

## النبيذ الأحمر يحافظ على أسنانك

ترجمة / المدى

هنالك اخبار جيدة لمن يرغبون باحتساء كأس او كأسين من النبيذ الاحمر، فقد ذكر الباحثون انه يحافظ على صحة الاسنان. وقال الباحثون: ان المركبات المعروفة باسم البولي فينول الموجودة في النبيذ الاحمر التي يقال انها تخفض من نسبة الكولسترول في الدم تثبت انها تقي اللثة من الالتهابات. فقد وجد العلماء من جامعة لاهال في مقاطعة كيبك الكندية مركبات البولي فينول تخفض من الالتهابات التي تصيب اللثة على نحو دوري وهي الحالة التي تصيب 75% من الذين تتجاوز اعمارهم الخمسين عاما. وهنا الالتهابات قد تمتد من اللثة الى العظام المحيطة بالاسنان مما تسبب تساقطها.

عن: الديليجا تلغراف



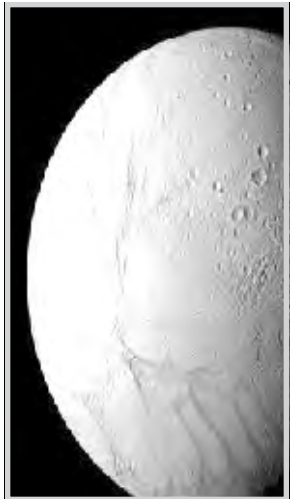
## ماء سائل على قمر زحل

ترجمة / المدى

استنتاجاتنا، فان تكون قد وسعنا من تنوع بيئات النظام الشمسي حيث من الامكان ان تتوفر لنا ظروف ملائمة لعيش الكائنات العضوية. نتائج هذا الاكتشاف نشرت مؤخرا في مجلة ساينس العلمية مع العديد من الصور التي تظهر نفاثا جليديا وضبابا يتكثف من بخار الماء عند السطح. ويفترض العلماء ان النفاث الجليدي ناجع عن جيوب من الماء السائل، قرب سطح القمر.

عن نيويورك تايمز

وجد الفلكيون ادلة على وجود ماء سائل على قمر انلادوس التابع الى كوكب زحل، وهو الاكتشاف الذي يعزز من احتمالية وجود حياة. وقد اظهرت الصور التي التقطتها المركبة الفضائية كاسيني ان منطقة القطب الجنوبي ناشطة جيولوجيا. وقالت كارولين بوزكو قائدة فريق التصوير في معهد الفضاء في كولورادو: لقد وجدنا كائنات عضوية بسيطة وحرارة زائدة ودليلا على وجود ماء سائل، وهذا يعد اعظم اكتشاف كوكبي في عصرنا. واضافت: اذا كنا على حق في



## أليسيا التي لا يثنيها احد عن الرقص والعيش ٢٠ عام!

ترجمة / المدى

عندما وصل فيدل كاسترو الى السلطة في كوبا عام ١٩٥٩، من كان يعتقد بان من اولويات أجدته ستكون تأسيس فرقة لرقصة الباليه؟

ومع ذلك فان الفكرة كانت متناسبة تماما مع هدفه الثوري في تقديم الفن الى الجماهير. سأل كاسترو راقصة الباليه الاولى في كوبا، اليسيا الونسو، وزوجها فرنانو عن المبلغ الذي يحتاجه لتحقيق ذلك الهدف. فقالا ١٠٠٠٠٠ دولار. اعطاهما كاسترو ٢٠٠٠٠٠ دولار. فاصبح ذلك الاستثمار يعطي ثماره منذ ذلك الحين حتى الان. اسس الزوج الونسو فرقة على النمط الكلاسيكي الفرنسي والإيطالي وخصوصا الباليه الروسي. ولفرض ملء الأذواق، ابتداءً بفتح مدرسة مجانية باكاداميا عن طريق الأعمار الصناعية في كل محافظة من محافظات البلاد. وقاما باجراء مسح على المدارس المحلية ومخيمات الرياضة بحثا عن المواهب الشابة، بغض النظر عن خلفية الطالب. لكن المتخرجين الذين لم يصبحوا راقصين تحولوا الى مدرسين. وكانت النتيجة، كما تقول الونسو " مدرسة كوبا للباليه التي اثارت الإعجاب في كافة أنحاء العالم". وبعد طلاق الونسو وذهاب الزوج الى حال سيئه، عادت اليسيا لتكرس نفسها للرقصة، وكانت ترقص في أعمال الفرقة وهي في السبعينيات من عمرها وتقوم بإدارة العملية بأساليب دقيقة ومهيبه.

والآن تبلغ اليسيا ٨٥ وهي عمياء تقريبا، لكنها لا تفكر في الإحالة الى التقاعد. " سأعيش لغاية ٢٠٠ عام" كما تقول. ولا يوجد في عالم الرقص ممن يتمكن ان يثنيها عن ذلك.

عن: "التايم"



## حضارة اندثرت بفعل ثورة بركانية

## بومبي جديدة في اندونيسيا

اربعه امثال قوة هيجان كاركاتوا في العام ١٨٨٣ الذي بلغت قوته درجة عظيمة بحيث سمع صوت الانفجار على مسافة ١٠٧٠٠ ميل، وشعر الناس بهزات الانفجار من مسافة ٠٠٠٠٠ ميل حول المنطقة. كما ارسل الانفجار عمودا من الدخان على ارتفاع ٢٨ ميلا. وتناثر الرماد بعيدا الى مسافة ٨٠٠ ميل، وعلى مدى ٤٠ ميلا على الرماد سطوح المنازل التي تجوفت تحت ثقل وزنه. اكثر من ٠٠٠٠٠ شخص قتلوا في لحظة الانفجار. نتيجة الحمم، الصخور والرماد الحار. وفي الأسابيع التي تلت ذلك، اكثر من ١٧٠٠٠٠ ماتوا بسبب تلوث المحاصيل بالحمم البركانية واختلاطها بالرماد، وايضا نتيجة الأمراض. حضارة تامبورا ماتت ايضا الانفجار طمر

حتى الآن، عثر فريق من اندونيسيا يرافقه فريق اخر من الولايات المتحدة على بقايا بيت مستقر، مع اجسام متفحمة لشخصين في داخله. ويعتقد الاكاديميون بان هذا يشكل احدى زوايا مدينة كاملة. كانت تضم ٠٠٠ شخص وتقع كليا تحت الارض. تشير الاحتمالات الى ان تامبورا ربما كانت بومبي الشرق وربما كانت ذات اهمية ثقافية عظيمة. قال البروفيسور هاردر سجادسون في جامعة رود ايسلند، الذي قاد التنقيب "كل الناس، ويكل ماكان لديهم من قوة وثقافة مازالوا مغلفين هناك كما كانوا في العام ١٨١٥" وحسب السجلات التاريخية تعتبر ثورة جبل تامبورا- في العاشر من نيسان ١٨١٥- الأكبر من نوعها. وتعاود قوتها



بقلم: جوستيت هاجر  
ترجمة: بشرى الملاي

اللفظة - وامكانية انتشارها. قال البروفيسور سجادسون "لكننا نحاول ان نجعل هؤلاء الناس يتحدثون ثانية، من خلال الحضرة" العالم الغربي صادف حضارة تامبورا فقط عندما كانت مطفاة. فقد اكتشفت بريطانيا وهولندا وصول سامبوا في بداية ١٨٠٠ وتحذوا حول العثور على حضارة تنكلم لغة لاتشيه اية لغة اخرى في اندونيسيا. المكتشفات الجديدة اظهرت للوجود آراء جديدة حول كون حضارة تامبورا لم تكن مجرد مجتمع بدائي وانما حضارة. فقد وجدوا البيرونز، الفخاريات وايضا الزواج. كما وجدوا في البيت بقايا متفحمة لسيدة في مكان يبدو انه مطبخ، مع بقايا ذائبة لثينة زجاجية ومنجل معدني على مقربة منها. اما بقايا الشخص الثاني فقد وجدت خارج ما يبدو على انه بابا اماميا للدار... " اذا كانوا حقا وجدوا مثل هذه البقايا. فانها ستكشف عن حضارة ذلك الزمن". قال انجي بارباويانا المتخصص بالبحوث البركانية في اندونيسيا. وتقول البحوث بان الفخاريات التي وجدوها تحمل شبا مناهلا بالفخاريات من حضارة مون خمر في فينتام وكيمبوديا في ذلك الوقت... بينما رفض اكاديميون آخرون تخمينات تقول بان حضارة تامبورا ربما تكون هاجرت من اندونيسيا، فلنا منهم بانها تشبه كثيرا الفخاريات التي وصلت من خلال التجارة. المدينة الضائعة اكتشفت من قبل البروفيسور سجادسون وزملائه في ٢٠٠٤ بعد اتباعهم الدليل الذي قادم اليه اهالي المنطقة المحليون بعد ان وجدوا المصنوعات اليدوية في المنطقة. لكنهم واجهوا اتهامات من معهد اندونيسيا للعلوم لأنهم لم يحصلوا على اذن قبل حفر المنطقة. انفجار جبل تامبورا حظي باهتمام وسط القلق الحديث حول التغيرات المناخية. لقد تقيا البركان الكثير من الرماد في الجو بحيث سبب تبريدا عالميا حتى ان سنة ١٨١٦ كانت تعرف ب" سنة بدون صيف"، او " القرن الثامن عشر قرن التجمد حتى الموت". في ولاية ماين المتحدة، قتل الصقيع المحاصيل في جزيران، تموز واب وسقط الثلج البني في هنغاريا، وعالميا، وصلت درجة الحرارة الى ١ درجة مئوية.

عن / الاندبندت

يقول العلماء إنهم اكتشفوا بومبي الجديدة في الجزر الأستوائية في اندونيسيا، مدينة ظلت مختفية تحت رماد من اكبر الحمم البركانية في العصر الحديث.. ويعتقد الباحثون بان ما اكتشفوه هو آخر ما تبقى من حضارة اندثرت بسبب الثورة الكارثية لبركان جبل تامبوره في العام ١٨١٥ في جزيرة سامبوا.

يقول العلماء إنهم اكتشفوا بومبي الجديدة في الجزر الأستوائية في اندونيسيا، مدينة ظلت مختفية تحت رماد من اكبر الحمم البركانية في العصر الحديث.. ويعتقد الباحثون بان ما اكتشفوه هو آخر ما تبقى من حضارة اندثرت بسبب الثورة الكارثية لبركان جبل تامبوره في العام ١٨١٥ في جزيرة سامبوا.

## الوقاية من التدهور الذهني.. لكن

## الطريقة الأفضل ان تولد بدمغ كبير!

ترجمة - عادل العامر

وكما يعبر جوناثان سيكل، من جامعة اونبر، بسكوتلند: عندما تكون في حريق فانك تركز على ابن طريق الخروج، وليس على ماذا تلبس المرأة التي الى جوارك".

فما الذي يمكن القيام به لتعزيز حالة الشيخوخة المتسمة بالصحة الجيدة؟ يمكنك ان تخفض ضغط دمك، ربما من خلال التمرين البدني، والتدريبات الذهنية مثل الكلمات المتقاطعة وغيرها، فالناس الكبار في السن الذين لديهم تاريخ في النشاط الذهني المعقد اقل احتمالا لعانة التدهور الذهني لكن الوقاية الافضل هي ان تولد بدمغ كبيرا!

الان مضاده ان مستويات الاجهاد تساهم في نشوء الخرق العقلي.. فالمراسلات الكيميائية المعروفة، ب glucocorticoids تزيد ضغط الدم وتدمر ما يعرف بقرون آمون في الدماغ، المنطقة الحيوية بالنسبة للتعلم والذاكرة، وقد ثبت مؤخرا ان الشبان المصابين بضغط الدم العالي عرضة للتدهور الذهني حالهم حال الكبار. ويعتقد الباحثون بان مستويات الاجهاد المرفوع تساعد الناس على التعامل الناجح من حالة الطوارئ ولكننا، بمرور الايام والاسباب، تمنعهم من تعلم معلومات جديدة، وتذكرها،

تفسر على نحو كاف لماذا تشيخ الادمغة، فاحدى النظريات تعتبر المسؤول عن ذلك شدة التأكسد، التي يسببها انقراض الجزيئات الرديئة المعروفة بالجذور radicals الحرة. وتحدد نظرية اخرى تدفق الكالسيوم الى داخل خلايا الدماغ، ويمكن ان يكون السبب في شيخوخة الدماغ تغييرات في الطريقة التي يتم بها التعبير عن الموروثات، او الاختلال الوظيفي بين الجسيمات mitochondria للخلية العصبية، التي تزود الخلايا بالطاقة. ومما هو مقلق بالنسبة للبعض، ان هناك دليلا يبرز

المثال، ان فقدان الخلايا العصبية يؤدي الى مرض النسيان، والانتهاه الى مرض الزهايمر. اما الان فان الباحثين يتوجهون باللوم الى نقص نقات الاشتباك العصبي- وهي توصيلات بين الخلايا العصبية. وكان المظنون ان خلايا الدماغ الجديدة تنمو فقط في الاطفال الصغار، من بعد ذلك فان كل صدمة تصيب الرأس او زجاجة نبيذ تؤدي الى فقدان حدة الادراك. بينما اظهر البحث الاخير ان الخلايا العصبية، بفعل الحفز العقلي، ستظل تنمو في ادمغة الراشدين. وليس هنالك من آلية مضرة

بايوكيميائية، الى جزئية، بنوية وظيفية- تؤدي به الى التضائل او الانكماش فادمغة اولئك الذين في سن الاربعين واكبر تنقص في الحجم والوزن بنسبة ٥% في كل عشر سنوات، وهذا الانكماش، وان كان عاما، يؤثر في الاداء الذهني للأشخاص بطرق مختلفة جدا. وبالمثل، فان تغييرات اخرى في الدماغ مثل نقص التدرجي في تجهيز الاوكسجين والسكر تترك ذكارات بعض الأشخاص غير متأثرة بينما يبيح آخرون عن نظراتهم. وقد انقلب الكثير من المعرفة بشأن الدماغ الشاخص مؤخرا فقد كان يعتقد به، على سبيل

صفوف وتبديل كلمات بأرقام (وبالعكس). وسرعة رد الفعل تنخفض، ايضا. وعلى كل حال، فان اكتساب المعرفة، في العالم الواقعي، سيخفي عواقب الانحطاط المتعلق بالشيخوخة. فالاداء في الكثير من الاعمال يعتمد على مقدار ما تعرف وكم هي جيدة معرفتك هذه، اللتين تزدادان كلاهما في ستيناتك في الواقع. وتميل المعرفة الى الانحطاط بحددة بعد سن الخامسة والستين عاما، غير ان ذلك يمكن ان يكون نتيجة للتقاعد اكثر مما هو سبب له. ف عندما يتقدم الدماغ في العمر، يعاني تغييرات معقدة ومفهومة بشكل ضئيل، من

يحتاج الى تفكير ذكي وسريع، فبان الشباب هو المنتصر هنا. وتعني الاختلافات المتأصلة بين الناس ان عقلا في الستين من عمره سريع الفطنة يمكنه ان يفوق في انجازة عقلا في الخامسة والعشرين بطيء التفكير في مهمات ينبغي ان يتغلب الشباب. ولكن عموما يمكنك، من عمر العشرين، ان ترى انحطاطا في سرعة خاطر شخص قليل التجربة- باستذكار قائمة من الاشياء، وتجميع اشياء في

تري، عند اية نقطة يصعب العقل الذي شاخ عائقا وليس مصدر قوة؟ يعتمد الجواب على ما هو مطلوب من العقل القيام به. فاذا ما كانت المهمة تتطلب ثروة من المعرفة والخبرة، فان الكبار عندئذ يمتلكونها. اما اذا كان العمل

