أثرت فيه تأثيراً سلبياً في المناطق الأخرى. وقد عدها استرابون أجمل المدن الآسيوية.

أخذت إزمير شكل بقية مدن البحر المتوسط ، فهي تقع على سفح هضبة الحصن، ويمتد الحي السكاني نحو الشمال الشرقي يليه الميناء وإلى جانبه يقع أول تجمع لتصنيع المنتوجات الغذائية كالتبغ والزبيب والتين المجفف. وترتفع كثافة السكان في المناطق الواقعة خلف الحي الصناعي وحي الميناء.

وبهذا تقسم المدينة بوضوح إلى مناطق سكانية، وأخرى للأعمال الصناعية، وقد امتدت المدينة امتدادا ملحوظا نحو الشمال في السهول المنخفضة، ووصلت إلى شاطئ الخليج الشمالي، حيث أغنى أحياء المدينة السكنية، وأنشئ تجمع صناعي آخر في حي المحطة (السنجق)، خلف المنطقة السابقة، لإنتاج المصنوعات النسيجية والقطنية. وفي شمالي الخليج يقع حي كارشي ياكا الذي أصبح ضاحية سكنية غنية بعد أن كان خاصاً بحمامات البحر والمنازل الصيفية، ويماثله حي «انجير آلته» في الجنوب.

أعـــدك

أعدك بأنني لن أبكي
فأمطاري عبق
لأزاهيرك
أعدك بأن لوني
لن يتغير مهما تغير
الطقس في مزاجك
أعدك بأنني أحميك
فقط
من ثورة غضبك
بابتسامة .

فائزة عبد الله سلطان

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

	3			4		1		
		5						
7			6				9	
		6	8				4	
		9				5		
	5			2		8		
	4				9			3
						7		
		1		8			6	

6	7	4	5	3	9	1	2	8
8	3	5	2	6	1	9	7	4
1	9	2	4	7	8	3	5	6
5	1	7	8	4	6	2	9	3
3	8	6	9	2	7	5	4	1
2	4	9	1	5	3	8	6	7
7	2	1	3	9	4	6	8	5
4	5	8	6	1	2	7	3	9
9	6	3	7	8	5	4	1	2

جهلهم وغلاسته

واحد كتب في ورقة الامتحان « صمتي لا يعني جهلي ولكن ما يدور في بالي لا يستحق الكلام »،فأخذ الشهادة مكتوبا فيها : « رسوبك لا يعني فشلك ولكن لا نستطيع الاستغناء عن غلاستك» .

(10) ملايين جنيه إسترليني تعويضات لمساجين في بريطانيا

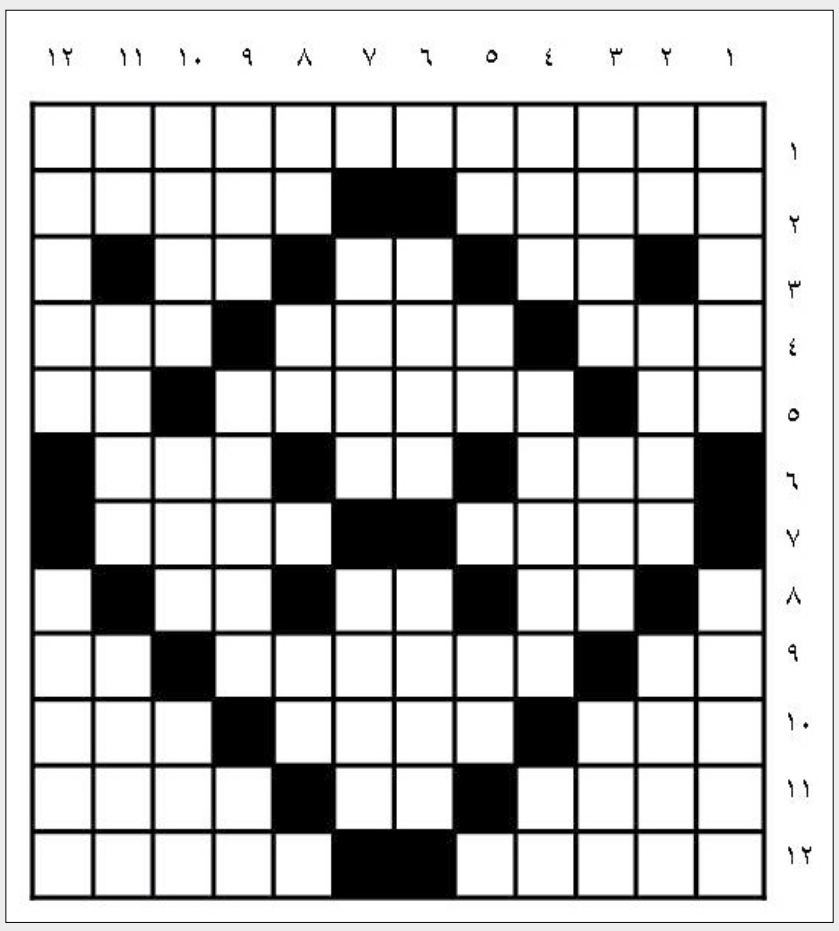
حصل عدد من المساجين في بريطانيا على مبالغ مالية تصل إلى 845.125.10 إسترليني على سبيل التعويضات خلال السنوات الخمس الماضية، بسبب المعاناة التى تعرضوا لها داخل السجون.

ومن بين التعويضات كان هناك حالتان تزيدان على 100 ألف إسترليني خلال العام الماضي من مجموع وصل إلى 6.1 مليون إسترليني خلال هذا العام.

وكان ثلاثة من المساجين قد حصلوا على تعويض بلغ 25 ألف إسترليني بسبب «السجن الخاطئ»، وقال المتحدث باسم وزارة العدل «الغالبية العظمى من تعويضات المساجين جاءت لأسباب تافهة إلى حد كبير ولا ترقى إلى دفع تعويض مالي، وتم رفضها في مراحل سابقة من المحاكمات».

وأضاف «كل الاتهامات تم الدفاع عنها بقوة ولم يكن من اليسير الحكم فيها، وذلك لا لشيء سوى الدفاع عن أموال دافعي الضرائب».

كلمات متقاطعة

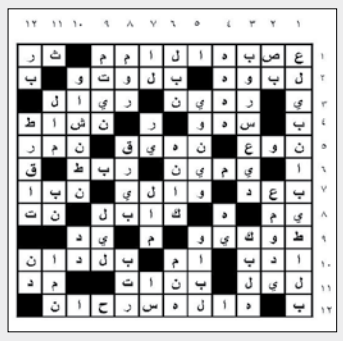


أفقيا

1-أديب ولغوي عاش في القاهرة من أثاره (الوسيط في تراجم أدباء شنقيط) و (الدرر اللوامع على همع الهوامع و شرح جمع الجوامع) و (المعلقات العشر وأخبار قائليها) توفي سنة 1912م .
2-بلد عربي – من أنواع السيف .
3-بحر – ارتفاع البحر – شلف .
4-مناطق غير حضرية – رفيع الشأن والمكان – والدتي .
5-في العروق – احد المحيطات المائية – سقي النبات .
6-ناقص – متشابهان – فهم وادراك .
7-عاصمة عربية – يعاتب .
8-فرس جواد – تقال للتوجع – عملة .
9-سارق – عاصمة الدومينيكا – حرف انجليزي .
10-شركة اتصالات يمنية – متحسر – طابق.
11-جمع تل – خاصتي – مقصود .
12-الشديد السواد – بلد أوروبي.

عموديا :

1-عملة هايتي – عملة بولندا .
2-ود – حمام بري – احد الأنبياء عليهم السلام .
3-التام الطول والحسن – عدل – يصلي بالناس .
4-استمر – من سور القرآن الكريم – للتمني.
5-حرف نصب – مرض رئوي – عدد انجليزي.
6-بارع – الاسم القديم لصنعاء .
7-خراب – وديع .
8-غير ناضج – كف – بحر .
9-بدر – شهر ميلادي – قلوي .
10-مرفأ فلسطيني على المتوسط – سند – نحصي (معكوسة) .
11-من الأوزان – أم المسيح عليه السلام – بلد عربي .
12-أحرف مكررة – من أهم المدن في بروناي (دار السلام) .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/20	وجود القمر في برج الأسد يساعد في إيجاد الحلول ويزو دك طاقة كبيرة وحماسة قل نظيرها لكي تؤمن النجاح، بالإضافة إلى تأثيرات الفلك الايجابية. تستعيد حماستك تدريجاً، وقد تسمع جواباً ساراً أو تتلقى خبراً تترقبه منذ فترة.	الميزان 9/21 إلى 10/20 عاطفية وتقهقر لبعض الأوضاع الرومانسية. قد تلتقي بمن يخفق له قلبك، ويجعلك أكثر سعادة من السابق. من الممكن أن يتعلق الأمر بولادة تحصل في العائلة، تخصك أو تخصّ أحد المقربين، أو بتطوّر سعيد في حياتك الشخصية. بكلّ بساطة قد نفسر الأمر بارتياح للمحيط القريب وعلاقات سليمة
الثور	4/21 إلى 5/20	يسجل هذا اليوم حدثاً سعيداً ويعلن عن حب ولقاءات وغرام مفاجئ أو تطوير لعلاقة ناشئة وامتيازات كثيرة وفرص لعقد صداقات جديدة، ولتغيير في حياتك يأخذك نحو مستقبل آخر. أنت بحاجة إلى التغيير في كل مجالات حياتك.	العقرب 10/21 إلى 11/20 مع الأشقاء والشقيقات والأبناء والوالدين. إذا أردت تغيير وضعك المادي، عليك بذل جهد أكبر في العمل والبحث عن بدائل، وعدم انتظار الفرص فقط. عليك أن تتخلص من الروتين في العلاقة مع الشريك، وهذا سيساعدك على إعادة البهجة المفقودة.
الجوزاء	5/21 إلى 6/20	اجتماع ولقاءات مهمة قد تحدد مستقبلك المهني، لكنّ الحذر واجب قبل الإقدام على أي خطوة قد تكون ناقصة. جاذبيتك قد تسهم إلى حدّ كبير في منحك أفضلية ملحوظة عند الشريك، وهذا سيكون لمصلحتك عند الحاجة.	القوس 11/21 إلى 12/20 حاول أن تتقدم بحذر. ابتعد عن إثارة المشكلات وتجنب الأماكن المشحونة بالتوتر والأخطار. ستخسر الرهان وقد تشعر بالضعف جسدياً وعقلياً. فتقع ضحية الاضطرابات. صن نفسك بالإيمان والتفاؤل والأمل والهدوء. ثم انتظر عبور العاصفة. لحسن الحظّ
السرطان	6/21 إلى 7/20	قد تجد نفسك أمام امتحان صعب، لكنّ ذلك قد يساعدك على اختبار قدراتك الحقيقية في مواجهة المصاعب. التواصل مع الشريك يبدو صعباً هذه الأيام، والسبب يعود إلى سوء التفاهم السائد بينكما منذ فترة.	الجدي 12/21 إلى 1/20 هنالك انقشاعات واضحة بين الحين والآخر، الأمر الذي يعزز إرادتك وتصميمك. قد تواجهك بعض الصعوبات في العمل، لكن مفاعيل ذلك لن تدوم طويلاً لتعود بعدها المياه إلى مجاريها. إذا رغبت في كسب ثقة الشريك، عليك أن تكون أكثر واقعية وجدية في العلاقة معه لأنه يواجه ضغوطاً عائلية.
الأسد	7/21 إلى 8/20	عليك أن تبذل مزيداً من الجهد والوقت في العمل، وكل ما عدا ذلك لن يكون في مصلحتك في الفترة المقبلة. لا تكن أنانياً وحاول أن تتشارك مع الشريك، في اتخاذ القرارات الحاسمة وخصوصاً أن بعضها مصيري في تحديد العلاقة.	الدلو 1/21 إلى 2/20 ينتقل مركور إلى برج السرطان لكي يضفي نوعاً من الرتابة على حياتك العاطفية. تبحث عن شريك يحمل إليك الطمأنينة والحنان.توكل إليك في العمل مهمات جديدة نظراً إلى ثقة أرباب العمل بقدراتك العالية وكفاءتك الممتازة. فلا تخيب الآمال المعقودة
العذراء	8/21 إلى 9/20	ينضم القمر إلى مركور في برج الأسد ما يحملك على التصدي لبعض ما يقال في الكواليس، والتحفظ إزاء إعطاء بعض الآراء أمام جماعات منافسة. لا تتوقع الكمال في كل شيء، فإذا كانت الوعود على الصعيد المهني كثيرة، فإن الفشل محتمل في مغامرة	الحوت 2/21 إلى 3/20 عليك. تشهد هذا اليوم بعض الأحداث المربكة، وهذا يجعلك تعيش تجربة دقيقة مرتبطة بظروف العمل فكن جاهزاً لذلك. لا تتردد في طرح الأفكار التي تراودك تجاه الشريك، وخصوصاً أن العلاقة بينكما جيدة.