لنعمل جميعاً دون مواربة من أجل إصلاح منظومة الحكم الرشيد

عبدربه منصور هادي - رئيس الجمهورية

14 أكتوبر
Email: 14october@14october.com
www.14october.com

الشاي الأخضر يعمل على إيقاف سرطان الثدي

وجد باحثون أمريكيون أن مستخلصاً من الشاي الأخضر، قد يتمكن من وقف نمو الورم السرطاني في الثدي وتمدده في الجسم.

وقالت الدكتورة كاثرين كرو وزملاؤها في مركز كولومبيا الطبي الجامعي في نيويورك، أنهم اكتشفوا فوائد مستخلص "بوليفينون إي" الموجود في الشاي الأخضر في الحد من تطور سرطان الثدي خلال تحليل دراسة سابقة أجريت على 40 امرأة يعانين من المرض.

وأوضحت كرو أن هذه الدراسة صغيرة ولا يمكن إصدار نتائج حازمة، لكنها قد تساعد في فهم آليات مكافحة الأورام.

يشار إلى أن بعض النساء أخذن كميات مختلفة من المستخلص و أخذن مادة أخرى وأخضعن لفحص عينات بول ودم بعد شهرين و4 و6 أشهر.

وتبين بعد شهرين أن اللاتي أخذن المستخلص سجلن تراجعاً في معدل نمو الورم، أكثر من اللاتي لم يحصلن عليه، وهو ما يعد مؤشرا أساسيا لتطور سرطان الثدي، فيما لم يعد الاختلاف كبيراً بعد تلك الفترة.

معالم

تقع مدينة عطبرة السودانية على ارتفاع 350متراً عن مستوى سطح البحر ، عند التقاء نهر النيل برافده ، وتمثل موقعا جغرافيا ممتازا قامت عليه المدينة إلى الشرق من نهر النيل وإلى الشمال من العطبرة. وهي على بعد 611 كلم شمال الخرطوم العاصمة، وتمتاز المدينة بقرب موقعها من الموانئ والعواصم الإدارية.

تمثل المدينة أيضاً عقدة مواصلات جيدة، تربط إقليمها مع أجزاء السودان المختلفة بالخطوط الحديدية والطرق. وقد أدى هذا الموقع الممتاز إلى اختيارها رئاسة ومركزا للسكك الحديدية. وتتفرع من عطبرة الخطوط الحديدية إلى بور سودان عبر الصحراء الشرقية، وإلى وادي حلفا شمالا على طول الصحراء النوبية، وإلى الخرطوم العاصمة جنوبا.

تظهر الأرض شبه مستوية من موضع المدينة، ولكنها ترتفع قليلا في أجزائها الشرقية والشمالية عن مناطقها الأخرى، وتتدرج في الانخفاض نحو نهر النيل والعطبرة، حيث الخضرة وكثرة الأشجار، بينما يسيطر الجفاف على المناطق الشمالية والشرقية التي تبعد عنها. وكان من نتائج انحدار الأرض على هذه الصورة أن ظهرت المجاري المائية (الأخوار) بكثرة في هذه المنطقة، وقد أثرت في تحديد طريقة العمران واتجاهاته إلى حد كبير. فهناك ستة مجار مائية رئيسة، ثلاثة منها في الاتجاه الشمالي الجنوبي، أي أنها تنحدر من الشمال وتصب في نهر العطبرة. وتمتد المجاري الثلاثة الأخرى في الاتجاه الشرقي إلى ناحية الغرب وتصب في النيل الرئيسي. وثلاثتها توجد في منطقة قرى الداخلة والسيالة في شمال غرب المدينة. وتقوم هذه المجاري بتصريف مياه الأمطار.

تعتبر فترة ما بعد عام 1950 مرحلة التطور الحقيقي في المدينة، وخاصة في انتشار الأحياء السكنية الجديدة لأول مرة، والبدء في إعادة تخطيط معظم الأحياء القديمة حتى تتمشى مع التطور الحديث، إلى جانب التوسع في توفير المياه والإنارة لمعظم مناطقها. ومن ضمن مشاريع إعادة التخطيط ترحيل منطقة الانادي إلى شرق المدينة وخططت كمنطقة سكنية من الدرجة الثالثة. وفي العام نفسه أعيد تخطيط قرية الداخلة القديمة كمناطق سكنية من الدرجتين الثالثة والثانية إلى الشرق من القرية القديمة.

وكان من نتائج زيادة عدد السكان في المدينة، والحاجة إلى مساكن جديدة، ظهور منطقة المزاد في شرق المدينة عام 1960، وخصصت للمواطنين من ذوي الدخل المحدود.

خصصت منطقة المطار في شمال شرق المدينة كمناطق سكنية أيضا لسكان قرية السيالة لعدم استيعابهم جميعا في المنطقة. هذا بالإضافة إلى أن مصلحة السكة الحديد اختارت، لمجابهة التوسع المتزايد في منشآتها، منطقة في شرق حدود المدينة للبضائع والتخزين. كما تم تخصيص منطقة مساحتها 100 فدان للقيادة الشمالية العسكرية في هذا الاتجاه، وأضيفت هذه المناطق إلى حدود المدينة. كما اختير مطار عطبرة الجديد في خارج الحدود الشمالية الشرقية للمدينة واستغلال مكانه القديم للأغراض السكنية.

بيت

هذا البيتُ لنا :
غرفاتٌ اربعُ
بابان
وشرفةْ
وقناديلُ، وفخّارٌ، ووسائدُ ...
انت تقولين : "البيتُ لنا" .
لكنْ ...
هل قال الطائر
- وهو يهذّب عيدانَ العشّ -
"البيت لنا؟"

سعدي يوسف

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).

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

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

الطفل المتسامح

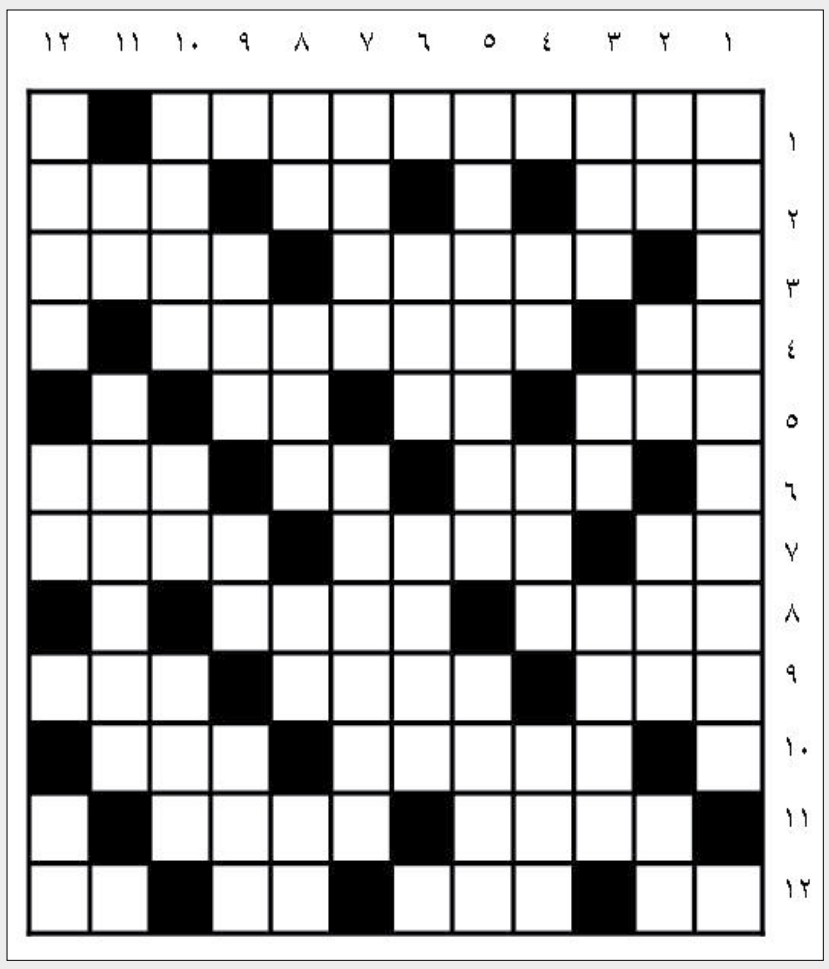
قالت الأم لابنها : ماذا تفعل إذا داس احدهم على قدمك .. ثم اعتذر لك ؟

الابن : أسامحه يا امي .

الأم : وإذا أعطاك هدية ليؤكد اعتذاره ؟

الابن : اطلب إليه ان يدوس على قدمي الأخرى .

كلمات متقاطعة

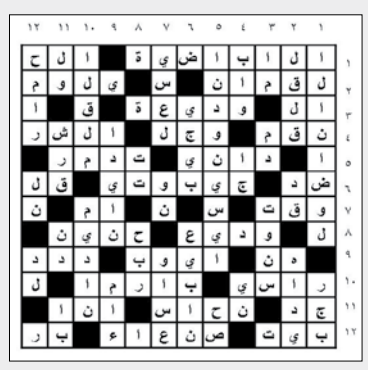


أفقيا :

1_ عالم وأديب جزائري يعرف بالابراهيمي ولد في بجاية عام 1889م اشترك مع ابن باديس في نشاطه الاصلاحي والاجتماعية يعتبر رائد الثقافة العربية في عصره توفي سنة 1965م .
2_ دقق النظر – بحر – حين .
3_ بيداء – مرتفع .
4_ أرشد – نهر في ايران ينبع في جبل زودة كوة .
5_ ضمير – للاستفهام – أبو الأب .
6_ آلة موسيقية – عقل – يستخرج منه مادة اليود .
7_ دماغ – جزيرة يمنية – امرأة ابراهيم عليه السلام .
8_ من الطيور – يشيد .
9_ مساندة – جزيرة يمنية – أمة .
10_ نادي كرة قدم اماراتي – مدينة سعودية .
11_ لؤلؤ – صوت الحمام .
12_ أحد الأبوين – من القياسات – أداة جزم – فلق .

عموديا :

1_ سلطان المغرب للفترة 1549 - 1557م قضى على الوطاسيين واستولى على فأس اغتاله العثمانيون.
2_ فاصل – أداة نصب – غش – كثير.
3_ من أدوات الحلاق – عدد انجليزي – السيد الشجاع السخي .
4_ فرض – من أيام الاسبوع – عاتب .
5_ لقب شعري يعرف بالتخلص اتخذه عدد من شعراء الهند وفارس – مقصود.
6_ أبو البشر – أحرف مكررة .
7_ المحيط الذي نعيش فيه – عاصمة أوروبية .
8_ من الحواس الخمس – شهر هجري – متشابهان – أرشد .
9_ آلة موسيقية – ضمير – حرف أبجدي .
10_ جمع رائد – للاستفهام – مظهر .
11_ نقص – من سور القرآن الكريم .
12_ قوي – طليق – نقيض باطل.



حل العدد الماضي

بحار أمريكي يعثر على ساعته الذهبية بعد (53) عاما

استعاد بحار أمريكي سابق، ساعته الذهبية بعد نحو 53 عاما من سرقتها ، وذكرت شبكة «ايه بي سي نيوز» الإخبارية الأمريكية أن البحار ايد جريجور الذي يقيم في نيويورك كان قد نسي ساعته على حوض الاستحمام داخل قاعدة عسكرية بولاية فيرجينيا الأمريكية في عام 1959، واعتقد وقتها أنها قد ضاعت إلى الأبد.

وأضافت الشبكة، أن جريجور تلقى مؤخرا اتصالا هاتفيا من شخص يقيم في لاس فيجاس يخبره بأنه عثر على ساعته الذهبية المفقودة داخل صندوق خاص بوالدته والتي كانت تدير محلا للرهن يقصده البحارة، وأنه تمكن من معرفة صاحبها بعد أن اكتشف كتابه اسمه على ظهر الساعة.

أشجار الجثمانية بالقدس.. عمرها (9) قرون

القدس / متابعات :

أظهرت دراسة أن أشجار الزيتون في حديقة الجثمانية بالقدس يرجع تاريخها الي 900 عام على الاقل.

ويبجل المسيحيون الحديقة باعتبارها المكان الذي صلى فيه السيد المسيح قبل صلبه وفقا للعقيدة المسيحية.

ولم تحسم نتائج الفحوص التي أجريت على الأشجار في حديقة الجثمانية مسألة ما إذا كانت الأشجار الكثيفة المتشابكة هي نفس الأشجار التي أظلت السيد المسيح حيث يقول الكتاب المقدس إنه صلى هناك قبل ان يخونه يهوذا وذلك لأن الباحثين يقولون إن أشجار الزيتون يمكن أن تنمو مرة أخرى من الجذور بعد قطعها وقال رئيس فريق البحث البروفسور أنطونيو سيماتو اثناء عرض نتائج الدراسة في روما «لا يمكننا استبعاد احتمال أنه حدث تدخل لتجديد حيويتها عندما توقفت عن الإنتاج أو ذبلت".

وأضاف قائلا «لكن اسمحوا لي أن أقول: لم ترد في الكتابات العلمية إشارة إلى نباتات أطول عمرا من أشجار الزيتون هذه».

ونقلا عن رويترز، تعتبر أشجار الزيتون هذه من بين أقدم الأشجار ذات الأوراق العريضة في العالم."

وتقول الدراسة التي أجراها المجلس الوطني لبحوث الأشجار في ايطاليا ومعهد تمبر واكاديميون من خمس جامعات ايطالية إن تقييم العمر باستخدام الكربون كشف عن أن العينات المأخوذة من أقدم جزء في جذوع ثلاث من الأشجار الثمانية تعود إلى الأعوام 1092 و1166 و1198.