موضوع ما

أخطاء التغذية!

الصحة، والعقل السليم، يتوفران بالغذاء السليم المتوازن في نوعه .. وبالنشاط، الحركة "الرياضة" أيضاً.

والغذاء السليم يعني وجبة متكاملة العناصر ومتوازنة أساسها: الحبوب بأنواعها، الخضار والفواكه، البروتينات "نباتية حيوانية" والدهون. وتوازن الغذاء يعني، إلى جانب توازن مقادير العناصر، تجنب الأخطاء في التغذية.

من هذه الأخطاء، يذكر الدكتور/ عادل عبدالعال " اختصاصي طب بديل" الآتي:

جمع نوعين متنافرين من البروتين، كمثل الجمع بين الألبان ومشتقاتها مع اللحوم أو الأسماك.

جمع السلطة مع الجبنة أو المايونيز.

ففي الحالة الأولى: الجبن + سمك يتسبب في أمراض جلدية.

وفي الحالة الثانية: سلطة + جبنة "أو مايونيز" فيتسبب في فقد ما نسبته (٧٠٪) من المعادن والأملاح .. بحسب د. عبدالعال الذي يضيف أن الخضروات - مثلاً - غنية بالحديد لكن تفاعل الكالسيوم الموجود في الجبنة يمنع الجسم من امتصاص هذا الحديد وبالتالي عدم الاستفادة من العنصرين معاً.

ولنا عودة إلى الموضوع لاحقاً..

نصر صالح
nasr saleh @ hotmail. com

بكتيريا "E. Coli" من سبانخ ملوثة تصيب ١٠٩ أمريكيين

سان فرانسيسكو، الولايات المتحدة (CNN) -- قال مسؤولون فيدراليون إن عدد المصابين ببكتريا "إي. كولي E. Coli" التي تسببت بها سبانخ ملوثة ارتفع إلى١٠٩ أشخاص الأحد.

وصرح ديفيد آشيسون، كبير الأطباء في قسم أمن الأغذية بدائرة الدواء والغذاء الأمريكية "دون شك هذا انتشار واسع للغاية للبكتريا.. نحن في حاجة لتوصيل رسالة واضحة للمستهلكين."

وطالبت الدائرة بالامتناع عن استهلاك السبانخ الطازجة إثر وفاة مسنة في السابعة والسبعين بالبكتيريا.

وقالت مصادر مسؤولة إن انتشار البكتريا المرتبط بالسبانخ الملوثة أمتد إلى ١٩ ولاية أمريكية، وجاءت ولاية "ويسكونسين" الأكثر تأثراً.

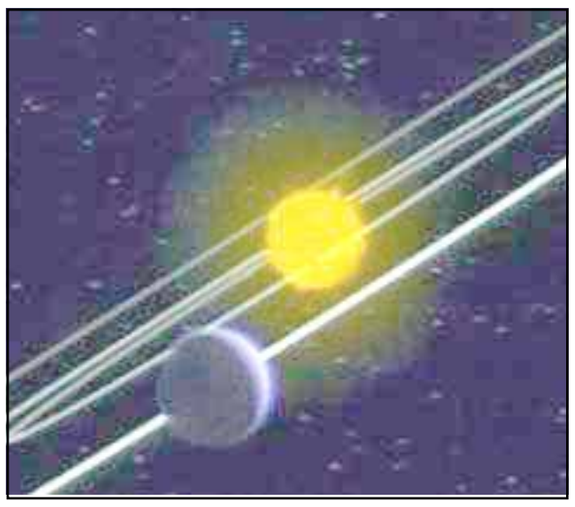
ومن المقرر أن توسع دائرة الدواء والغذاء ووزارة الصحة في كاليفورنيا الاثنين من تحقيقاتهما بشأن السبانخ الملوثة والتي ستتضمن التحقق من وسائل الري المستخدمة وطُرق قطفه في المزارع المختصة.

وترجح الدوائر المختصة حدوث التلوث في الحقول أو أثناء عملية تعبئة السبانخ الذي توفر كاليفورنيا قرابة ٧٤ في المائة من الاستهلاك الأمريكي منه.

وتقول دائرة الدواء والغذاء إن الاكتفاء بغسل السبانخ لا يحد من تأثير بكتيريا "إي. كولي."

منذ الثاني من أغسطس/آب الفائت توفي شخص واحد وأصيب ١٠٩ بينهم ١٦ يعانون من فشل كلوي بعد تناول كمية كبيرة من السبانخ ويشك في أنها لوثت ببكتيريا "إي. كولي ٠١٥، H7 وهي بكتريا قاتلة تسبب إسهالاً مدمماً وجفافاً، نقلاً عن رويترز

نوفمبر بانتظار تحرك عطارد أمام الشمس في ظاهرة فلكية نادرة



محيط - مروة رزق: يتوقع خبراء فلكيون تحرك كوكب عطارد، ثاني أصغر كواكب المجموعة الشمسية، أمام قرص الشمس في نوفمبر المقبل في ظاهرة فلكية نادرة تحدث ١٤ مرة كل مائة عام.

وسوف يظهر عطارد على هيئة نقطة سوداء صغيرة مما سيدفع علماء الفضاء والهواة إلى مشاهدة وتصوير الحدث بشغف كبير.

وأشار إبراهيم الجروان الباحث في علوم الفلك ومشرف القبة السماوية التابعة لدائرة الثقافة والإعلام في الشارقة، إلى أنه لا يمكن مشاهدة هذه الظاهرة خلال المرة الواحدة في جميع أنحاء الأرض وإنما في مناطق معينة من العالم ولساعات محدودة.

وأضاف الجروان أنه يمكن مشاهدة الظاهرة بالعين المجردة إذا كانت قبيل الغروب بفترة لا تزيد على الساعة، أو عن طريق زجاج داكن خاص لحماية العين من أشعة الشمس، مثل الزجاج الذي يستخدم عند اللحامين في عملية اللحام على ألا تقل درجته عن ١٢ درجة.

وأوضح الخبراء أن هذا العبور لا يمكن مشاهدته في الإمارات، وذلك لأن الظاهرة ستبدأ عند منتصف الليل بالتوقيت المحلي، وبالتالي فإن الشمس تكون أسفل الأفق وستستمر حتى قبل طلوع الشمس ولا يمكن مشاهدتها كذلك في أوروبا.

وينصح الخبراء جمهور المتابعين للظاهرة بعدم مشاهدة الحدث تحت أية ظروف، ولكن يتوجب أخذ الحذر حيث قد يصاب المشاهد بالعمى، ونصحوا بمتابعة الحدث من خلال منظار أو تليسكوب لتفادي أية مخاطر بصرية.

ولم تمثل هذه الظاهرة الأولى من نوعها حيث وقع من فترة اقتران كويكب يدعى "فيستا" بالشمس يدور حولها كل ٦,٣ سنوات أرضية، ويبعد عن الشمس حوالي ٤,٢ وحدة فلكية.

وفي محاولة من قبل العلماء لاكتشاف كوكب عطارد، أرسلت وكالة الفضاء "ناسا" في أغسطس، بعثة إلى الكوكب كأول رحلة خلال ٣٠ سنة.

وتتضمن الرحلة من خلال سفينة الفضاء "ماسينجر"، الاقتراب ثلاث مرات من عطارد في عام ٢٠٠٨ ، فضلاً عن القيام بدورة حول الكوكب تستغرق عاماً في عام ٢٠١١ ، كل ذلك اعتماداً على الخبرات المستخلصة من استكشاف المريخ والزهرة .

وستبلغ مسافة الرحلة ٩.٧ مليارا كيلومتر وتتضمن ١٥ دورة حول الشمس ، وسيقوم المكوك الذي يعمل بالطاقة الشمسية بالدوران مرة حول الارض ومرتين حول الزهرة وثلاث مرات حول عطارد قبل أن يدخل في مدار حول الكوكب المستهدف.

وستساعد هذه الرحلة العلماء على تفهم القوى التي تشكل الكواكب مثل الأرض.

وقد تابع علماء الفضاء والفلك والناس فى جميع أنحاء العالم، ظاهرة فلكية نادرة أيضاً تتمثل في مرور كوكب الزهرة أمام الشمس.

في اللغة والمعنى

داد:

دد: اللهو واللعب .. ويقال امرأة عبري أي باكية. والمثل يضرب لمن يظهر حزناً لحزنك وفي قلبه لهو وفرح ولعب.

الريشاء:

ليست بريشاء ولاعمشاء
الريشاء الطويلة هدب العين.
والعمشاء السيئة البصر.
ويضرب المثل للشيء الوسط بين الجيد والرديء.

الروق:

"الثور يحمي أنفه بروقه".
الروق: القرن.
والمثل يضرب في الحث على حفظ الحريم والشرف والعرض.

وقع الكلمات:

إذا أنت أكرمت الكريم ملكته
وإذ أنت أكرمت اللئيم تمردا
المتنبي

المكوك أطلانطيس ينفصل عن محطة الفضاء الدولية

انفصل مكوك الفضاء أطلانطيس عن محطة الفضاء الدولية إثر مهمة وصفت بأنها واحدة من المهمات الأكثر تعقيدا التي أنجزت في السنوات الأخيرة الماضية.

فخلال المهمة التي استغرقت ١١ يوما قام رواد الفضاء بثلاث محاولات سير في الفضاء قاموا خلالها بتركيب ألواح شمسية على المحطة الدولية.

وستزوّد الألواح الجديدة، التي تزن ١٧ طنا متريا وتنتشر على مسافة قدرها ٧٠ مترا، المحطة الدولية بربع طاقتها الكهربائية.

هذا ويتوقع أن يعود المكوك إلى الأرض اليوم الأربعاء.

وداع الزملاء

وقد أغلقت الفتحة التي كان المكوك أطلانطيس يتصل من خلالها بالمحطة الدولية وتم ختمها في الساعة ١٠٢٨ بتوقيت غرينتش بعد أن ودّع رواد الفضاء زملاءهم الذين بقوا على متن المحطة.

وابتعد المكوك عن جسم المحطة بعد أكثر من ساعتين من إغلاق الفتحة وختمها.

وبعد انفصال المكوك عن جسم المحطة، خطط الرواد للدوران حول المحطة الدولية بغية فحص حالتها العامة وبث صور من حولها إلى الأرض.

ويخلّف رواد المكوك أطلانطيس وراءهم طاقم المحطة الدولية المكون من ثلاثة أفراد مازالوا على متن المحطة الدولية منذ شهر مارس/آذار الماضي. وتقول مراسلة بي بي سي، كورين بودجر، إن مهمة المكوك أطلانطيس تمثل نصرا لوكالة الفضاء الأمريكية ناسا، إذ كانت الوكالة بأمس الحاجة إليه.

يذكر أن عملية بناء محطة الفضاء الدولية كانت قد توقفت منذ ثلاثة أعوام خلت إثر تحطم مكوك الفضاء كولومبيا أثناء عودته إلى الأرض مما أدى إلى مقتل رواد الفضاء السبعة الذين كانوا على متنه.

وتقول ناسا الآن إنها تتوقّع أن تنجز عملية بناء المحطة في عام ٢٠١٠ وهو العام ذاته الذي تخطط فيه الوكالة لإحالة أسطولها من مكّوكات الفضاء القديمة على التقاعد.

مطالبة بزيادة وزن عارضات الأزياء

سي.ان.ان لندن:

دعت وزيرة الثقافة البريطانية منظمي أسبوع الموضة، الذي يبدأ الاثنين، إلى العمل بنفس القرار الذي اتخذه منظمون إسبان، ومنع العارضات شديدات النحافة من المشاركة.

ونقلت وكالة "أسوشيتد برس" عن بيان للوزيرة تيسا جويل قولها إنّ "الدعاية التي تقوم بها صناعة الموضة لجمال يكون موازيا للهزال، تبدو خطيرة على الصحة، فضلا عن تأثيرها في البنات صغيرات السنّ".

ومضت تقول إنّ الفتيات المراهقات تحاكين وتحلمن بأن تشبهن عارضات الأزياء... وهو ما يدفعهن إلى الجوع الاختياري للتشبّه بهنّ.

وحيت الوزيرة قرار المنظمين في مدريد بمنع العارضات الهزيلات.

غير أنّ المجلس البريطاني للموضة رفض دعوة الوزيرة قائلا إنّه لا يستطيع توجيه المنظمين حول كيفية تسيير عروضهم وكذلك "عدم قدرته على التدخل في المعايير الجمالية التي يقررونها."

وفي المقابل تمّ إلغاء الحصّة المخصصة للصور والتي كانت مقررة الأحد، لتفادي مزيد من الدعاية.

وتميّز أسبوع الموضة في إسبانيا الذي انتظم في مدريد قبل أيام بمنع صعود العارضات اللاتي يقلّ مؤشر "الكتلة الجسدية لديهن عن ١٨" من الصعود على الركح.

وبرّر المنظمون قرارهم بكونهم يريدون أن تعكس العارضات "صورة للجمال والصحة."

وتعتبر منظمة الصحة العالمية كلّ من يقلّ مؤشر الكتلة الجسدية لديه عن ١٨,٥ شخصا ناقصا من حيث الوزن.

ويتمّ احتساب المؤشر بقسمة الوزن، بالكيلوغرام، على مربّع حجمه بالمتر.

وحتى يتفق مؤشرها مع المعيار الرسمي، ينبغي لكل عارضة يبلغ طولها ١,٧٥ متر أن تزن ٥٧ كلغ، في الوقت الذي يبلغ معدل وزن العارضات، حاليا، في مثل هذا الطول ٥٢ كلغ فقط.

الشرطة تستجوب زوجة بلير بشأن مزاعم "صفع" شاب

٠لندن (رويترز) - مازحت زوجة رئيس الوزراء البريطاني توني بلير شابا بريطانيا بأن تظاهرت وكأنها تصفعه على وجهه ولكن مسؤولين في مجال حماية الاطفال قدموا شكوى الى الشرطة التي حققت معها قبل ان تحفظ البلاغ.

وكانت شيري بلير تلتقط صورة تذكارية مع الصبي ميلز جاندولفي اثناء الالعاب المدرسية البريطانية في جلاسجو عندما وضع الشاب الذي يبلغ من العمر ١٧ عاما اصبعيه خلف رأسها ليرسم علامة تشبه أذني الارنب.

وتقبلت بلير وهي محامية شهيرة في مجال حقوق الانسان وأم لاربعة اطفال الامر بصدر رحب وبادلته المزاح بأن تظاهرت انها تصفعه وقالت له انه شقي. وعرضت صحف صورا لهما يضحكان ويحتضنان بعضهما البعض.

ولكن مسؤولين في قسم حماية الاطفال في وحدة الرياضة تقدموا بشكوى ضد زوجة رئيس الوزراء للشرطة التي استجوبت جاندولفي لاعب رياضة سلاح المبارزة بشأن الواقعة.

وقالت متحدثة باسم شرطة جلاسجو "بعد اجراء المزيد من التحقيقات في واقعة يزعم حدوثها في مركز رياضي سكوتستون الترفيهي الذي يستضيف الالعاب المدرسية البريطانية يوم ٩ سبتمبر اتضح تماما انه لم يحدث اي شئ."

واضافت "اكتملت الان تحقيقات الشرطة في هذا الامر."

وقالت كاثرين والدة جاندولفي انها لا تفهم سبب تقديم شكوى في الامر.

وقالت الام لصحيفة ميل او صنداي "لم يحدث اي اعتداء او اي شئ مشابه... كان الامر مجرد مزاح من طرفه."

واضافت ان كل هذه الضجة قد أثرت على أداء نجلها في المسابقة.

الأسماء .. لغة رسمية للتعارف بين الدلافين !!

واشنطن:

أظهر فريق أبحاث في جامعة سانت اندروز بالولايات المتحدة الأمريكية أن إحدى فصائل الدلافين تستخدم الأسماء بدلا من الأصوات للتعرف بعضها على بعض.

وقد أجريت الدراسة علي دلافين طليقة تم إمساكها باستخدام الشباك عند اقترابها من الشاطيء، ثم استخدم الفريق لاقطات صوتية حساسة موصلة بأجهزة كمبيوتر لتحليل أصوات الدلافين في مضيق ساراسونا قرب الساحل الغربي لولاية فلوريدا، ومن خلال ذلك اكتشف العلماء أن الدلافين تستجيب لتسجيلات بعضها بطرق مختلفة، فيما يعني أنها تميز بعضها بالصوت فقط، بحسب مجلة العلم.

من جانبه قال فنسنت جانيك من الفريق البحثي: "إن هذا الاكتشاف يبرهن أن الدلافين طورت مقدرة كانت تعتبر قصراً على الإنسان حيث تستطيع أيضاً التعرف على غيرها من نفس الفصيلة، حيث يتميز كل منها بهوية خاصة به".

بريطانيا تطبق قواعد جديدة بشأن مقاعد أمان الاطفال بالسيارات

لندن (رويترز): بدأت بريطانيا يوم الاثنين تطبيق قواعد جديدة بشأن مقاعد الامان للاطفال في السيارات في خطوة تقول الحكومة انها ستمنع حدوث ما يصل الى الفي وفاة واصابات لاطفال كل عام.

وبمقتضى القواعد الجديدة يتعين على كل طفل اقل من ١٢ عاما ان يوضع في مقعد اطفال مناسب مالم يكن اطول من ١٣٥ سنتيمترا.

ويواجه المخالفون عقوبة غرامة قدرها ٣٠ جنيها وقد تصل في حدها الاقصى الى ٥٠٠ جنيه اذا تمت احالة الواقعة الى المحكمة.

وقال وزير الطرق ستيفن ليديمان "أريد ان ينعم الاطفال بأكبر قدر ممكن من الامان على طرقنا وأعرف ان الاغلبية العظمى من الاباء سوف يفعلون كل ما يتطلبه الامر لضمان الحماية المناسبة لاطفالهم."

وانتهت يوم الاثنين مهلة شراء وتركيب مقاعد سيارات جديدة ويتم الاعفاء من العقوبة في حالة ركوب سيارات الاجرة وفي حالات الطوارئ.

وأدى هذا التغيير الى اندفاع الآباء والامهات الى المتاجر قبل نهاية المهلة.

وقالت متاجر هالفوردس لمستلزمات السيارات يوم الجمعة انها ضاعفت خلال الشهرين الماضيين مبيعاتها من المقاعد بالمقارنة بالعام الماضي.

سيوز تنطلق إلى المحطة الدولية حاملة أول سائحة فضاء

(CNN) باخستانيكنور،

انطلقت الاثنين كبسولة الفضاء الروسية "سيوز TMA-9" إلى الفضاء حاملة على متنها طاقما أمريكيا-روسيا جديد إلى محطة الفضاء الدولية بجانب أول سائحة فضاء في العالم من محطة بيكنور في كازاخستان.

وتتجه "سيوز TMA-9" إلى المحطة الدولية بعد اقل من يوم من مغادرة المكوك الأمريكي "أتلانتيس" في طريق العودة إلى الأرض.

وسينضم رائدا الفضاء الروسي ميخائيل تورين والأمريكي مايكل لوبيز-ألغريا، إلى نظيرهما الألماني توماس ريتر المقيم في المحطة الفضائية الدولية اليوم الأربعاء.

ويرافق رائدا الفضاء السائحة أنوشه أنصاري ٤٠ عاماً، أول امرأة تتمتع بالسياحة الكونية، ورابع سائح فضاء خاص ينطلق على متن الكبسولة الروسية لزيارة المحطة الدولية.

وقالت أنصاري، أمريكية-إيرانية، قبيل انطلاق الرحلة "أنا سعيدة بأن أكون هناك."

وستعود أنصاري إلى الأرض في ٢٩ سبتمبر/أيلول الجاري برفقة رائدي الفضاء بافيل فينوغرادوف وجيفري ويليامز اللذين مكثا في المحطة الدولية قرابة ستة أشهر.

ودفعت أنصاري ٢٠ مليون دولار ثمناً للرحلة لتحقيق حلم حياتها برؤية إيران من الفضاء.

وقالت أسوشيتد برس إنّ أنوشه أنصاري، ٤٠ عاما، ستصبح الاثنين أوّل امرأة تزور الفضاء كسائحة.

ولن تكون مهمة أنوشه سياحية فقط، وإنما ستقوم بتجارب حول الدماء والعضلات لمصلحة وكالة الفضاء الاوروبية فضلا عن تجربة تكنولوجيات جديدة في الفضاء.

وهاجرت أنوشه إلى الولايات المتحدة عام ١٩٨٤ لتحقق الحلم الأمريكي بصفة واضحة.

فقد "فرّت" أنوشه من حكم نظام الملالي خشية أن لا يتم السماح لها بدراسة العلوم.

وتقيم في تكساس برفقة زوجها حميد ورغم افتقارها إلى اللغة الإنجليزية إلا أنها نجحت في إحراز الثانوية العامة ثمّ دبلوم الهندسة.

وأسست أنوشه شركة للاتصالات باعتها ثمّ أسست أخرى تمكنت بفضلهما من جمع ثروة تسمح لها بأن تكون سائحة في الفضاء.

وستكون رحلة انوشه خالية من أي أثر لعلم إيران، واستجابة لإصرار الحكومتين الروسية والأمريكية وعدت أيضا بأنه لن تكون هناك رسائل سياسية أثناء الرحلة.

غير أن أنوشه تصر أن تكون رحلتها رسالة إلى بنات بلدها، إيران قائلة إنها تلقت عدة رسائل منهن عبر البريد الإلكتروني.

وقالت "أظن أيضا إن رحلتي تقدم نوعا من شعاع الأمل للشبان الإيرانيين الذين يعيشون داخل إيران وتساعدهم على التطلع لشيء ايجابي لان كل شيء يسمعونه محبط للغاية وأحاديث عن الحرب وأحاديث عن إراقة دماء."

وتسير أنصاري على خطى المقاول الأمريكي دينيس توتو أول سائح فضاء والجنوب أفريقي مارك شوتلوورث والأمريكي غريغ اولسين.

وعلى مدونتها الإلكترونية تقول أنوشه "كيف يمكن أن نثمّن بالأرقام أي حلم؟ هل يستحق راتبا شهريا؟ أم يستحق الحياة برمتها؟ بالنسبة إليّ، كنت مستعدة ومازلت لأن أمنح حياتي من أجل حلمي."

المزيد من حصص الألعاب ليس الحل لزيادة وزن الأطفال

نيويورك (رويترز):

ذكر تقرير جديد ان القوانين التي تطالب المدارس الامريكية بتخصيص مزيد من الوقت لحصص الالعاب لم تحدث سوى فارق طفيف في مستويات نشاط الاطفال الامريكيين او في اوزانهم.

ومنذ ستينيات القرن الماضي تزايدت النسبة المئوية للمراهقين الامريكيين الذين يعانون من زيادة الوزن من ٤,٥ بالمئة الى ١٥,٥ بالمئة. ويلقي كثير من الخبراء باللوم في هذا جزئيا على اهمال التربية الرياضية في المدارس الامريكية.

وكرد فعل سنت الولايات الامريكية في السنوات الاخيرة او طرحت على الاقل تشريعات تطالب الطلبة بتمضية مزيد من الوقت في حصص الالعاب.

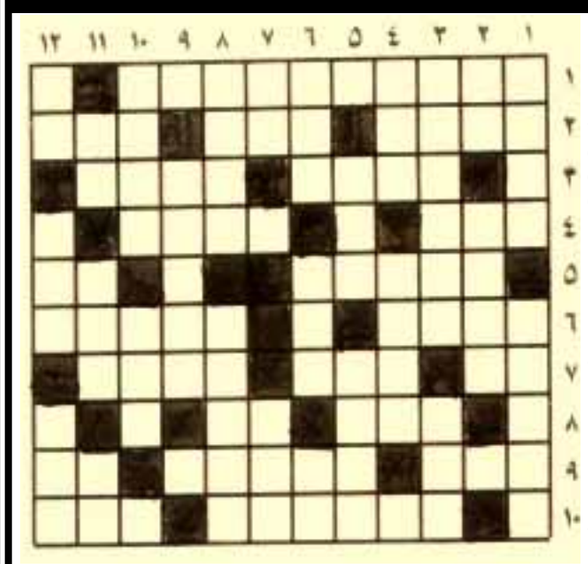
ولم يزعم التقرير الجديد الذي نشر في دورية (EDUCATION NEXT) ان التربية الرياضية غير مفيدة لكنه دفع بان مجرد زيادة الوقت الذي يقضيه الاطفال في حصص التربية الرياضية ليس هو الحل لوباء سمنة الاطفال وقلة نشاطهم.

وقال الدكتور جون كاولي الاستاذ المساعد في تحليل السياسات والادارة بجامعة ايثاكا بنيويورك والذي قاد فريق الدراسة "لا نقول ان التربية الرياضية غير فعالة."

وقال لرويترز انه مع ذلك فان أي فوائد صحية للتربية الرياضية لا تعتمد فقط على الكم ولكن على الكيف ومن بين ذلك نوع النشاط والوقت الذي يقضيه الطلبة فعليا في ممارسة التمرينات في حصص الالعاب.

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر



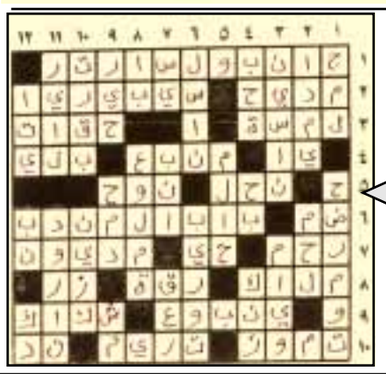
الحلقة (٤)

أفقياً:

١)-رسام ونحات من فلورنسا بإيطاليا وأحد رواد النهضة التشكيلية في أوروبا في القرن الخامس عشر خلف عدداً من الأعمال الجدارية البديعة في الفاتيكان.
٢)-خلاء - طاولة - هدنة.
٣)-عجلة - نقولها بعد الفاتحة.
٤)-رُقاد - مستند موضع وثوق.
٥) رئيس أمريكي راحل - إجابة.
٦) عامل مصنع - عاصمة ألمانيا.
٧) مكافئ - من أيام الأسبوع - إناث الابل.
٨) منفذ ضيق - قطع.
٩) لاحق - "مطيبة" - فردة حذاء.
١٠) الأرض المحتلة - إناء "مطيبة".

رأسياً :

١)-جزيرة بباب المندب - العاصمة.
٢)-شهر سرياني - جالب الماء.
٣)-زهرة عطرة - وراء.
٤)-تعالي - عاصمة بأبين.
٥)-فقدان حاسة مهمة - حركة المقاومة الفلسطينية.
٦)-شعوب متجانسة - شرق الحجاز- طائر مائي
٧) غير ناضج - ركض.
٨) لحام - بترول.
٩) مسارب.
١٠) فسيح "عامية" - ظهر "فعل".
١١) نفي - رضاب - جانب الوجه.
١٢) أخو الأب - العاصمة الاقتصادية- أسفل الجبل.



الحلقة رقم (٣)