

الأحذية ذات الإصبع تزيد الإصابة بسرطان الجلد

هذه المناطق حقيقي. وأوضح ريببكا أنه ينبغي من أجل الحماية من سرطان الجلد تجنب التعرض للأشعة ما فوق البنفسجية واستخدام الأدوية الواقية من الشمس يوميا وارتداء ثياب واقية، مثل القبعات العريضة الحواف والقمصان الطويلة الأكمام والسراويل وتفادي التعرض لأشعة الشمس بين العاشرة صباحا والثالثة بعد الظهر وتجنب حمامات الشمس الطبيعية والاصطناعية. ويعد سرطان الجلد أكثر أنواع السرطان انتشاراً في الولايات المتحدة فهو يشكل قرابة نصف حالات السرطانات في البلاد.

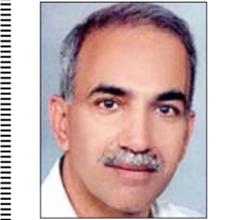
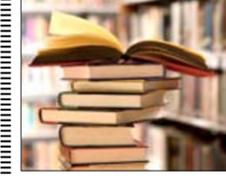
واشنطن / متابعة : حذر علماء أمريكيون من أن ارتداء الأحذية ذات الإصبع وقبعات «البيسبول» قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأشارت ريببكا تانج الباحثة المسؤولة عن الدراسة في جامعة لويولا، إلى أن أغلبية سرطانات الجلد تصيب أجزاء الجسم التي تتعرض بشكل متكرر للشمس. وأضافت تانج أن المشكلة في الأحذية ذات الإصبع أنها تترك أطراف أعلى القدمين معرضة بشكل خطر لأشعة الشمس المضرّة. ونقل موقع هلث داي نيوز الأمريكي، عن العلماء تحذيرهم من أن احتمال الإصابة بسرطان الجلد في



إعداد / ابتسام العسيري



قراءتلك



عدنان الصانع

شيزوفرينيا

في وطني
يجمعني الخوف
ويقسمني
رجلا يكتب
والآخر خلف
سائر نافذتي،
يرقبني

(توبيع)

المدينة المصرية ذات الأبار والعيون على خليج العقبة



معالم

(توبيع) هي مدينة مصرية تقع في شبه جزيرة سيناء وتطل على البحر الأحمر ، وتقع على خليج العقبة شمال مدينة دهب على بعد 465 كم من قناة السويس، وتبلغ مساحتها 5097 كيلو مترا مربعا. وقد عرفت مدينة توبيع قديما بقلعة توبيع أو طابية توبيع نسبة للقلعة التي بنيت بها في نهاية القرن الماضي أما الآن فإن توبيع منطقة سياحية - زراعية تجارية فهي ميناء مصري مهم على خليج العقبة كما توجد بها العديد من أبار المياه إضافة إلى مياه السيول والعيون القريبة.. وتتبع توبيع قرينا واسط وطابا و 8 تجمعات سكانية أخرى.. وأقيمت بها في السنوات الأخيرة عشرات الفنادق والمنشآت السياحية ذات الشهرة العالمية. أهم المعالم السياحية في المنطقة جزيرة فرعون وهي جزيرة مرجانية تقع على بعد 8 كم جنوب طابا التي تتوسط

قمة خليج العقبة وتشتهر بقلعة صلاح الدين التي تعتبر أهم الآثار الإسلامية في سيناء كما يوجد بها أجمل مناظر سيناء حيث الجبل والرمال الذهبية والخلجان الرائعة ويوجد كافيتريا في الجزيرة وأخرى عند المرسى البحري. وقلعة توبيع وتعرف بطابية توبيع هي عبارة عن طابية صغيرة قامت ببنائها السردارية المصرية في عام 1893م وجعلتها مركزا للشرطة من الهجانة لحفظ الأمن في تلك المنطقة ، وللقعة سور ومزامل وباب كبير . وداخل السور بئر ماء.. وكانت توجد بجانبها بضعة الواح من الحجر تسكنها عائلات الشرطة.. وتقع على بعد ميلين من معبد وادي العين شمالا وهي المنطقة التي تسمى حاليا توبيع الترابين. وترجع شهرة مدينة توبيع في الماضي إلى أنها كانت ملتقى للحجاج في طريقهم للأراضي المقدسة.

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

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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

أقوال مأثورة

لا أحد يعرف الكثير عن الآخرين، لذلك أفضل ما يمكنه فعله هو افتراض أنهم مثله.

جون شتايتنيك

كلمات متقاطعة

أفقيا:

- 1- صوت السلاح - عكس يمينه.
- 2- ذكية - صوت المريض.
- 3- منطقة يمنية - متشابهان.
- 4- من الحمضيات - يغيره.
- 5- للنداء - من سور القرآن الكريم.
- 6- حقيق - صغير الخيل.
- 7- والدة - قسط - ضياء (مبعثرة).
- 8- حصول - عكس آخره.
- 9- أحرف متشابهة - في العروق.
- 10- من الألوان - جمع بقرة.
- 11- عاصمة بريطانيا.
- 12- قهوة - حرف نصب - من الحمضيات.
- 13- نادرة - كف.
- 14- بلد آسيوي - مطربة اماراتية.

عموديا:

- 1- من نجوم الكرة البرتغالية - من الجيوب.
- 2- للنداء - مثنى يسير.
- 3- الاسم القديم لصنعاء - دولة - من الزهور العطرية.

حل العدد الماضي

عالم الحشرات والذباب

أحضر عالم حشرات ذبابة قعد يديرها ، ويقول لها امشي تمشي يقول لها أوقفى توقف قام وقطع أرجلها ، وقال لها امشي ما مشيت فاستنتج أن الذبابة إذا قطعت أرجلها تفقد حاسة السمع .

عجائب وغرائب

كديتة الكاميرا

بصير وتعليق / علي الربيع:

بسبب إهمال الجهات المختصة في القيام بواجبها والتصوير في متابعة القائمين على النظافة تحولت هذه البقعة في وسط مدينة التواهي إلى مكان لتجمع القمامة ومجمع لتراكم المخلفات، واستمراره على هذا الشكل يضر بالسكان والمارة إضافة إلى تشويه المنظر العام والإساءة للجميع فمن المستنور!

شكاوى

تصغير حجم الروتي

- ارتفاع مواد البناء
- ارتفاع السلع
- اختفاء الغاز
- أسعار العيادات الخاصة
- غلاء الأسماك
- غلاء الخضروات