العنب يقي الجلد من أشعة الشمس

واشنطن / متابعات :

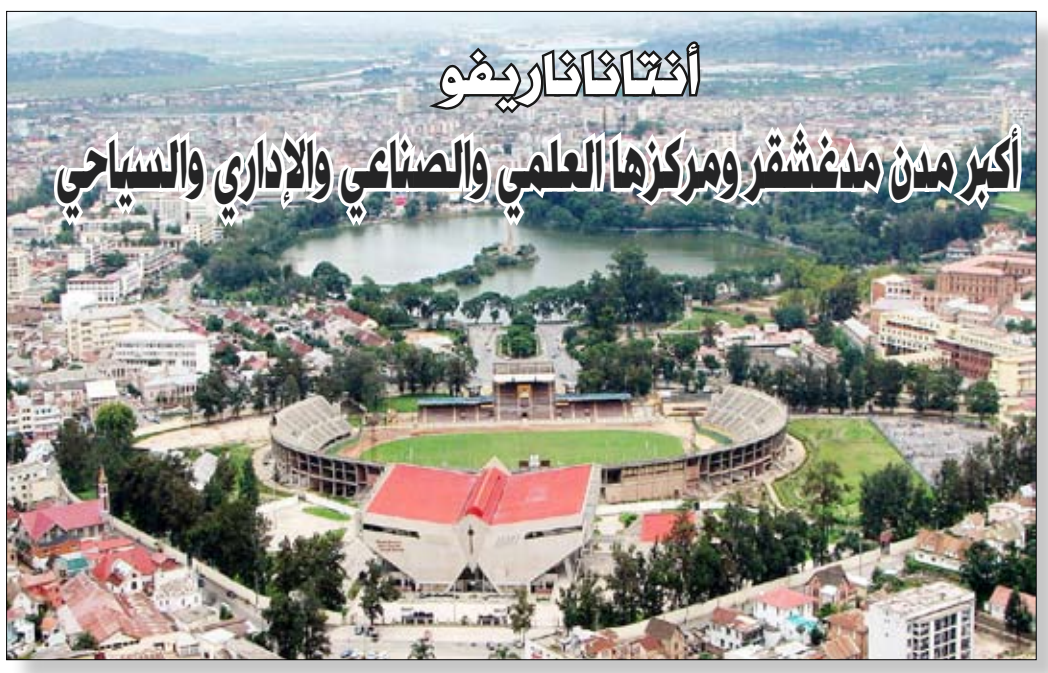
أظهرت دراسة حديثة أن العنب يحتوي على مواد فعالة في تقليص كمية الخلايا الجلدية التي تتضرر جراء التعرض لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية.

ونقلت «يو بي اي» عن الباحثة مارتا كاسكانت وزملائها من جامعة برشلونة الاسبانية قولها، إن الأشعة ما فوق البنفسجية تنشط جزيئات تسمى أنواع الأكسجين التفاعلية في خلايا الجلد وتقوم الجزيئات بدورها بأكسدة جزيئات الدهون والحمض النووي محفزة بعض ردات الفعل والإنزيمات التي تتسبب بموت الخلايا .

وكشف العلماء أن بعض المواد البوليفينولية المستخرجة من العنب يمكن أن تخفف من تشكيل أنواع الأكسجين التفاعلية في الخلايا الجلدية البشرية التي تتعرض للأشعة ما فوق البنفسجية. بينما قالت كاسكانت إن هذه المواد البوليفونية تكبح توليد أنواع الأكسجين التفاعلية وهي بذلك تمنع تنشيط الإنزيمات المسببة لموت الخلايا ما يعني أن لها تأثيراً وقائياً ضد الأشعة الشمسية ما فوق البنفسجية.

معالم

أنتاناناريفو
أكبر مدن مدغشقر ومركزها العلمي والصناعي والإداري والسياحي



تعتبر أنتاناناريفو أكبر مدن مدغشقر وعاصمتها ، استبدل اسمها من «تاناناري» باسمها الجديد أنتاناناريفو رسميا وفقا لدستور عام 1975، تتوسط البلاد بموقعها، وهي أقرب إلى الشمال وإلى الساحل الشرقي ، إذ تعد عاصمة الإقليم المركزي الشرقي الذي يعد أغنى أقاليم البلاد ، فهو يمتاز بهضابه وبحيراته وينابيع المياه الحارة فيه وبسهوله الواسعة الخصبة التي تشتهر بزراعة الرز والخضر والكرم.

تتربع العاصمة فوق سلسلتين من التلال المرتفعة تقطعان الجزيرة من الشمال إلى الجنوب، وتتباعدان لتشكلا ربوة « الامانية» ذات الموقع الاستراتيجي .

تأسست أنتاناناريفو في القرن السابع عشر مركزا لقبيلة «هوفا» ، ثم صارت بعد ذلك عاصمة لمملكة «ميرينا» التي حكمت الجزيرة في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، وقد نمت في عهد « راوها الأول» ، احتلها الفرنسيون واتخذوها مركزاً إداريا للمستعمرة ومحوراً أساسياً لطرق المواصلات إدراكا منهم لموقعها الحيوي.

تتصف أحياء أنتاناناريفو بتدرج فريد، فالأحياء العليا في القسم المرتفع من المدينة، تتصف بغناها بالآثار التاريخية وبأثرها الثقافي والعلمي، وبارتفاع الكثافة السكانية فيها، في حين تؤلف الأحياء الوسطى مركزا للنشاطات الإدارية والتجارية والفندقية، ويؤلف وادي «آنالاكيلي» مع ملحقه «تسارالالانا» مركزا للأعمال المختلفة واللهو، تقام فيه كل يوم جمعة سوق تجارية تعرف بسوق «زوما». وهناك الأحياء المحيطة بالمدينة على شكل قوس نصف دائري، وتقسم إلى أحياء شعبية جداً، وأخرى شعبية إلا أنها أكثر رقيا وسكانا، وهي صلة وصل بين المدينة والضواحي .

احتشاد

بجسارة
سن الأطفال المتصوفة
ضفائرهم
واقتنصوا الشمس
من الأرض الشيخة
حشدوها في صهباء القمح
فنزت من دمهم
سنبلة بكارة

محمود أمين

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).

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

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

أقوال مأثورة

من يرى الصواب ولا يفعله فهو جبان.

كونفوشيوس

أضحك

لا تعرف أبي

سأل أستاذ الرياضيات تلميذا : إذا أستلف والدك ألف ريال من البنك وألف ثانية من جاركم كم ألف سيقوم بإرجاعه ؟؟

التلميذ: لن يرجع حاجة يا أستاذ .

الأستاذ: يا ابني استلف ألف وبعدها ألف ثانية!

التلميذ : لن يرجع حاجة يا أستاذ.

الأستاذ: يا ابني أنت ما تعرف حاجة في الحساب!

التلميذ: أنت الذي ماتعرف أبويا !

عجائب وغرائب

طفل كمبودي يرضع من بقرة

رويترز / متابعات :

قال جد طفل كمبودي عمره (18 شهرا) يرضع الحليب من بقرة مباشرة منذ أكثر من شهر انه بصحة جيدة .

وكان الطفل ويدعى ثا سوفات قد تصدر عناوين الصحف بعد أن كشف جده عن أنه كان يرضع مباشرة من بقرة منذ يوليو حين دمرت عاصفة منزله ورحل والداه إلى تايلاند للبحث عن عمل.

وقال الجد اوم اوينج البالغ من العمر (46 عاما) إنه بعد أن توقف الطفل عن الرضاعة من ثدي أمه مرض.

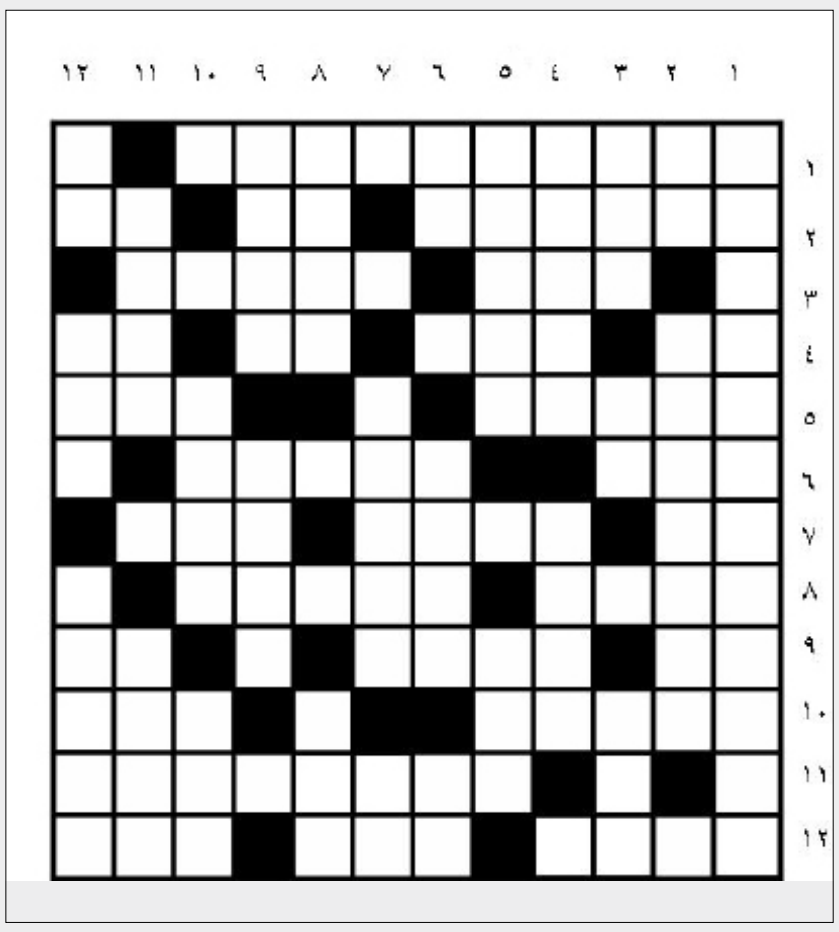
وتابع أوينج أن الطفل تابع عجلا صغيرا يرضع من ثدي أمه وبدأ يقلده ويرضع مباشرة من ثدي البقرة يوميا. وقال الجد لرويترز انه حين حاول أن يبعده بكى لهذا تركه يكمل.

وقال جيران ومسؤولون محليون في قرية فياس بمنطقة سيام ريام على بعد نحو 315 كيلومترا من العاصمة فنومبينه انهم غير راضين عن رضاعة الطفل من ثدي بقرة.

وقال اوينج «يلومونني وطلبوا مني ألا أسمح له بالرضاعة من ثدي البقرة بعد ذلك. يقولون إن الطفل سيشعر بالخزي حين يكبر وانه سيكون سيء السلوك.»

ومنذ يوم السبت الماضي قصر الرضاعة على مرة واحدة في اليوم ، وقال الجد «صحته جيدة وهو قوي وغير مصاب بالإسهال.»

كلمات متقاطعة

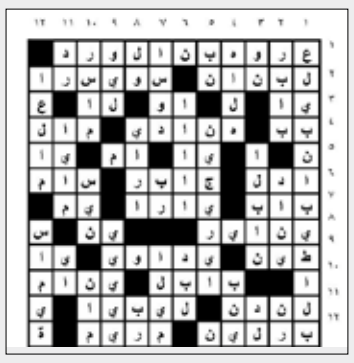


افقيا

1- من اكثر الرسامين شهرة في التاريخ وأحد أبرز رواد عصر النهضة الإيطالية من أهم أعماله الفنية اللوحة على سقف كنيسة سيستينا.
2- من الزهور العطرية – قهوة – حيوان قطبي .
3- طريق – مذياع .
4- حرف نصب (معكوس) – للاستفهام – للنفي – والدة .
5- عاصمة اليونان – يستخرج منه الماء في المناطق الريفية .
6- للاستفهام – عاصمة ألمانيا .
7- للتمني – صوت الحمام – حرف أبجدي .
8- فتاك – عاصمة عربية .
9- ضمير منفصل – عكس يسار – سئم .
10- فريدة – مفرد أهداب .
11- دولة خليجية .
12- أعوام – من القياسات – قمر .

عموديا

1- ممثلة مصرية .
2- متشابهان – بلد أفريقي عاصمته أديس أبابا .
3- يحجز – عملة – مدينة إماراتية .
4- جزيرة يمنية – صوت الجمل .
5- دولة عربية – البقرة الجميلة العينين.
6- حرف نصب – طفل – أداة جزم .
7- عاصمة ألمانيا – للنداء .
8- رواسي – من الحشرات الصغيرة .
9- عاصمة بريطانيا – يعاتب .
10- فتيات – فر .
11- علاج – حبر .
12- والد – لين – القطع .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	لا تحكم على الأمور من دون الاطلاع على التفاصيل، فقد تتخذ قرارات عشوائية وتندم عليها لاحقاً بعد فوات الأوان. قد تشعر ببعض المرارة لعدم وقوف الشريك إلى جانبك، لكن عليك أن تطلب منه توضيح الأمور.	الميزان 9/23 إلى 10/22 قد يطلق بعضهم بالونات اختبار تجاهك لمعرفة نياتك الحقيقية، فكن حذراً ولا تقدم خدمات مجانية. لا تحاول الاستخفاف بمشاعر الشريك، لأن هدوءه قبل ينقلب غضباً ولا تعود تنفع معه المعالجات.
الثور	4/20 إلى 5/20	ربما تأسف لبعض التصرفات، وتجد أن هناك من يحاول العرقلة أو المماحكة. إذا واجهت متاعب كهذه، فحاول أن تراهن على الوقت ولا تضخم الأمور، إلا أن الجو العام يبدو ممتازاً ويحمل إليك وعودا وآفاقاً جديدة. تكتشف ما حاول الآخرون إخفاءه عنك، وتسيطر على الأوضاع أكثر من السابق.	العقرب 10/23 إلى 11/21 لا شك في انك تمر بأوقات من اللإستقرار والتقلبات التي لا تستطيع السيطرة عليها إلا انك إذا أحسنت إتباع النمط الضروري تفكك كل الألغام أمامك وتحارب السلبيات وتخطو قفزات جبارة إلى الأمام.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	على الرغم من كل العراقيل التي تواجهك، فإنها لا تمنع تطورك ومقاربتك المشكلات بطريقة حكيمة وإيجادك الحلول. لا تستطيع الاستراحة، فالمتطلبات كثيرة والمتغيرات أيضاً. من المحتمل أن تتلقى خبراً يربكك في اللحظة الأولى، لكن تكون له نتائج إيجابية.	القوس 11/22 إلى 12/21 تعالج مسألة معقدة وربما تعاني من عدائية الآخرين لك، وقد تعيش لحظات صعبة. أنتبه من توظيف الأموال عشوائياً وحاول الرضوخ لبعض الظروف التي قد تفرض نفسها انسحب وراء الضوء وبالعمل بسرية تامة للمحافظة على علاقاتك وأعمالك أنت من الذين يتحمسون بسرعة وبسرعة ينسحبون.
السرطان	6/22 إلى 7/22	تكثر الاتصالات والمسؤوليات لا تعرض نجاحاتك واستقرارك للتراجع وحاول ألا تقع في اليأس أو تسبب لنفسك الإرهاق والمرض. قد تضطر إلى تسريع وتيرة عملك وتنظيم برنامجك إفساحا في المجال للتحركات الطارئة.	الجدي 12/22 إلى 1/19 تواجه الأمور ببعض العصبية وهذا ليس في صالحك، فكن هادئاً لتمرير الوقت والخروج بأقل ضرر ممكن. لا تقدم على خطوات جديدة تجاه الشريك في هذا الوقت، فهو ليس مستعداً وقد يعطيك جواباً سلبياً.
الأسد	7/23 إلى 8/22	عليك تحديد خطواتك المستقبلية ودراستها بعناية، لأن الظروف غير مؤاتية لذلك، لكن المحاولة لن تكون كارثية. تحتاج إلى الراحة، لتتمكن من رسم خطواتك المقبلة تجاه الشريك، وهذا يساعدك على توضيح أمور كثيرة. رمم ما تهدم ولا تدع أحدا يسبب لك المشكلات مع مسؤولين أو مسنّ في العائلة أو نافذ قد يسمّم لك الأجواء.	الدلو 1/20 إلى 2/18 حاذر من التراجع الصحي والمشاكل الإدارية وضح كلامك جيدا ولا تترك مجالا للغموض حضر عملك جيداً ولا ترتجل كلاما أو موقفا قد تواجه منافسا قوياً.
العذراء	8/23 إلى 9/22	لا تبخل بأي جهد وانتبه لكل التفاصيل المتعلقة بأعمالك ومشاريعك، كما بانتظارك بعض الخيبات وأوضاع ملتبسة وأحداث تتسبب بمشاكل، لا تدع هذه الأمور تفسد عليك اتزانك. لا ترتجل عملا أو كلاماً أو موقفاً. الظروف معقدة تتطلب رؤية وحكمة. لا تتصرف بانفعالية، ابتعد عن التحديات وعدم الاستهتار بواجباتك.	الحوت 2/19 إلى 3/20 نبتون المتراجع قد يضعك في نهاية الشهر أمام تساؤلات جديدة وقناعات واعتبارات متغيرة أو أمام تهور ومجازفات وحوادث، أو نزاعات مالية. حين تقرر مواجهة الشريك، عليك أن تستعد جيداً لهذه المواجهة الحاسمة، والتي تحدد مستقبل العلاقة بينكما.