

موضوع ما

الشيخة (8)، عامل التغذية

في العمود السابق، تم التطرق إلى فوائد المشمش الجاف الغني بفيتامين أ، ب، والحديد وهي عناصر موجودة أيضا في المشمش غير المجفف الذي يتميز باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (سي). وكل هذه العناصر لها تأثير مباشر في مقاومة تجاعيد الزمن، وكل هذه من علامات تجدد الشباب.. أي الوقاية من الهرم السريع، كذلك تم التطرق إلى فوائد مجموعة الفيتامين ب بالإضافة إلى الفيتامين أ وه في نضارة وجسمال المرأة، وبالتالي

يضاف إلى كل ما سبق الأملاح والمعادن، ونذكر منها العناصر التالية:

- (1) الكالسيوم
(2) الحديد
المعروف أن هذين العنصرين لهما تأثير حيوي مباشر على سلامة الجسم، فالكالسيوم يقيد العظام والأسنان، والحديد ضروري للجهاز الدوري وتحديدا الدم.

ويمنح علماء التغذية، والشيخوخة، على تناول الغذاء الغني بالمواد لهدئين العنصرين منذ الصغر، والحرص على الانتظام بذلك خلال مختلف مراحل العمر، لينتج الجسم الاستفادة المستمرة منها، ولتخزين ما يفيد عن الحاجة في العظام، عسى أن يستفاد من هذا المخزون عند الكبر، خصوصا إذا ما علمنا أن امتصاص الجسم لهما من الغذاء اليومي يقل بدرجة كبير مع التقدم في العمر.

(3) البوتاسيوم
هناك العديد من الأمراض تترافق مع التقدم في العمر، ومنها أمراض الجهاز الدوري، وتحديد ارتفاع ضغط الدم الذي هو وراء مختلف هذه الأمراض.. وهنا يأتي الحديث عن فائدة هذا العنصر..

يقول البروفيسور ماك جريجور: "تبين أنه عندما تعطي شخصا لمحا من اليوتاسيوم، فإنها تختلج أن ضغط دمه ينخفض بشكل كبير

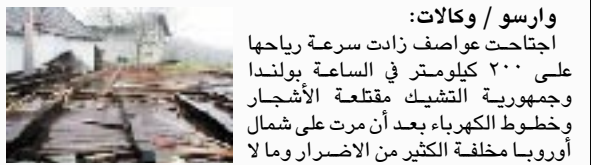
وأسهل وسيلة للحصول على هذا العنصر، هي بأكل المزيد من الخضار والفاكهة.



نصر صالح
narsale7@hotmail.com

عيش حياة بدائية: عشيرة فلسطينية في كهوف جنوبي الخليل

زادت سرعاتها على الـ 200 كلم في الساعة: عواصف قاتلة اجتاحت شرق أوروبا بعد شمالها



وارسو / وكالات: اجتاحت عواصف زادت سرعة رياحها على 200 كيلومتر في الساعة بولندا وجمهورية التشيك مقتلعة الأشجار وخطوط الكهرباء بعد أن مرت على شمال أوروبا مخلفة الكثير من الأضرار وما لا يقل عن 27 قتيلًا.

وتعلقت نهاية الأسبوع الماضي حركة القطارات والرحلات الجوية في شتى أنحاء القارة وانقطعت الكهرباء عن ملايين السكان. وقالت شركة طيران دويتش لوفتهانزا الألمانية أنها تتوقع إلغاء أو تأجيل عدد كبير من الرحلات الجوية ولاسيما في مطار فرانكفورت نظرا لشدة الرياح. ووقعت شركة دويتش بان للسكك الحديدية حدوث تعطل كبير في خدماتها.

واستمر اغلاق محطة السكك الحديدية المركزية ببرلين وهي اكير نقطة عبور للسكك الحديدية في أوروبا بعد ان طاحت الرياح بدعامة من الصلب وبلغ وزنها عدة أطنان من الواجهة وأسقطتها على الأرض في ساعة متأخرة من الليلة الماضية. وأثارت العاصفة (كربل) رياحا بلغت سرعتها 200 كيلومتر في الساعة. وتسببت العواصف في اغلاق جزئي لشبكتي السكك الحديدية في ألمانيا وهولندا فيما ألغى مطار فرانكفورت نصف رحلاته الجوية. وتمكن عمال انقاذ على متن طائرات هليكوبتر من انقاذ 26 بحارا عندما بدأت سفينة الحاويات التي يعملون عليها في الغرق وسط عاصفة في القنال الانجليزي.

وتوقفت أيضا الرحلات الدولية لقطارات يوروستار بين فرنسا وبريطانيا وبلجيكا. وفي جمهورية التشيك أقتطعت الرياح الأشجار وتسببت في انقطاع الكهرباء عن حوالي 20 ألف منزل. وأعلن مطار ميونخ في لندن إلغاء أو تأجيل بعض الرحلات الداخلية كما تعطلت رحلات جوية في النمسا وبولندا وجمهورية التشيك وسلوفاكيا.

ولقي سبعة اشخاص حتفهم في ألمانيا بسبب العاصفة أمس الخميس وفي بريطانيا التي شهدت أعنف العواصف منذ 17 عاما لقي ثمانية اشخاص حتفهم كما قتل ستة في بولندا وثلاثة في جمهورية التشيك وثلاثة في هولندا. وقالت تقارير تلفزيونية يوم الجمعة انه في الجبال الواقعة في جنوب بولندا بلغت سرعة الرياح 200 كيلومتر في الساعة وأغلقت بعض المعابر الحدودية.

دراسة: مريضات سرطان الثدي البديئات لا يعالجن كما ينبغي



خاصة لعلاج الاورام في أنحاء الولايات المتحدة تم اختيارها مشوا أفريقيا. وجدوا ان 21 في المئة من البديئات تلقين أقل من 85 في المئة من الجرعة المعيارية لأورائهن. الا ان 10 في المئة فقط من التحليلات لم يتلقين العلاج كما ينبغي. كما ان أكثر من 22 في المئة من النساء اللائي لم يتخرجن من مدرسة ثانوية تلقين جرعات أقل من الموصى بها مقارنة مع 14 في المئة فقط من خريجات المدارس الثانوية أو الجامعات. ووجدت دراسة ثانية أجراها باحثون في جامعة ميشيغان ونشرت في نفس



لابناء عشيرة حمدان. وربما يفصل الجدار بين المستوطنين وسكان مغارة لكنه يمنع سكان القرية أيضا من الحصول على الحطب الذي كانوا يقطعونه من غابة قريبة. ويسمح لأحد أهالي القرية مرة في العام بالذهاب إلى المستوطنات المجاورة بعربة يجرها حمار لجمع أغصان الأشجار لاستخدامها في "قودا". ولا يفصل بين "الغرف" داخل الكهوف الا ملات وملابس منشورة على حبال، وفي داخل كثير من الكهوف خصص مكان للأغنام تأتي اليه عندما تسوء الأحوال الجوية. ويبيت السكان خارج الكهوف صيفا خوفا من الزواحف. وقال أحد سكان الكهوف يدعى أبو يوسف "ننام هنا وقت البرد والمطر... ووقت الصيف نضع فوقنا نعام هناك. نخاف... من الثعابين والزواحف". ويستخدم أفراد العشيرة طبعا لاستقبال قنوات التلفزيون الفضائية وجهاز تلفزيون يعمل بطارية سيارة لتضمية وقت الفراغ. وكثيرا ما تنتشر في الجو رائحة القهوة التي تعد على موقد بدائي بعد طحن البن يدويا. ولا يقدم سكان مغارة القهوة في الغالب للضيوف الا قبل رحيلهم. ويشهد التباين بين أسلوب الحياة البسيط لسكان الكهوف في مغارة وبين المستوطنات المجاورة التي يسكنها مستوطنون يسود مميزات على التناقض الصارخ في المنطقه.

تخدير لمستخدمي الإنترنت: العاصفة تجلب معها فيروسا إلكترونيا

الالكترونية المشبته، أو ملحقاتها، وبأن يبادروا إلى تفعيل برامج الأمان. الشبكة العميلة وأطلق على الفيروس الجديد اسم "اسمبل-دام". وقد تضمن بريدا إلكترونيا، يحتوي على ما يشبه الأبناء. لكن الفيروس هو عبارة عن عميل (برنامج أو تطبيق) يبدو عاديا، لكنه يحتوي على شفرة خبيثة، ما إن يتصل إلى الحاسوب بعد أن يفتح مستخدمه ملحق البريقة الإلكترونية، حتى يتمكن القرصان مصدر الفيروس، من كل الملفات يفعل بها ما يريد.

وبعد ذلك يصبح الحاسوب المستهدف جزءا من شبكة تضم حواسيب ملوثة، تستخدم في القيام بأعمال تدخل في دائرة جريمة الإنترنت. وقد لا يدري أصحاب الحواسيب الملوثة -في الغالب الأعم- بما يرتكب بواسطتها. ويُذكر أن العديد من شركات الوقاية الإلكترونية، اعتبرت أن الفيروس على درجة ضعيفة من الخطر، كما أصدرت تعليمات سلامة تم تحيينها.

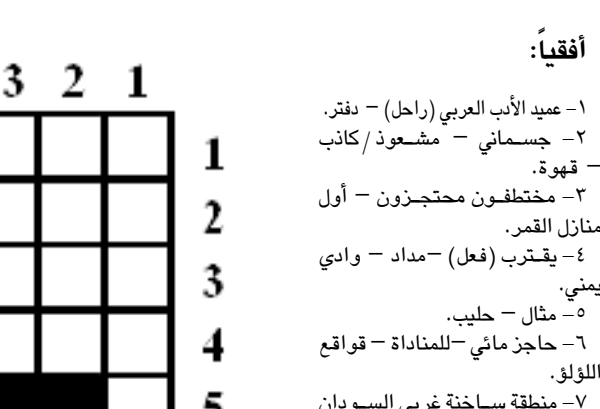
وأشار ريجبي إلى ان هذه النتائج لا تثبت ان "العاب الفيديو جيدة دائما بالنسبة لك فانها تساعد في توفير تفهم أكثر توازنا لدوافع الناس للعبة". وقال "أنا نحاول الى حد ما تطبيع الطريقة التي ينظر بها الناس الى ألعاب الفيديو بدلا من رؤيتها على انها تملك بعض القوة المغاضية للادمان.

وفي اربع دراسات نشرت في دورية الدافع والعاطفة سعى ريجبي وزملاؤه الى تفهم دوافع الناس وراء لعب هذه الألعاب والتأثير المباشر لها على سعادة الإنسان.

وفي اول دراسة جعل الباحثون 89 شخصا يلعبون لعبة فيديو بسيطة تتضمن الفرق في منصات مختلفة. وفي المرحلة الثانية قارن الباحثون خبرات 50 شخصا لعبوا لعبتي مغامرات ثلاثية الابعاد احدها شعبية والاخرى اقل شعبية. وفي الدراسة الثالثة جرب 58 شخصا العايبا مختلفة في حين قام الباحثون في الدراسة الرابعة بعملية استطلاع لآراء 730 من اعضاء مجموعة لاداء الاعبايب على الانترنت جربوا أداء ألعاب تتضمن لاعبين كثر على الانترنت.

وتوقف استمتاع اللاعبين بالألعاب على ماذا كانت هذه الألعاب جعلتهم أكثر كفاءة واستقلالية والاتصال بللاعبين آخرين في حالة الألعاب التي

ظاهرة حيرت الناس هناك: موت الأسماك في البحرين



المنامة / متابعة: أعلنت الناشطة البيئية خولة المهدي أن ظاهرة موت الأسماك التي شهدتها البحرين خلال الماضية واعتبرها البعض بسبب البرد، يمكن أن تكون ظاهرة طبيعية وغير طبيعية، إذ إنها يمكن أن تكون بفعل البرد مما يجعل موتها طبيعيا، في حين أن الأسباب الطبيعية تعود إلى الملوّثات أو بعض الأنشطة والممارسات الخاطئة. وتصريحات الصحفية الوسط البحرينية، طالبت المهدي بالاتفات إلى مقدار القلق الذي تنتشر بين الناس بسبب موت بعض أنواع الأسماك خلال الرسمية إلى الماضية، الذي انعكس بصورة كبيرة على الأوساط الإعلامية تجاه هذه

صدق أو لاتصدق: فيتنامية تعود لأسرتها بعد 18 عاما قضتها في غابة في كمبوديا

هانوي / وكالات: عادت امرأة إلى منزلها في فيتنام بعد 18 عاما من فقدانها حين كانت فتاة في الثامنة ترعى البقر قرب الحدود الكمبودية. وقال الشرطة كسبر لولونج وهو والد المرأة انه كان يعتقد حتى ان ابنته التهمها جيون متوحش حتى الأسبوع الماضي حين تم إبلاغه بأن خطابين عثروا على "إنسان غابة" في قرية بمقاطعة راتاناكيري في كمبوديا. ونكرت صحفية (رورال توداي) الفيتنامية أن لو وصل إلى هناك "وتعرف على ابنته من أول نظرة على الرغم من أن جسمها كان داكن اللون وشعرها طويل للغاية ويصل حتى ساقها ولم تستطع الكلام. وقال لو ان ابنته رو تشام هينهنج من جماعة جراي العرقية التي تعتبر أقلية ربما قضت معظم الوقت في غابة في كمبوديا منذ أن فقدت في عام 1989. وأبلغ المحاربون لو انهم أمسكوا ابنته بعد أن أربكوا أن شخصا ما تسلل وأخذ غداهم.

وقال لو انه في البداية كان من الصعب إعادتها الى الحياة العادية لانها قاومت الاستحمام وارتداء الملابس أو استخدام عيدان تناول الطعام وكانت تنفر منه وتصرخ وتبكي. وأضاف أنها بدأت تستجيب له بعد أربعة أيام.

ويعتبر الموز ذا قيمة غذائية عالية، فكل ١٠٠ جرام من الموز الناضج تعطي نحو ١٠ وحدة حرارية. لذلك اعتبر طعاما مغذيا ومقويا.

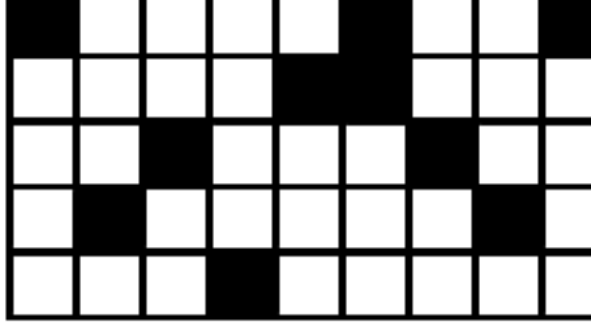
أقبا:

- ١- عميد الأدب العربي (راجل) - فخر.
٢- جسماني - مشعوز/ كاتب
٣- قهوة.
٤- مختلطون محتجزون - أول
٥- منازل القمر.
٦- يقترب (فعل) - مداد - وادي
٧- يعني.
٨- مقال - حليب.
٩- حاجز مائي - للمناداة - قواقع اللؤلؤ.
١٠- منطقة ساخنة غربي السودان - أول النهار.
١١- للسحق - خرم بيت - حاجز ماء.
١٢- لفظة توك - من الزهور البيضاء الرقيقة.
١٣- برد - نكاته - عام.

رأسيا:

- ١- بحيرة شامية - عاصمة شامية.
٢- طائر سليمان ولبليس - سكينه الجزائر
٣- عطف محبة - من الثمار "فرسك".
٤- مدينة حضرية - صوت الأفي.
٥- جزيرة مينية.
٦- مثيل كفاء - حديث متبادل
٧- قهوة.
٨- نقاد خبير بخواص الأمور - ابن الكلب.
٩- القذف - كائن بحري،
١٠- استدراك بالنفي - خاص ب.
١١- من النبات المتسلق - عمر.
١٢- شهر سرياني - طريق اقتداء.
١٣- من أدوات الحداد - لتقوية حافر الحصان.

الكلمات المتقاطعة



الحلقة رقم 83
حل الحلة 82

إعداد / بسمه نصر
basmanas@maktoob.com