إعداد/ ابتسام العسيري

الصابون يضعف وظيفة العضلات

واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة جديدة أن مادة التريكلوسان المضادة للبكتيريا والموجودة عادة في الصابون والعطور وغسول الفم ومعجون الأسنان وكذلك في الألعاب وأكياس النفايات، تضعف وظيفة العضلات.

وذكر موقع "لايف ساينس" الأميركي أن باحثين في جامعة كاليفورنيا نظروا في خلايا عضلة القلب وألياف العضلات الهيكلية بعد تعرضها لمادة التريكلوسان في أنبوب مخبري، وأجروا تحفيزاً كهربائياً للعضلات من شأنه أن يجعلها تتقلص بشكل طبيعي.

وتبين أن هذه المادة قد أثرت على عمل بروتينين متعلقين بالتقلصات، متسببة بفشل الألياف الهيكلية والقلبية على المستوى الخلوي.

واختبر الباحثون أيضاً مجموعتين من الحيوانات الحية، فعرضوا فئران مخدرة إلى مادة التريكلوسان، ولاحظوا تقلصاً نسبته 25 ٪ في وظيفة القلب خلال 20 دقيقة.

ومن أجل محاكاة تأثير التريكلوسان في البيئات البحرية، عرض الباحثون نوعاً من السمك إلى المادة في المياه لسبعة أيام. وبدا لدى الأسماك تراجع في القدرة على السباحة.

وقال الباحث المشارك في الدراسة إيزاك بيسا "أظهرنا أن التريكلوسان تضعف بشدة وظيفة العضلات عبر التدخل في الإشارات بين بروتينين لهما دور أساسي في الحياة".

وأضاف أن على الوكالات التنظيمية أن تنظر حتماً في ما إذا كان ينبغي السماح في استخدام هذه المادة في منتجات الاستهلاك.

معالم

(جيان) المدينة المخلصة في الجنوب الإسباني

جيان مدينة وعاصمة مقاطعة جيان تقع في جنوب إسبانيا وفي الشمال الغربي لإقليم الأندلس ذاتي الحكم، وهي المركز الإداري والصناعي للمحافظة، وشهدت السنوات القليلة الماضية زيادة كبيرة في صناعة السياحة الثقافية، كما تحمل المدينة شعار العاصمة العالمية لزيت الزيتون (أو السائل الذهبي كما يسميه السكان المحليون) وذلك لانتشار هذه الصناعة فيها، وكلمة جيان مشتقة من اللغة العربية وتعني مفترق طرق القوافل.

وتقع جيان على تلال جبال سانتا كاتالينا، وتتميز شوارعها بأنها ضيقة وشديدة الانحدار خصوصاً في المنطقة التاريخية وسط المدينة. وتشتمل المنشآت الصناعية في المدينة على الأعمال الكيميائية والمدابغ ومصانع التقطير ومصانع الكعك ومصانع الغزل والنسيج. كما تعرضت المدينة لقصف في الأول من ابريل عام 1937 من قبل النازيين.

نظرا للدور الذي لعبته المدينة في الدفاع عن مملكة قشتالة ضد الموريسكيون المسلمين، أطلق الملك هنري الثاني ملك قشتالة هذا الشعار على المدينة (جيان هي المدينة النبيلة والمخلصة جدا في الدفاع عن ملوك قشتالة).

وتعتبر كاتدرائية جيان واحدة من أهم الكاتدرائيات في عصر النهضة، بدأ بناؤها عام 1570 وانتهى في 1802 م ، وهي مكرسة لعيد رفع مريم كما تضم بقايا ممتلكات قديسين يتم عرضها للعامة كل يوم جمعة. ونظراً لطول الوقت الذي استغرقه بناؤها فقد تناوب عليها العديد من أساليب البناء المختلفة أهمها أساليب عصر النهضة، ويعد المهندس أندريس دي فانديلفيرا المناصر للنهضة الأندلسية أبرز المهندسين الذين عملوا على الكاتدرائية. ومن المتوقع أن يتم إدراجها ضمن مواقع التراث العالمي لليونسكو.

وتعتبر الحمامات العربية في جيان أكبر الحمامات العربية في إسبانيا وهي واحدة من أهم بقايا الموريسكيين المسلمين. ومن المعالم المهمة فيها متحف الفنون والعادات الشعبية، ومتحف الفن الدولي وكنيسة سان أندريس ومتحف مقاطعة جيان (الذي يضم مجموعة مهمة من الآثار الإيبيرية) وكنيسة القديس إلديفونسو، وغيرها من المعالم.

الأبدية

لقد تم العثور عليها !
ماذا؟ الأبدية.
إنها البحر
الممتزج بالشمس.
يا روحي الأزلية ،
عايني أمنيتك
إنك تتحررين
من الناس المؤيدين،
من الحماسات
المشتركة!

الشاعر الفرنسي أرثر رامبو

كونفوشيوس

للسعادة رافدان أزليان:
البساطة والطيبة.

ضعيف

سأل الأستاذ أحد تلاميذه : طلبت منك أن تكتب(أنا ضعيف في اللغة العربية) 50 مرة ، كتبتها 30 مرة فقط ، لماذا؟؟

أجاب: لأنني ضعيف في الحساب أيضاً !

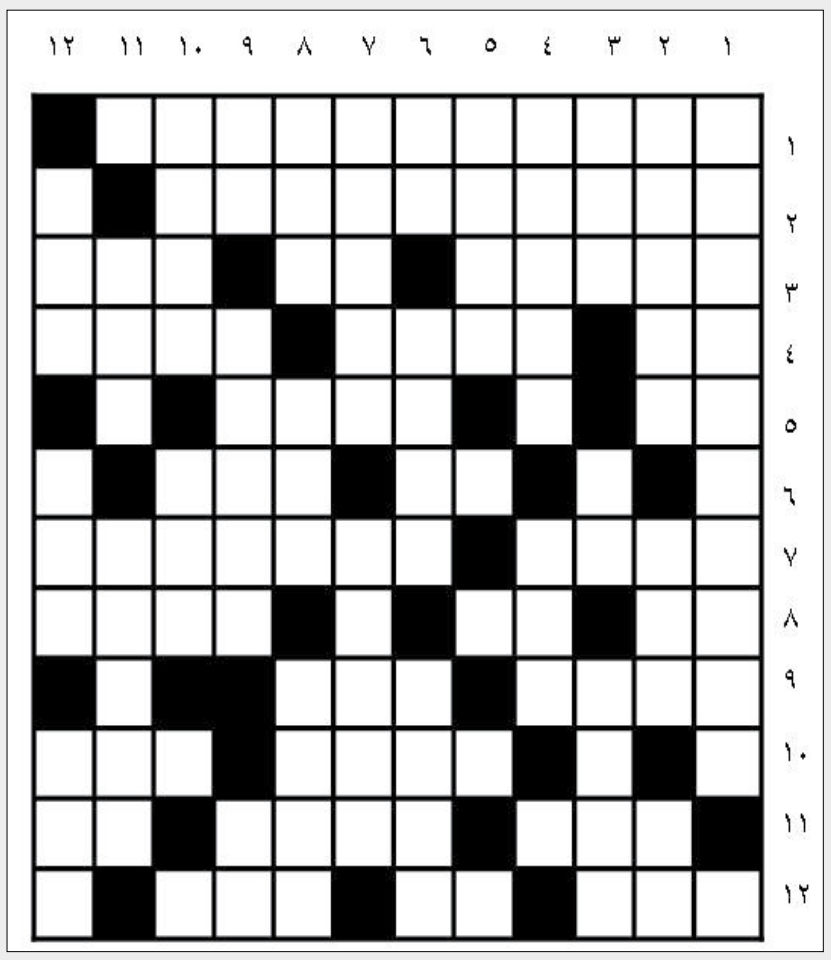
سودوكو

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).

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

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

كلمات متقاطعة



أفقياً :

1- جمهورية أفريقية عاصمتها واجادوجو تعرضت للاحتلال الفرنسي 1895م كانت تسمى فولتا العليا تحقق استقلالها عام 1960م وصار ياميوجو أول رئيس لها.
2- شاعر الرسول صلى الله عليه وسلم.
3- مفرد رياحين – حرف انجليزي – جمال.
4- للتعريف – مطرب لبناني – من الألوان.
5- خاصته – ميدان.
6- حرف جر – أحرف متشابهة.
7- أنثى العقاب – من سور القرآن الكريم.
8- للاستفهام – عملة – نوضح.
9- أنثى الحمار – عام.
10- مكرر – أحد أبناء نوح عليه السلام.
11- حيوان – صوت المريض – كفء.
12- جهر – فاصل – يتبع النهار.

عمودياً:

1- الاسم الذي عرف به قديما المحيط الأطلسي.
2- طريقة – يشتهر اليمن بزراعته وبعض مناطق الحبشة – من الزهور العطرية.
3- ساخن (معكوسة) – للتمني – محافظة يمنية.
4- من الطيور – سهل.
5- يعمر.
6- متشابهان – أحدى القارات – اسم علم مؤنث.
7- عاصمة أوروبية – بلد عربي.
8- وكالة الأنباء الفلسطينية – مفرد حروف – صوت الحمام.
9- أحد الأبوين – مدينة جزائرية – غير ناضج.
10- نجم - نظم.
11- غير – منطقة يمنية.
12- يتبع – حِرف – نقيض ذم.

حل العدد الماضي

زوجان صينيان ينويان تغيير جنسيهما واستبدال أدوارهما

قرر زوجان صينيان لم يمض على زفافهما عام واحد، الخضوع لجراحة تغيير جنسيهما ثم استبدال الأدوار الزوجية ومواصلة العيش سوياً كزوجين.

وأفادت صحيفة "الشعب" الصينية ، أن الزوج تشنغ لي، والزوجة جيانغ لينغ، بمقاطعة هونان الصينية، مصممان على تغيير جنسيهما وتبادل الأدوار الزوجية.

وأشارت إلى أن تشنغ، من مواليد عام 1975، ويحب التمتع بعناية الآخرين، ونقلت عنه قوله "لو أصبحت فتاة حقيقية، فسأتمتع دائماً بعناية جيانغ خاصة وأنني أحب التمتع بشعور عناية الآخرين بي، وهذا يجعلني أعود إلى الدفء والحب اللذين كنت أنعم بهما سابقاً".

أما الزوجة فقالت "إذا أجريت عملية وأصبحت ذكراً، وأصبح تشنغ أنثى، ثم تزوجته مرة أخرى، فإن حماتي لن تتمكن من إساءة معاملتي في المستقبل".

وعند الحديث عن الحياة بعد تغيير الجنس، قالت جيانغ إنها ستواصل العيش مع تشنغ لكن الاختلاف الوحيد هو أنه قبل أشهر قليلة طلب هو يدها للزواج، أما بعد تغيير الجنس، فستطلبه هي للزواج.

لكن جيانغ تأمل بإنجاب طفل من تشنغ قبل الخضوع للجراحة.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	ستظهر مسائل شخصية مربكة تشتت أفكارك، وقد يحصل ذلك على الصعيد المهني من خلال مشكلة لأحد الزملاء العزيز عليك. قد تعقد معاهدة صلح أو تعاوناً متبادلاً مع الشريك، فتثمر الجهود وتنتعش الآمال وتعود الأمور إلى مجاريها. إياك والتقاعس والتكاسل عن القيام بكل ما يسهم في إنقاص وزنك. حذار المضاعفات.	الميزان 9/23 إلى 10/22 — يحفل هذا اليوم بالاتصالات المهنية مع الزبائن والزملاء والممولين والمسؤولين والإداريين، وتعيش انفعالات كثيرة. تخوض مفاوضات صعبة ودقيقة، وتبحث في شؤون مالية ملحة. تأسف لإلغاء موعد أو للتخلي عن بعض الوعود أو الواجبات. لا تقلق، قد تجد الحلول المناسبة. تتوتر أعصابك قليلا، وتشعر بالإرهاق. استشر طبيبك واعمل بنصائحه.
الثور	4/20 إلى 5/20	تتاح لك علاقات جيدة تسهل بعض الأمور، وتخفف من الضغط، وقد تحتاج إلى هذه المرونة هذا اليوم. من المحتمل أن يقوم الشريك بمهمة حساسة بدلاً عنك. من الممكن أن تلوح صورة امرأة في المشهد تسبب لك بعض المشكلات. لا تكثر من تناول المنومات من دون استشارة الطبيب. حذار المضاعفات.	العقرب 10/23 إلى 11/21 — لا تستعجل للوصول إلى الأهداف التي حددتها لنفسك، فقد يخلق ذلك بعض المتاعب غير المتوقعة. خفف من اندفاعك تجاه الشريك لأن ذلك قد يولّد عنده بعض الأنانية. لن تنفع المحاولات لاحقاً لإعادة المياه إلى مجاريها. حدد أياماً في الأسبوع للقيام بنشاطات رياضية أو تمارين مفيدة، وخفف من الأعمال غير المجدية.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	يكون النمط سريعاً، والتغيرات مفاجئة، وتطرأ معطيات تبدل بعض الاتجاهات على غفلة منك، أو تفرض نفسها لكي تتخذ أنت قرارات جديدة. تعيش أوقاتاً رومانسية مميزة، وقد يحملك العشق إلى عوالم ومغامرات استثنائية تمارس فيها جاذبيتك وسحرك. من أهمل صحته حصد العواقب الوخيمة. أنتبه وكن على وعي تام للاهتمام بوضعك الصحي.	القوس 11/22 إلى 12/21 — تنفرج السماء لتظهر الحلول والتسويات، ولتبدأ الأعمال وحياتك الروتينية بالعودة إلى مسارها الطبيعي. فلا تقف ساكنا، بل بادر إلى تحسين أدائك وسمعتك. أنصح لك عدم خوض علاقة جديدة لأنها ستبوء بالفشل. كُن صبورا ومتفائلاً فلا بدّ من أن تجد نصفك الآخر عما قريب! أبذل قصارى جهدك للتخلص من الدهون سواء بإتباع حمية أو برنامج غذائي طبي مدروس.
السرطان	6/22 إلى 7/22	لا تؤجل العمل المطلوب منك إنجازه مرة جديدة، فهذا سيؤثر في مستقبلك ويترك انطباعاً غير إيجابي حول قدراتك الفعلية، وخصوصاً انك محط أنظار الجميع في هذا اليوم بالذات. التشكيك في مدى جدية الشريك ليس جيداً، لأنك قد تكتشف يوماً ما أنه أكثر جدية منك. لا تنفعل إزاء أي أمر تافه، فهو قد بسبب لك إرهاقاً واضحاً، وهذا ليس لمصلحتك على المدى الطويل.	الجدي 12/22 إلى 1/19 — أنصح لك تخفيف نبرة الصوت وتجنب الانفعالات قدر المستطاع. ستواجه بعض العدائية والتشنج، وقد تنشأ خلافات لم تكن في الحسبان أو تظهر مشكلات قانونية معقدة. يوم مربك جداً وسأكون صريحة معك وأخبرك بأن النقاشات قد تحمل أزمة أو تدهوراً في العلاقات ولاسيما إذا كانت هذه الأخيرة متأرجحة أو جديدة. ما أجواء الصيف الحارة، يتطلب الجسم كميات كبيرة من السوائل، اكتف قدر الإمكان بالمياه فقط.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تبرهن للجميع أنك ناضجٌ وقادر على الإمساك بزمام الأمور بيدٍ من حديد، بغضّ النظر عن عمرك واختصاصك أو حالتك الاجتماعية. لا تخف من الإفصاح عن مشاعرك، فعلى الأرجح لن يصدك الحبيب ولاسيما إذا اخترت يوما جيدا للتقرب منه. حاول التخفيف من قيادة السيارات حتى لمسافات قريبة، واستعض عنها بالمشي.	الدلو 1/20 إلى 2/18 — أحثك على توسيع إطار التحرك والمساعي وتكثيفها. تلاقي مساعيك ترحيبا وقبولاً واسعين وتمهد اتصالاتك للقاءات مثمرة تعود على مصالحك بالمنفعة والخير. هنالك فرصة للخروج من ذلك الشعور بالوحدة وبالتغلّب على المشاعر السلبية. تقرح بتعاطف الآخرين وتستعيد الثقة بنفسك. أبذل قصارى جهدك لئلا تقصر في ممارسة التمارين اليومية المفيدة للعنق والظهر.
العذراء	8/23 إلى 9/22	تعرف مناسبات كثيرة تشارك فيها بفرح وحماسة. تحتاج إلى مرونة أكبر للتفاهم مع المحيط، وربما تصاب بجرح في كبريائك. تحتاج إلى الانعزال قليلاً والابتعاد عن الصخب، وخصوصاً أن حياتك العاطفية أيضاً قد تعرف بعض التراجع. الوقوع في التشاؤم، وبرهن عن صلابة في مواصلة السعي والمثابرة، كرر المحاولة إذ إن نجاحك يتأمن عبر الاستمرارية والعزم.	الحوت 2/19 إلى 3/20 — تتمتع، يا عزيزي، بمرونة كبيرة وطاقة هائلة تخولّك اقتحام كل المجالات الصعبة والسهلة على مختلف الصعد. الأجواء مشجعة وداعمة لمعظم التطلعات والطموحات. تتخلى عن مضايقة الحبيب بهوايات واهتمامات شخصية تمارسها بمفردك أو مع الأصدقاء. تبدي اهتماماً صادقاً بر غباته وتصغي إليه باستمرار. قد يصاب أحد الأشخاص المقربين منك جداً بوعكة صحية ما يسبب لك القلق.