

## عصير البطاطا يعالج الحموضة وقرحة المعدة!

وتوصلوا إلى نفس النتيجة. وقال إيان روبرتس، أستاذ علم الأحياء الدقيقة بكلية علوم الحياة، الذي عمل على هذا الكشف: "عندما سمعت عن فكرة استخدام البطاطس لعلاج قرحة المعدة تشككت بعض الشيء ولكن لم أندعش، فالكثير من المنتجات النباتية تحتوي على مكونات شبيقة ومفيدة وما علينا إلا أن نتشرفها". وأضاف: "عصير البطاطس هذا يمكن أن يمثل إجراء وقائياً لإيقاف القرحة المعدية عند بدء ظهورها".



ويأمل فريق الباحثين أن يتحول المكون المستخرج من عصير البطاطس إلى منتج يتم تناوله كتمكامل غذائي يومي.

أشارت دراسة بريطانية حديثة إلى أن العصير المستخرج من البطاطس يمكن أن يعالج قرحة المعدة. وجاءت فكرة البحث لأحد علماء جامعة مانسستر الذي تناول وجبات تحتوي على البطاطس فقط في أحد الأيام.

وقد أدت هذه التجربة لاكتشاف جزئي رئيسي يمكن أن يساعد في علاج بل والوقاية من البكتيريا التي تعيش في المعدة وتسبب في القرحة المعدية والحموضة. ولا تستطيع هذه البكتيريا تطوير مقاومة لعصير البطاطس.

يُذكر أن العلماء أجروا الاختبار على مختلف أنواع البطاطس



## استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

## "تبي دوغري" ماوكلي الحقيقية



عاشت الطفلة الفرنسية تبي دوغري طفولة عجيبة، فهي لأبوين فرنسيين مصورين عاشوا في أفريقيا (نامبيا) بين الحيوانات الأليفة والمفترسة، حيث بنت تبي صداقات يندر وجودها. وتقول الطفلة أنها لم تجد أطفالاً لتصادقهم، فصادقت الحيوانات! ولدت تبي دوغري عام 1990 في نامبيا وترعرعت بين الحيوانات البرية وسكان القبائل. بعد انتهاء مهمة والديها انتقلت معها إلى فرنسا حيث عملت كمشرقة على النمر في فورت بوايار، وهي قلعة قبالة سواحل فرنسا، تحتضن لعبة عالمية شهيرة تحمل اسم القلعة.

ولكنها عادت إلى أفريقيا مرة أخرى لتصوير أفلام وثائقية لقناة ديسكفري الشهيرة. قضت طفولتها في نامبيا خلال عمل والديها كمصورين محترفين للحياة البرية في المنطقة، وصادقت خلال إقامتها هناك العديد من الحيوانات البرية، بما فيها الفيل "أبو" والنمر الملقب "جاي بي" والتماسيح وأشبال الأسد والزرافات، والنمس والنعامة وصغار الحمار الوحشي والفهد والتعبان والبيغاء الرمادي الأفريقي والضفادع والحربيات.

كما احتكت بسكان قبيلة "هيمبا" الذين علموها كيفية البقاء والعيش على تناول جذور التوت والتحدث بلغتهم. انتقلت تبي في وقت لاحق مع والديها إلى مدغشقر، ثم إلى فرنسا، حيث أصبحت من المشاهير. وعادت تبي بعدها إلى أفريقيا حيث أعدت ستة أفلام وثائقية لقناة ديسكفري.

عند عودتها إلى باريس التحقت تبي بمدرسة ابتدائية حكومية ولكن تم تحويلها للدراسة في البيت لأنها طفلة "مختلفة عن الأطفال العاديين". تبي اليوم طالبة في معهد السينما بجامعة السوربون في باريس، وتشعر بأنها أفريقية وتريد الحصول على جواز سفر نامبيي وأن تصبح سفيرة لنامبيا. قصتها تشبه أسطورة ماوكلي، ولكن قصة تبي حقيقية.

## مرسين مدينة الآس في جنوب الأناضول

زيفريون" إلى هادريانوبوليس، وذلك على شرف الإمبراطور الروماني هادريان.

في عام 1918، قامت القوات الفرنسية والبريطانية باحتلال مرسين، حيث كانت مرسين الحد الغربي للأقاليم السورية الشمالية وأصبحت خاضعة لتركيا بموجب معاهدة لوزان بين تركيا من جهة وبريطانيا وفرنسا من جهة أخرى، وتضم هذه الأقاليم أضنة ومرعش ومادين وجزيرة ابن عمر وأورفة وديار بكر ومغتاب.

اليوم مرسين تعتبر مدينة كبيرة تنتشر على طول الساحل، وفيها ناطحة سحاب من 52 طابقاً اسمها "برج ميرتم"، وكانت تعد أطول ناطحة سحاب في تركيا لمدة 13 عاماً، بين عامي 1987 و2000 إلى أن تم الانتهاء من أبراج "بانكاسي" في إسطنبول، ويوجد في مرسين أيضاً الفنادق الضخمة ودار الأوبرا، والعقارات الغالية بالقرب من البحر وعلى التلال، والعديد من المرافق الحديثة. وبالرغم من عدم وجود منشآت عريقة وحياة ليلية كذلك الموجودة في إسطنبول وإزمير.

ساحل مرسين هو أطول ساحل في تركيا وفي شرق البحر الأبيض المتوسط.



الموليينوم (الرمال الأبيض) من المناجم المجاورة، أصبحت المنطقة في وقت لاحق جزءاً من مقاطعة كيليكيا الرومانية، التي كانت عاصمتها طرسوس، في حين كانت مرسين الميناء الرئيسي لها. تم تغيير اسم المدينة من اسمها اللاتيني

مدينة مرسين هي عاصمة محافظة مرسين تقع في جنوب تركيا ولها ميناء على ساحل البحر الأبيض المتوسط، وفقاً لأوليا جلبي فان مرسين استمدت اسمها من اسم قبيلة "مرسين" أوغولاري، نظرية أخرى تقول بأن الاسم مشتق من نبذة الآس والتي تنمو بكثرة في هذه المنطقة.

ساحل مرسين مسكون منذ الألفية التاسعة قبل الميلاد، وقد كشفت الحفريات التي قام بها جون غارستانغ لث "يوموتكيب" بوجود 23 مرحلة استعمارية قامت في هذه المنطقة، أقربها يرجع لتاريخ 6300 ق.م. ولكن يبدو أن المنطقة تم التخلي عنها بين عام 3200 وعام 1200 ق.م.

في القرون اللاحقة، أصبحت المدينة جزءاً من العديد من الدول والحضارات بما فيها الحيثيون والآشوريون والفرس واليونانيون ومقدونيو الإسكندر الأكبر والسلوقيين والبطالمة.

خلال فترة الحضارة الإغريقية، حملت المدينة اسم زيفريون وأشير إليها عند العديد من المؤلفين القدامى. ويصير النظر عن ميثانها الطبيعي وموقعها الاستراتيجي على طول الطرق التجارية لجنوب الأناضول، فقد استفادت المدينة من تجارة

### أقوال مشهورة

أيسوب

لا تعد دجاجاتك قبل أن تفقس.

### من ذاكرة التاريخ

شابة تضع زهرة على طرف بندقية أحد الجنود الأميركيين الذين شكلوا حاجزاً لمنع المظاهرين من الوصول للبينتاجون في مظاهرة جرت في أكتوبر 1967م للتمديد بالحرب في فيتنام.

### في الأقصى

في الأقصى حجر منطلق ورجل نائر وشاب يتيم بصدر عار ينفجر شهيداً ويللم كرامته ويطلق ساعديه للريح يحمل لنا موطناً تحرسه أعين الرجال وتقاتل بحضن تملؤه دماء وموت أعزل وفارس شجاع يبني لنا وطناً ويرحل

سامي الأخرس

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (المناطق). 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).

أرقت عبد الكريم الحمادي

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



١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### كلمات متقاطعة

التوسط بالأطلسي - شجاع

2- أسرع - كنه - تلميذ .

3- قلب حديقته وحد نظرة - عاصمة أوروبية

4- الملك الظاهر سلطان المائليك الفترة 1438 - 1453م كان متمسداً في الدين ونعمت البلاد في أيامه بالهدوء - دلال.

5- رئيس عربي راحل .

6- مسجد - حرف جر - من أطوار القمر

7- بظ - أحرف مكررة .

8- جود - عقل - أحد الأنبياء عليهم السلام .

9- حين - والدي - صنّف .

10- منطقة في يافغ - نقبض اشترى للتغريف .

11- كروم - من مقامات الموسيقى العربية

12- فاصل - علكة - قهوة .

أفنيا:

1- مارشال سوفياتي من أبطال الحرب العالمية الثانية انتصر على الألمان في موسكو سنة 1941م وفي ستالينغراد سنة 1943م وبرزلين 1945م توفي سنة 1974م.

2- دابة مجنحة طارت بالرسول صلى الله عليه وسلم من مكة إلى القدس في ليلة الأسراء والمعراج - من الأنوار - أحصى .

3- قديم متهم - قوي .

4- من الأوزان - نقبض قائم - من أصنام الجاهلية .

5- تهذيب - خراب .

6- من سور القرآن الكريم - للنداء .

7- دولة عربية - طائر جميل الصوت .

8- شهر سرياني - حيوان - محافظة يمنية .

9- قل خيره - حيوان مفترس - صوت اليوم .

10- أحد الوالدين - حرف أبجدي - ضمير - حرف نصب .

11- أربع وخمسون مقالة تتضمن فلسفة أفلوطين جمعها يوريفريوس في ستاسوعات .

12- أداة جزم - للتمني .

عمودي

1- مضيق بين أسبانيا والمغرب يفضل بين قارتي أوروبا وأفريقيا ويصل

### حق هدفك

حتى تزيد من وضوح أهدافك في عقلك الباطن، قم بكتابتها كخطوة أولى، ومن ثم لمدة أسبوع حتى تزيدها وضوحاً وشفافية، إن هذه الخطوات كفيلاً تثبت الحماس فيك لتبدأ بوضع أهدافك في الفعل مباشرة، جربها وسترى الفرق..

### عجائب وغرائب

### أميركي يعاقب بالحبس والغرامة بسبب الضحك

قال محام في نيويورك الأربعاء إن موكله يواجه عقوبة الحبس 30 يوماً وغرامة قيمتها 500 دولار بعدما شكاه جاره إلى الشرطة لضحكه بصوت عال جداً.

وقال المحامي إن الشرطة أصدرت طلباً استدعاء لوكله روبرت شيفافلي (41 عاماً) لإخلاله بالناس بالضحك من نافذة منزله في روكفيل سنتر بجزيرة لونغ آيلاند في نيويورك يومي 12 و 13 فبراير الماضي.

وقال شيفافلي إن جاره داب على السخرية من إعاقته يعانيتها وأن أفضل رد عليه هو الضحك.

وقال شيفافلي في اتصال هاتفني بسخر مني طوال الوقت والشيء الوحيد الذي يمكنني فعله هو الضحك.

وقال المحامي اندرو كيبافلي إن موكله يعاني من نوبات عصبية متكررة لكنه نفى أن يكون ضحكه عالياً أو صاخباً.

ولم يتسن الحصول على تعليق من الجار دانايال اوهاونون مقدم الشكوى، وقال المحامي إن قاضياً رفض خلال جلسة طلب إسقاط العقوبة.

حل العدد الماضي

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١