

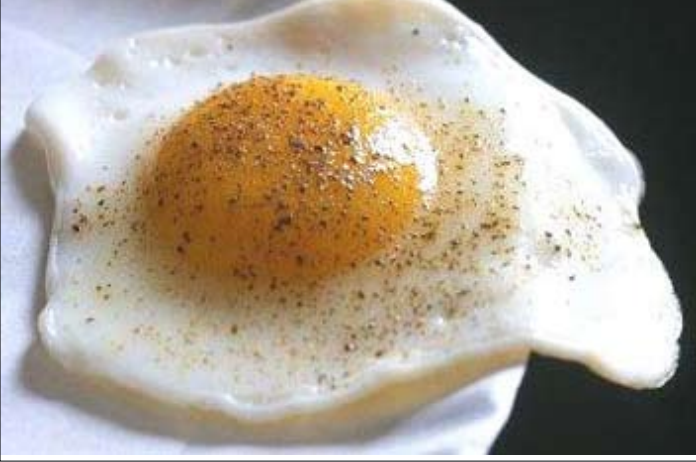
البيض يخفف حدة الاكتئاب

ملوكيو/ منوعات
وجد باحثون إيطاليون أن أحد العناصر الموجودة في البيض قادر على التخفيف من حدة الاكتئاب، وأفادت هيئة الإذاعة والتلفزيون اليابانية "NHK" أن مجموعة من الباحثين برئاسة البروفيسور ميتسوهيرو فوريوز من جامعة ميوشو أجروا دراسة على عينة من الجرذان تظهر تراجعاً في معدلات الحركة، وهذا مؤشر على إصابتها بالاكتئاب.
وعمد الباحثون إلى التدقيق في المدة التي تقضيها الجرذان في السباحة بعد تناول البيض طوال شهر كامل.
وتبين أن الجرذان التي أكلت البيض سبحت لفترات تقدر بأنها 1.3 مرات أطول من الجرذان التي لم تأكله.

كما اتضح أن ثمة تزايد في معدلات الحمض الأميني "تريبتوفان" في الجزء الأمامي من الدماغ، وهي مادة تعرف بفعاليتها في التخفيف من حدة الاكتئاب.
وقال فريق البحث إن هذه الدراسة تشير إلى احتمال أن يساهم أحد العناصر الموجودة في البيض في زيادة معدلات الحمض الأميني وبالتالي التخفيف من عوارض الاكتئاب.
وقال فوريوز إن هذه النتائج تشير إلى أهمية النظام الغذائي، بالرغم من أن هذه الدراسة تقتصر الآن على البيض.
وأضاف "أن الاكتئاب يعالج عادة بالأدوية، لكن الدراسة تشير إلى احتمال أن يساعد التحسين الغذائي المرضى على تخفيف اعتمادهم على الأدوية.



إعداد / ابتسام العسيري



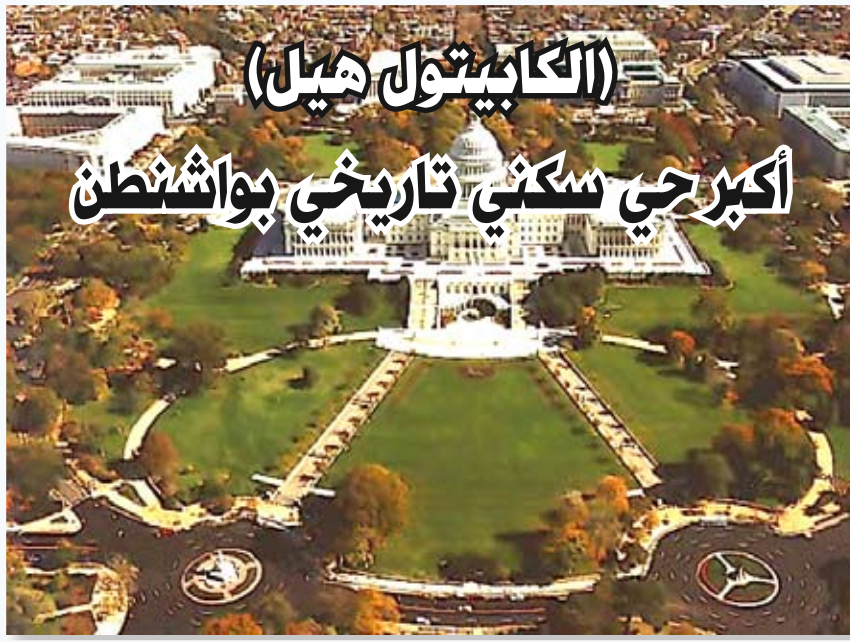
قراآت لك

وهم الحياة

سنظل نشرب من نبع الحياة
وعيوننا مغمضة.
وسنظل نسقي أوراق الذهب
بكل ما لدينا من دموع.
وقبل الموت نصحو فجأً.
وينزاح الفناج
ونفتح عيوننا، فإذا الكل وهم.
حتى ذلك الذي كان من هنيهة
بيهرنا.
أه.. هذه الدنيا ليست لنا.



ميخائيل ليرمنتوف



(الكابيتول هيل)

أكبر حي سكني تاريخي بواشنطن

معالم

(كابيتول هيل) إلى جانب كونه كناية عن كونجرس الولايات المتحدة فهو أكبر حي سكني تاريخي في العاصمة واشنطن، ويمتد تجاه الشرق أمام مبنى (كابيتول) الولايات المتحدة على طول طرق واسعة، وهو واحد من أقدم التجمعات السكنية في واشنطن.
يقع حي (كابيتول هيل) على منطقة مرتفعة في وسط مقاطعة كولومبيا ويمتد تجاه الشرق، واختار بيير لانفانت عندما بدأ في تطوير خطته للمدينة الفدرالية الجديدة عام 1791، موقع مبنى الكونجرس على قمة التل ومواجهاً للمدينة، واصفاً الموقع أنه قاعدة تنتظر نصب تمثال فيها.
ويحتل حي كابيتول هيل اليوم قسمين من المدينة، الجنوبي الشرقي والشمال الغربي، ويستخدم عادة اسم كابيتول هيل للإشارة إلى كلا المنطقتين التاريخيتين والحي المحيطة بها.
أطلق بيير لانفانت على التل المختار كموقع لبناء مبنى الكونجرس في المستقبل اسم تل جنكيز أو مرتفعات جنكيز نسبة إلى رجل يدعى جنكيز كان يرعى بعض المواشي في موقع مبنى الكابيتول، لكن تطلعت الأرض هذه تعود في الحقيقة إلى عائلة كارول منذ سنوات عديدة، وكانت مكتوبة باسم "نيو تروي"

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

السudoku
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المنطق).
- 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).

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

أقوال مأثورة

يوهان غوته

أمنياتنا هي رسل قدراتنا الكامنة.

علاقة طردية بين الدروس والمنزل

الأب: لماذا تنسى دروسك بينما ابن عمك لا ينساها؟
الابن: لأن بيته بجوار المدرسة أما بيتنا فبعيد عنها.

كلمات متقاطعة

أفقياً

- قائد شجاع من أصحاب أبي مسلم الخراساني في اقامة الدعوة العباسية غرق في الفرات اثر معركة مع يزيد بن هبيرة.
- للتخيير - عقل - للنداء - طريق.
- مدخل - حرف نصب - عملة كوستاريكا.
- صفاء - أكبر معبد في العالم ويوجد في مصر مساحته 5000 متر مربع.
- اسم علم مؤنث - ضمير المتكلم.
- نادي كرة قدم الماني.
- شهر سرياني - محبة.
- من امراض الجهاز التنفسي - كفاء يحكي.
- صوت الذئب - يرق - بلدان.
- يتبعان - اقارب - خاصتي.
- مركب - شهر ميلادي.
- ابن الكلب - من الزهور العطرية - عدد انجليزي.

عمودياً

- سلطان عمان بعد تنازل ابيه سعيد تيمور عن الحكم.
- أم البشر - شهر سرياني.
- عاصمة اوروبية - تقيض ايمن.

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

تركي يستخدم الفأس والنار في الحلاقة لزيائته!

قرر حلاق تركي التخلي عن الأدوات التقليدية للمهنة من مقص وشفرة واستبدالها بأنواع غريبة مثل النار والفأس مع زيائته.
وذكرت صحيفة "حريت" التركية أن الحلاق صلاح الدين آيتيكين في إقليم بالكسيري في شمال غرب البلاد يستخدم النار والفأس لحلاقة ذقن الزبون وقص شعره.
وقال آيتيكين: إنه يستخدم هذه الأدوات الغريبة منذ 39 سنة في حياته في هذه المهنة، مشيراً إلى أنه يستخدم فأساً حادة لحلاقة ذقن الزبون وقطعة مشتعلة من القماش مبللة بالكحول لتطريف شعره، مشيراً إلى أنه حصل على العديد من الجوائز لدرجة أن زيائته جاؤوا له من الصين بشهادات تقدير، ويعرف آيتيكين بـ"الحلاق الناري" والأسلوب الذي يتبعه فريد من نوعه في المنطقة.

انشغالاتك الكثيرة تدفعك إلى بذل جهود مضاعفة، لكن النتيجة ستسعدك كثيراً وستجد من يقدر خلواتك. الشريك يحتاج إلى دعمك في الأيام المقبلة، وهذا سيكون اختباراً لمدى جدية العلاقة بينكما. اضطه شيهتك وحاول ان تقيد بمواعيد الوجبات، واجعلها خفيفة قدر المستطاع.	9/23 إلى 10/22	الميزان	فكر جيداً قبل الإقدام على أي عمل. لا تبدأ جيداً وراهن على صدقات ولفارات عذبة تعشك. تزدهر حياتك للعاطفية والمهنية على السواء، كذلك تسهل الاتصالات. تشعر بالقوة ويسطع نجمك. سارع إلى دعوة الأصدقاء للقيام بساعة من المشي كل يوم قبل التوجه إلى العمل.	3/21 إلى 4/19	الحمل
هدوء على جهات العمل، وهذا يساعد على تقديم نوعية أفضل من الجهد لتصبح كل الأوضاع. قد تختبر الشريك مدى التزامك وجديتك تجاهه، فكن جاهزاً لأن هذا سيحدد مستقبل علاقتكما. سارع إلى اختيار الأيام المناسبة لك للقيام بالتمارين الرياضية المفيدة.	10/23 إلى 11/21	العقرب	قد تخوض تجربة مالية أو تكتشف شيئاً وتلتقي أفرقاء للمرة الأولى. تبرع أموالاً ربما عن طريق عمل ثقافي أو أدبي أو فني و تفتح أمامك آفاق. لذلك تشع بالآمان أكثر هذا اليوم إذا ناقشت شؤوناً مالية ومهنية مع بعض المقربين أو مع أفراد العائلة. تعديل في أسلوب التعامل مع الشريك. قد يسهم في توتر العلاقة بينكما، فلا تجازف لتلا تدفع الثمن. تأير على العمل بهود، وادرس خلواتك في كل ما تقوم به، وحافظ على أعصابك الباردة.	4/20 إلى 5/20	الثور
حتى لو أنجزت الكثير هذا اليوم، فإن يبدو ضاعطاً ويتحدث عن تأخير ومواجه وعائدية تمنع عليك العمل بحرية وسلام، فأنت لا تحب المعاكسات بل تطور عليها ويصعب عليك ضبط الانفعالات. حاول أن تتباعد عن الجدال العقيم، لأنه سيؤثر سلباً في نوعية علاقتك، وهذا لن يكون في مصلحتك. ممارسة بعض أنواع الرياضة الجماعية مفيدة، وتشرك فيها جميع أفراد العائلة.	11/22 إلى 12/21	القوس	تزدود هذا اليوم معلومات كثيرة، وتقوم بزيارات عمل لتبادل الآراء والأفكار مع من سوفك في هذا المجال. تحسن الأوضاع مع الشريك على الصعيد كافة، ذلك بعد سوء التفاهم الذي ساد بينكما فترة بسبب تداخلات الآخرين. قد تقلب الأمور رأساً على عقب صحياً، بسبب إهمالك القيام بما يلزم للحفظ على صحتك.	5/21 إلى 6/21	الجوزاء
تفاد المواقف المتصلبة، ولا تكن قاسياً مع احيائك ولا تهمل واجباتك. التوتر سيد الموقف. حاول ألا تدع الآخرين يتدخلون في عملك الخاص، فقد تكون بعض النيات الخفية تضرر عكس ما تعلن. إذا رغبت في مساعدة الشريك، فهذا لن يكون ضرراً، وهو سيقدر لك ذلك. انتبه إلى كمية اللحوم التي تتناولها، وابتعد قدر الإمكان عن الدهنيات.	12/22 إلى 1/19	الجدي	أترك الناس وشأنها وكن حذراً في مواقف الحيادية كي لا تسرر لا مبالاة أو تجاهلاً. تقرب تدريجياً من تحقيق حلم أرواك طويلاً، لكن يستحسن أن ترتب لتلا تنقذ السيطرة على الوضع القائم. حاول أن تستعيد بعضاً من نشاطك المهود، فهذا مطلوب بشدة في المرحلة المقبلة. قد يبعض التمارين الرياضية الصباحية قبل التوجه إلى العمل، وخصوصاً تمارين العنق والتكثيف.	6/22 إلى 7/22	السرطان
الأجواء المستجدة في العمل قد لا تكون مريحة، لكن حاول أن تقبل الأمر لأن التغيير مفيد لا محالة. تمر بفترة من الحزن والقلق، لكن لا تدع ذلك يؤثر في علاقتك مع الشريك لأنه سيسعى إلى مساعدتك. لكل داء دواء، ودواء البداية لو السمعة التخفيف من الأكل وممارسة الرياضة. ماذا تنتظر؟	1/20 إلى 2/18	الدلو	حاول أن تبحث عن الهدوء والراحة، لتنتقل مجدداً نحو غد أكثر إشراقاً وانسجاماً مع الآخرين. أفكار جيدة للمستقبل، والشريك سيساعدك إلى حد كبير لتحديد الخطوات وفقاً للأولويات المحددة. أنت مفعم نشاط وجويوة، والفضل في ذلك كثرة التمارين الرياضية التي تمارسها.	7/23 إلى 8/22	الأسد
الأنانية غير المبررة ستدفعك إلى اتخاذ مواقف خارج قناعتك، لذلك عليك الإسراع في إعادة تصويب الوضع قبل فوات الأوان. إذا رغبت في الارتباط بعلاقة جديدة، عليك إنهاء علاقتك بشريكك الحالي لتلا تجد نفسك ضائعاً مع حلول فصل الربيع يبدأ الطقس بالتحسن، ويصبح ملائماً للمشي، فقم بذلك.	2/19 إلى 3/20	الحوت	على سيرة المثل القائل: الصبر مفتاح الفرج، لذا يستحسن أن تلتزم الهدوء حتى لا تدفع الثمن الثقة المطلوبة بدرجة كبيرة في الأيام المقبلة، وهي السلاح الأفضل لمواجهة الإشاعات. جب جديد ومحاولات لتعزيز العلاقة، لكن هناك عوائق يجب تخطيها للوصول إلى ما تسعى إليه.	8/23 إلى 9/22	العذراء

قلة مشاركة الشباب وعدم وضوح دورهم في المجتمع يدفعانهم إلى تعاطي الأدوية المخدرة هروبا من واقعهم