تناول الطماطم يقلل الاكتئاب

أكـدت أحـدث الأبـحـاث الطبية أهمية الإكثار من تناول الطماطم بصورة يومية، حيث أثبتت أنها خير سلاح فعال لمكافحة الاكتئاب بصورة كبيرة.

وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الطماطم بصورة منتظمة هم أقل عرضة بمعدل ستة أضعاف للمعاناة من نوبات اكتئاب وهو مايمثل تراجعاً بمعدل 46٪ بالمقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولونها.

وشدد الباحثون على أن تناول الطماطم بصورة يومية يخفض بنسبة 52٪ فرص المعاناة من نوبات اكتئاب مؤكدين على أن بعض الخضراوات الأخرى مثل الكرنب والجزر والبصل والقرع العسل على الرغم من كونهما من العناصر الغذائية الصحية إلا أنها لا تسهم بنفس القدر في تراجع فرص المعاناة من نوبات الاكتئاب بالمقارنة بالطماطم.

وتعد ثمار الطماطم مصدراً غنياً بمادة "الليكوبين" الهامة وهى إحدى مضادات الأكسدة التي تسهم بصورة كبيرة في تـراجـع فـرص الإصـابـة بـأمـراض القلب والسرطان بسبب أكسدة الخلايا.

معالم

يعد (ولادسيلجراتين) في ألمانيا أول منتجع من نوعه في العالم ، حيث يقضي فيه النزلاء الليل في خيم معلقة على الأشجار في البرية على سفح جبل، يتراوح ارتفاعها بين 1000 إلى 2000 متر في تجربة تملؤها الإثارة والمغامرة.

ويوفرالمنتجع منامات لزبائنه في خيم معلقة أغصان الشجر في الأشهر الدافئة،و تتم استضافة النزلاء في أحضان الطبيعة حيث ينامون في خيم من نوع خاص تشبه الأكـواخ ترتفع بضعة أمتار عن سطح الأرض بواسطة نظام رفع خاص كالذي يستخدمه متسلقو الأشجار.

يوجد في هذه الخيم المعلقة منصة صغيرة يمكن لشخصين أن يناما فيها مدعمة بإطار معدني و مغطاة بالقماش، يتم تعليق الخيم من الأغصان الغليظة للأشجار القوية من زاوية معينة تضمن بقاء الخيمة معلقة بشكل متوازن.

وللذين يخافون من الارتفاعات الشاهقة، هناك خيم على ارتفاع 100 - 300 متر و هناك منصات خاصة يوفرها المنتجع معلقة بين عدة أشجار و يمكن الوصول إليها بسهولة لأنها ترتفع مسافة صغيرة عن الأرض.

يخضع جميع النزلاء للتدريب على استخدام الحبل والتسلق من قبل فريق تدريب خاص قبل أن يعتلوا الخيم المعلقة، أما بالنسبة لدورات المياه فهي تبعد مسافة بضع دقائق عن موقع النوم و مع ذلك فان مياه الشلالات الساقطة في المنتجع كافية للحصول على حمام منعش.

وفي الشتاء يمكن للنزلاء أن يبقوا في أكواخهم على قمة الجبل و لكن الملابس الدافئة ضرورية جدا إذ أن الحرارة داخل الخيمة تتراوح بين(3 - 4) درجات مئوية فقط مهما كانت الحرارة الخارجية منخفضة. النشاطات الأخرى التي يقدمها المنتجع هي تسلق الجبال و التزلج على الثلج و الرماية و المشي لمسافات طويلة و تسلق الأشجار باستخدام الحبل.

حفنة ضوء

هناك حفنة ضوء
في أمسيات الشتاء
تغمّ القلب كما في الكنائس الغناء
تشعرنا بآلام سماوية
ولا تخلّف وراءها الجروح
بل تحدث تغيرا
في ثنايا الروح
نحاول تجنبها بلا جدوى
إنها الألم .. المصير

إيميلي ديكينسون

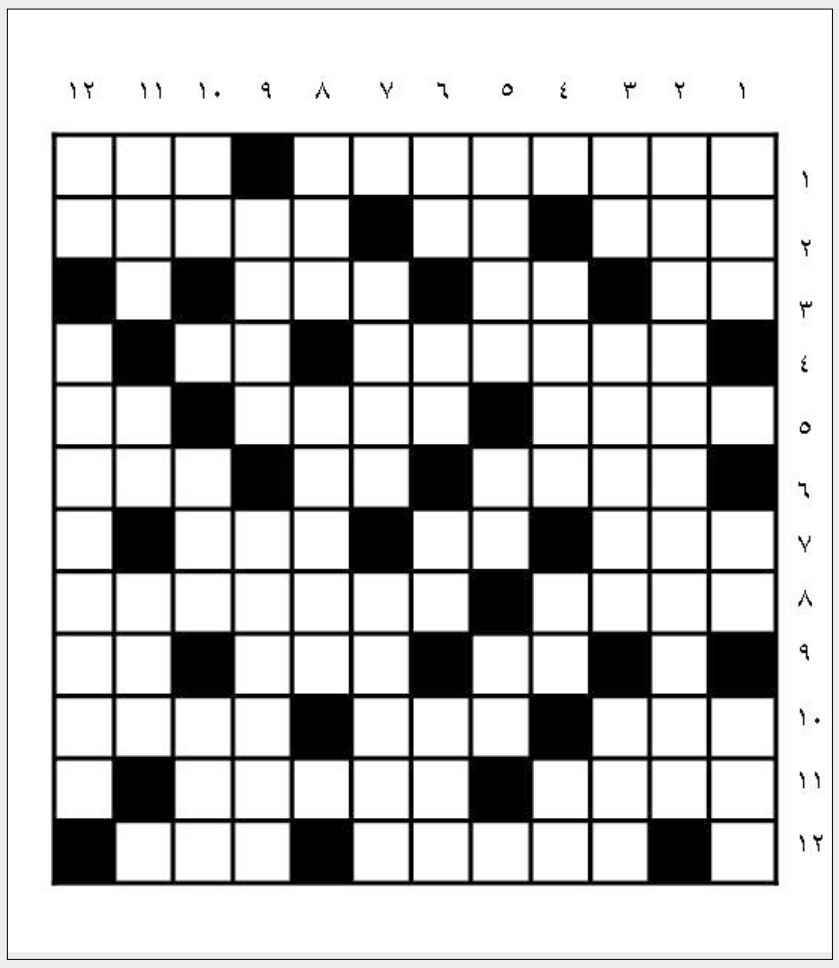
سودوكو

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).

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

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

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1 - خديوي مصري للفترة 1892م – 1914م دشن سد أسوان رد السودان لمصر عزله الانجليز وتوفي بجنيف عام 1944م خلفه السلطان حسين كامل – مهن.

2 - أحد الكواكب – محافظة يمنية – رايات .

3 - ضمير – هز وحرك – سن .

4 - جمعيات نسائية تعني بالتربية والخدمات العامة منها في الشرق العربي: الراعي الصالح تأسست عام 1836م، الـزيـارة تأسست عـام 1610م ، سيدة المعونة الدائمة 1933م، الصليب 1930م، الناصرة 1822م، الوردية 1880م – بحر.

5 - ثمين – وضـوح – مـن الـزهـور العطرية.

6 - حيوان أليف – نقص – من الثمار.

7 - دلال – للنفي – نقيض شراء .

8 - نبات مائي كالقصب من فصيلة السعديات كانوا في القديم يستعملون قشره للكتابة – بلد آسيوي.

9 - في البيضة – عندي – للتمني .

10 - كوكب صغير خفي الضوء – كح – اتجاه جانبي.

11 - رواس – بلد عربي.

12 - شهرٌ سرياني – يجمع.

عموديا :

1 - بنت الظبية – حيوان – حبس.

2 - راهب أقام في جزيرة العرب على طريق القوافل رأى محمداً صلى الله عليه وسلم بصحبة تجار قريش فقال لعمه أبي طالب انه كائن لابن أخيك هذا شأن عظيم.

3 - للتعريف – من سور القرآن الكريم – أحرف مكررة.

4 - أسير – للنداء – خاصتي.

5 - يعلو العين – حرف عطف – شعور.

6 - عقل – والد – والدة – ارتفاع.

7 - قديم – عكس النهار.

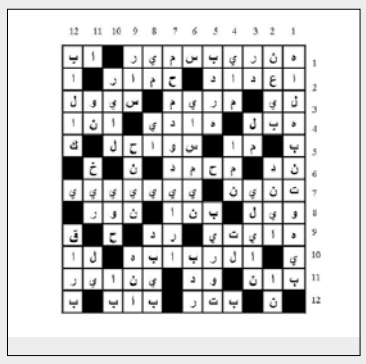
8 - يصلي بالناس – من سور القرآن الكريم.

9 - بيت الأسد – أحرف مكررة.

10 - جواب المسألة – مدينة يمنية – نقود.

11 - غطى وغلب – حرف جر – يتبع .

12 - ثغر – من مقامات الموسيقى العربية.



حل العدد الماضي

الثعابين تغزو جامعات الصين

حالة من الفزع انتابت الجميع عندما شوهد عدد كبير من الثعابين في حرم إحدى جامعات "قوانغتشو" جنوب الصين.

وذكـرت صحيفة "قوانغتشو" أن خبراء مراقبة الحيوان قاموا بالإمساك بنحو 40 ثعباناً حياً، بعد أن رصدت ثعابين على الطريق المؤدي للجامعة، كما عثر على 60 ثعباناً قد دهسته السيارات المارة على الطريق.

كما نقل عن أحد طلاب الجامعة مشاهدته لثعبان منها ملقى على الأرض تحت أشعة الشمس بطول حوالي نصف متر.

وقد ذكرت "تشانغ ليانغ" من معهد الصين الجنوبي للحيوانات المهددة بالانقراض أن هذه الثعابين من نوع "مرقطة الظهر" وهي من الأنواع غير السامة الشائعة في المنطقة، وأضافت أن هذه الثعابين خجولة وتحب الرقاد في الشمس، وفي نفس الوقت لا تقوم بمهاجمة الناس.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	ينتقل «مركور» إلى بيتك التاسع، والبيت التاسع بالإجمال مهم جدا، ويعتبره الفلكيون والهنود أكثر المنازل حظا، ما يعني أنك تدخل فترة جيدة تحلق خلالها إذا قدمت عملا أو تبوأت مركزا أو تحدثت إلى الناس وقمت بمفاوضات عاطفياً. تغري الآخرين بسحرك وعذوبتك أمامك سفرٍ أو اتصال مع الخارج. تميل إلى الانفتاح على الجديد من الثقافات والحضارات. صحياً: لا تتوقّف طويلاً عند محطة متعثّرة، بل كرر محاولاتك في يوم جيد	الميزان 9/23 إلى 22/.1	تلاقي نتائج جهود سابقة. حاول أن تبتعد عن الأضواء وحافظ على أسرارك. عاطفياً: مغامراتك العاطفية الفاشلة تنعكس سلبا على محيطك. عد إلى ذاتك وراجع حساباتك ولا تفرط في مغالاتك. صحياً: دع الأمور المهنية والعملية جانباً حين تعود إلى المنزل، وخصص وقتاً للرياضة.
الثور	.4/2 إلى .5/2	تجني جهودك المهنية الأموال والأرباح، وسيكون بانتظارك فرحة كبيرة على هذا الصعيد. بانتظارك عقد جديد أو تعاقد مع شخص يكبرك سنا أو خبرة عاطفيا: زخم للحياة العاطفية ونشاط الاتصالات وتبادل الزيارات مع الأصدقاء والزملاء والجمعيات والمؤسسات. وربما تنشئ صداقة جديدة أو أكثر صحيا: عليك الاعتناء بالوضع الصحي وخصوصاً المعدة والأمعاء والجهاز العصبي.	العقرب 23/.1 إلى 11/21	ينتقل كوكب مركور إلى برج القوس ويفتتح مرحلة من العمليات المالية والاستثمارات والمشاريع الكبير. تخوض تحارب جديدة ومليئة بالحماسة. عاطفياً: التنسيق مع الشريك يوفّر عليك الكثير من العواقب، اذا رغبت باستمرار العلاقة. صحياً: لا تعتمد على الوجبات السريعة، فهي الأكثر ضرراً على صحتك على المدى الطويل.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	تكتشف خلفيات النيات المبيتة التي يسعى أصحابها للانقضاض عليك وتجريدك من صلاحياتك الواسعة. عاطفياً: أحسن توظيف حيويتك فلن تهدأ وتيرة عواطفك قبل أن تتحقق من مجرى الأمور الطبيعي والسهل. صحياً: تهتم بموضوع صحي أو بأمر مفاجئ يطرأ. كن واقعياً.	القوس 11/22 إلى 12/21	فاوض وساوم بجرأة وأعد قراءة حساباتك وتقييم الأوضاع بهدف تعزيز استقرارك المالي كي تخرج بقرارات مهمة. عاطفياً: عليك تبادل الأحاديث الهادئة مع الشريك وطمأنة هواجسه ودعمه والوقوف إلى جانبه ليشعر بالسلام والراحة. صحياً: قاوم الإغراءات التي يحاول أصحاب الشراهة إيقاعك بها، وتجنب تناول كل ما يسبب لك السمنة.
السرطان	6/22 إلى 7/22	حاذر تشنجاً أو نقاشات حامية مع المسؤولين في العمل. إختر الحوار اللبق لإيجاد الحلول ولا تقدم على وعود لست قادراً على الإيفاء بها. عاطفيا: إياك والمراوغة مع الشريك، قد تنعكس الأمور سلباً على علاقتك به، أو لا تعود الأمور بينكما إلى مجاريها الطبيعية. صحياً: إبلاغ أحد أفراد العائلة من مرض لازمه فترة، يشعرك براحة كبيرة ويفرحك جداً.	الجدي 12/22 إلى 1/19	يراودك اهتمام أو انشغال بالآخرين، فحاذر الإهمال والفتور في العلاقات. يوم مناسب لتطوير جميع أنواع العلاقات الخاصة والعامة، وقد تفسح لك في المجال لمناقشة موضوع دين لتمويل مشروع معين. تتحرك الأمور بوضوح وتلمس ارتياحاً كبيراً عاطفياً: لا تفقد ثقة الحبيب بك. لا تكن عبيداً وتخسر الحبيب بسبب تمسكك بآرائك الصلبة وغير الصائبة في أحيان كثيرة. صحياً: أنتبه على رئتيك الحساستين، وأقلع عن التدخين إذا أردت الحصول على صحة سليمة.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تسيطر على الموقف وتتخذ القرار الحكيم والمستقلّ عن أي ضغوط، معتمداً نظاماً خاصاً بك ومتابعاً جهوداً تراها مناسبة عاطفياً: لا تقف متفرجاً على قطار الحب يمرّ أمامك مرور الكرام. بادر وسيطر على انفعالاتك.	الدلو .1/2 إلى 2/18	خفف التوتر وابتعد عن مواجهات قد يثيرها الحسد. تواضع حتى تبعد عنك الأعداء ولا تبين حظك للآخرين. عاطفياً: ربما ينزعج الشريك من انشغالك عنه لأسباب مهنية أو لأسفار طارئة تفرض عليك. صحياً: تبدو مفعماً حيوية ونشاطاً غير معهودين، وتثير إعجاب المحيطين بك.
العذراء	8/23 إلى 9/22	تستقطب بعض العروض والفرص المالية في هذا اليوم الايجابي والمناسب لبحث الشروط ولتحسين الوضع الحالي. عاطفيا: إنّ هذا اليوم موافق جداً لتداول بعض الأحاديث البناءة مع الشريك وحضور المناسبات. صحياً: استغل الطقس المناسب للقيام بالتمارين الرياضية في الهواء الطلق.	الحوت 2/19 إلى .3/2	الابتعاد عن المجازفة غير المجدية مهم للغاية، وهو الطريق الأفضل للتقدم. عاطفياً: المعاملة مع الشريك تظهر الكثير من العواطف، وتعزز التعاون المثمر بينكما. صحياً: كثرة التركيز على العمل يسبب الإرهاق، لذا عليك معالجة الأمر سريعا.