موضوع ما

الغذاء والقدرة العقلية

تأثير الغذاء على الصحة الجسمية معروف، بيد أن تعليمات مهمة كانت جاءت بها جمعية الصحة العقلية في أواخر العام 2000م أكدت على وجود علاقة وثيقة بين الغذاء والنمو العقلي أيضاً. وفي تلك الدراسة للجمعية تبين لها الآتي:

– طبيعة ونوع الغذاء يفاقمان أعراض العديد من الأمراض مثل الفصام والكآبة والقلق والهلع.

– الحساسية من المنتجات الحيوانية تؤثر سلبيا على المزاج.

وأوردت الجمعية قائمة من الأغذية التي يمكن أن تؤثر على مزاج الأشخاص مثل: الشكولاته والقهوة والبرتقال والسكر ومنتجات القمح.. أدرجتها الجمعية في دليل خاص يشتمل على تعليمات مهمة لمؤلفته "أمندا جيري"، لعينة من الوجبات الغذائية مخصصة لتحسين المزاج.. ولفائدة القدرة العقلية بحسب ما جاء في موقع "بي بي سي أونلاين"..

ومن الأغذية الضرورية لسلامة الصحة العقلية: الفواكه والخضراوات وكل الأغذية الحاوية على الحوامض الشحمية مثل أسماك الساردين والتونا والسلمون، بالإضافة إلى نبات اليقطين والجوز

وتحتوي الوجبة الجديدة على أسماك الساردين والتونا والسالمون مع سلطة مكونة من الخس وبذور اليقطين والأفوكاتو، تليها وجبة من الفواكه المقلية مع المشمش الجاف والموز المقدم على قاعدة من مكونة من الكعك والبسكويت، يعلوها الجوز..

وتقوم هذه التوليفة من الأغذية بإطلاق السكر ببطء على العكس من الشكولاته التي يعقبها مباشرة تحسن في المزاج، ولكن يكون أحياناً متبوعا بتدهور سريع.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

للتحذير من هجمات إرهابية:

خدمة بريطانية للرسائل الإلكترونية العاجلة على الويب

لندن/ متابعات:

بعد أحداث ١١ سبتمبر تحاول الدول الكبرى جاهدة تسخير كل ما توصلت إليه من تكنولوجيا في مواجهة الإرهاب أو على أقل تقدير تفادى الخسائر الفادحة الناتجة عنه وهو ما دفع دولة مثل بريطانيا بعد تعرضها لهجمات إرهابية في البدء باستخدام الرسائل الإلكترونية لتحذير مواطنيها في حال التعرض للخطر.

وبالفعل بدأ جهاز المخابرات الداخلية في بريطانيا والمعروفة باسم M١٥ في تقديم خدمة جديدة لتحذير المواطنين في بريطانيا من هجمات إرهابية محتملة عبر الرسائل الإليكترونية.

ويستطيع مستخدمو الإنترنت التسجيل في هذه الخدمة من خلال موقع الوكالة gov.uk.www.mi٥ لتلقي رسائل إليكترونية في حال حدوث أي تغير في درجة الأمن في البلاد.

ويحدد هذه الدرجة مركز تحليل الإرهاب المشترك التابع للحكومة البريطانية ويتم بثه على موقعي جهاز المخابرات الداخلية ووزارة الخارجية البريطانية منذ العام الماضي.

وقد حدد المركز درجة التهديد الحالية بالمستوى الثاني منذ أوائل شهر أغسطس الماضي بعدما أحبطت الشرطة وأجهزة الأمن مؤامرة لتفجير طائرات الركاب العابرة للمحيط الأطلنطي باستخدام متفجرات سائلة.

ويقصد بالمستوى الثاني أن هناك احتمالات كبيرة بوقوع هجمات إرهابية في حين أن المستوى الأول يشير إلى أن هجوماً إرهابيا وشيكا.

وقد أعلنت رئيسة جهاز المخابرات الداخلية أن الجهاز يتتبع أكثر من ١٦٠٠ مشتبه فيهم من ٢٠٠ جماعة وتجمع معظمهم علاقات بتنظيم القاعدة الذي يتزعمه أسامة بن لادن.

جهاز المخابرات الداخلية في بريطانيا M١٥ صار يقدم خدمات تفادي الهجمات الإرهابية!

التكنولوجيا سلاح ذو حدين

وإذا كانت الدول تستخدم التكنولوجيا فى مواجهة الإرهاب فإن الأخير هو الآخر يستغلها لمصلحته وخير دليل على ذلك برنامج جوجل إيرث "Google Earth" الذى يصفه البعض بأنه نعمة ونقمة فى الوقت نفسه نظرا لما أتاحه البرنامج من معلومات جغرافية كانت تعتبر قبل ظهوره من الأسرار العسكرية.

وباستخدام هذا البرنامج أصبحت أغلبية الدول كالكتاب المفتوح سهل القراءة والتصفح فأي شخص يتصل بالإنترنت يمكنه استخدام البرنامج وطباعة اسم المكان الذي يريد مشاهدته أو «تحديد المكان بشكل يدوي إن أراد»، للحصول على الصور الدقيقة للمكان المرغوب، وهو ما استغلته العناصر المسلحة فى عملياتها داخل بلادهم أو فى دول خارجية سواء بغرض تنفيذ هجمات إرهابية أو الدفاع عن أراضيهم ضد المحتل كما حدث بالعراق.

فقد ذكر تقرير إخبارى نشر فى جريدة تليجراف أن المقاومة في العراق تستخدم برنامج جوجل إيرث لتنفيذ هجمات ضد المعسكرات البريطانية والأمريكية.

وهذه المعلومات لم تأت من فراغ ولكن تم اكتشافها من خلال مستندات عثر عليها أثناء مهاجمة عدد من المنازل التي كان يختبئ فيها المسلحون.

وأشارت الصحيفة استناداً إلى دوائر استخباراتية أن عناصر المقاومة قد استخدمت برنامج جوجل إيرث فى تحديد المناطق المستهدفة ويظهر ذلك جليا فى الصور التي تم العثور عليها والتى تظهر محيط مدينة البصرة الجنوبية وكانت تحتوي على مبان تفصيلية داخل المعسكر البريطانى.

بالإضافة إلى أهداف يمكن قصفها مثل الخيام وأماكن الغسيل والمراحيض كما أن خطوط الطول ودوائر العرض للأهداف المخطط قصفها كانت محددة على ظهر الصور.

وأوضح ضابط مخابرات بريطاني فى تصريحات أوردتها الجريدة أنهم يستخدمون برنامج "جوجل إيرث" لتحديد أكثر الأهداف سهولة لقصفها، وتتعرض المعسكرات البريطانية في البصرة بشكل يومي تقريبا لقذائف الهاون.

ويتيح برنامج جوجل إيرث تحديد الأماكن بسهولة كبيرة ودقة متناهية وبسرعة فائقة ، فما على مستخدم البرنامج سوى الضغط على منطقة ذات دلالة معينة وحينئذ ستنبثق إحدى نوافذ ديسكفري تضم روابطا لكلا من ملفات الفيديو ومعلومات الموسوعة حول هذه المنطقة وتوضيح خطوط الطول والعرض.

الدواء في الغذاء:

الكوسة تقلل الإصابة بالأمراض القلبية

لندن/متابعات:

أفادت دراسة حديثة بأن الكوسة تحتوي على مادة فينولية تنتمي إلى عائلة مركبات "الفلافونيدات" التي تمنع أكسدة الكوليسترول السيئ الذي يعتبر من أهم العوامل التي تمهد للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

كما أنها غذاء بارد، مولد للبلغم، نافع في الحميات، ملين، ومدر للبول، فضلاً على أنها تحتوي على كمية كبيرة من الماء قد تصل نسبته إلى ٩٥ ٪.

وأشارت الدراسة إلى أن الكوسة تحتوي على مركبات لها تأثيرها في طرد الديدان المعوية، وفي التخفيف من حدة عوارض ضخامة البروستاتا الحميدة عند كبار السن، والمصابين بدوار البحر.

وطبقا لما ورد "بجريدة الحياة"، أوضحت الدراسة أن الكوسة يوصى بتناولها للمصابين بالوهن العقلي والنفسي وللذين يعانون من شح في البول، أو التهابات في المجاري البولية، وكذلك لمن يعانون من عسر الهضم، والبواسير، والتهاب الأمعاء، والإمساك، والدوسنتاريا، والأرق، وأمراض القلب، الإمساك.

مرتبط بمرحلة الشيخوخة:

الضمور البقعي للعين أحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر

لندن/ متابعات:

مع تقدم العمر والوصول إلى مرحلة الشيخوخة، يعانى البعض من عدة أمراض مرتبطة بهذه الفترة العمرية. ومن هذه الأمراض، الضمور البقعي وهو من أمراض العين المزمنة التى تعد أحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر الشديد.

ويؤكد الأطباء إلى أن مرض الضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر يمكنه التأثير على حدة الإبصار المركزي الذي نحتاج إليه في النشاطات التي تتطلب "النظر المستقيم إلى الأمام"، مثل القراءة وقيادة السيارة ورؤية ساعة اليد والتعرف على الوجوه، مشيرين إلى أنه في بعض الأحيان يكون تقدم الضمور البقعي بطيئا بحيث يمكن ملاحظة التغير في الإبصار، وفي أحيان أخرى يكون التقدم سريعا مما ينتج عنه فقدان سريع للبصر ورغم أنه لا يسبب ألما، لكنه يسلب القدرة على رؤية الأشياء، كما ورد بجريدة الشرق الأوسط.

الضمور البقعي يصيب هذا المرض النساء أكثر من الرجال

ومن جانبه، يوضح الدكتور وليد بن عبد الرحمن بن إبراهيم التركي، استشاري ورئيس أقسام جراحات الشبكية والجسم الزجاجي والمدير الطبي لمجموعة المغربي، أن هناك نوعين من الضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر، أحدهما جاف والآخر رطب.

ويشير الدكتور وليد التركى إلى أن الضمور البقعي الجاف يتسبب في ٨٥٪ من حالات الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر وموت خلايا الشبكية ذات الحساسية العالية للضوء، مما يؤثر مباشرة على الرؤية الأمامية المستقيمة. أما الضمور البقعي الرطب المرتبط بتقدم العمر فيتسبب في ١٥٪ من حالات الإصابة بهذا المرض، فهو مسؤول عن غالبية حالات فقدان البصر عبر تسببه في نمو أوعية دموية شاذة خلف الشبكية وتحت البقعة، وقد يؤدي ذلك لحدوث نزيف أو تكوّن نسيج ندبي (ندبة) أو قد يتسبب في تلف دائم.

ويصيب هذا المرض النساء أكثر من الرجال، ويعتبر حوالي ٢٥٪ من الناس الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ سنة مصابين بالضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر، و٤٠٪ من الذين يعانون من هذا المرض في إحدى العينين يصابون عادة بالمرض في العين الثانية خلال خمس سنوات.

ويعد التدخين أحد المخاطر المساعدة على تطور الضمور البقعي المرتبط بتقدم العمر، وكذلك الوراثة، والنظام الغذائي الذي ينقصه تناول أنواع معينة من الفيتامينات والأملاح الغذائية بمعدلات كافية.

ويصرح الأطباء إلى أنه ينبغى اكتشاف المرض في الوقت المناسب، أي مبكراً حتى تستطيع بعض طرق العلاج المتبعة في التعامل مع الضمور البقعي الرطب المرتبط بتقدم العمر، في تقليل أو تأخير فقدان البصر، لذلك يجب حماية البصر بتبني أساليب الرعاية الصحية الخاصة وزيارة طبيب العيون بانتظام.

بعد ظهور ثغرات أمنية:

مايكروسوفت تطرح تحديثات لـ"أوتلوك وإكسل" على الإنترنت

مواقع إليكترونية/ متابعات:

أطلقت شركة مايكروسوفت العملاقة للبرمجيات على موقعها على الإنترنت تحديثات جديدة لبرنامجي أوتلوك وإكسل لمزيد من الأمان للمستخدمين.

وأكدت الشركة ظهور ثلاث ثغرات أمنية فى برنامج أوتلوك بينما يحتوي برنامج إكسل على خمس ثغرات، وفي حالة عدم علاجها فمن الممكن أن تتسلل الفيروسات وبرامج التجسس إلى الكمبيوتر مما سيسمح للمتسللين بتنفيذ أوامر على كمبيوتر المستخدم عن بعد. ويمكن أن تتسلل برامج التجسس هذه إلى الكمبيوتر بمجرد فتح رسالة بريد إليكتروني أو ملف إكسل يحتوي على الفيروس، كما يمكن أن تتسلل الفيروسات عن طريق تصفح بعض المواقع على الإنترنت.

مما دفع الشركة إلى حث المستخدمين على ضرورة تحميلها بأسرع ما يمكن لمنع الفيروسات من التسلل إلى أجهزة الحاسب الخاصة بهم.

ثلاثة فيروسات تصيب برنامج "وورد"

يأتى ذلك بعد أيام من إعلان مايكروسوفت أن قراصنة الكمبيوتر يعدون ثلاثة فيروسات لإدماجها في مستندات برنامج "وورد" بقصد إلحاق الضرر بأجهزة المستخدمين، تم اكتشاف تلك الفيروسات منذ بضعة أسابيع، بينما يستخدم قراصنة المعلومات اثنين منها بالفعل.

وتتيح هذه الثغرات إيجاد مستندات تعمل على سرقة المعلومات أو أخذ زمام التحكم بالكمبيوتر، عند فتحها.

ومن المنتظر أن تقوم مايكروسوفت بإصدار ملحقات برمجية لسد الثغرات في برنامج "وورد" حيث تقوم الآن بفحصها ومسبباتها.

وعلى الرغم من كون الثغرة الأمنية في برنامج وورد تتركز على طريقة وصف التعامل مع شكل المعلومات، إلا أن برامج الحماية من الفيروسات مثل "سيمانتيك" و"ماك كافي" أكدت أن بالإمكان استغلالها.

وهذه الثغرة تضاف إلى ثغرتين سابقتين اكتشفتهما مايكروسوفت تقول إن القراصنة يستخدمونهما بالفعل لكن "بشكل محدود وموجه". وتنصح الشركة المستخدمين بعدم فتح أي ملحق غير مطلوب يأتي مع رسالة سواء كان المصدر معروفا أم غير معروف.

يذكر أنه قد تم اكتشاف الثغرات الأمنية الثلاثة في برنامج "وورد" إصدارات ٢٠٠٠، و٢٠٠٢، و٢٠٠٣، و"وورد فيو وار ٢٠٠٣"، "ووورد ٢٠٠٤ الخاص بأجهزة "ماك"، و"وورد في إكس" الخاص بـ"ماك"، و برنامج "ووركس ٢٠٠٤، و٢٠٠٥، و ٢٠٠٦.

ضرورة التحديث الأمني لإنترنت اكسبلورر

أوصت شركة مايكروسوفت بضرورة تطبيق التحديث الأمني للملفات الخاصة بنسختي ٥,١ و ٦ من برنامج إنترنت إكسبلورر لتصفح الشبكة الدولية ، والذي تقوم بتوفيره على موقعها الالكتروني بالمجان.

وطبقا لنشرة مايكروسوفت الأمنية رقم MS٠٦-٠٧٢ ، والتي تحتوي على تحديث الأمان المعزز رقم ٩٢٥٤٥ لمتصفح مايكروسوفت إكسبلورر، فإن هذا التحديث الأمني موجه لمستخدمي نظام ويندوز.

وقد ذكر المكتب الاتحادي لتكنولوجيا أمن المعلومات ومقره مدينة بون الألمانية أن عدم تحديث برنامج تصفح الإنترنت يعرض المستخدم للكثير من المخاطر، مشيراً إلى أن النسخة السابعة من هذا البرنامج لا تتأثر بهذه المشكلة.

يذكر أنه كان قد تم اكتشاف ثلاث ثغرات أمنية فى برنامج مايكروسوفت قد تعرض المستخدمين لهجوم أثناء تصفحهم لشبكة الإنترنت، الأمر الذي جعل الشركة تحث عملاءها على التزام الحيطة بعد اكتشاف هذه الثغرات في برنامج إنترنت إكسبلورر Internet Eplorer الذي تطوره.وكانت مايكروسوفت قد أكدت على وجود ثغرتين أمنيتين "خطيرتين جدا" ، حيث يمكن أن تسمحا لقراصنة الكمبيوتر باستغلال برنامجي "ميديا بلاير" أو متصفح الانترنت "انترنت اكسبلورر" في السيطرة على جهاز الكمبيوتر.

وبعد تحذير مايكروسوفت من الثغرتين أشارت إلى اصدارها برامج لعلاج الثغرتين اللتين صنفتهما على انهما خطيرتان جدا.

وتتعلق احدى الثغرتين ببعض نسخ برنامج ميديا بلاير الذي يشغل ملفات الموسيقى والفيديو، ويمكن للقراصنة أن يستغلوها في وضع ملف مشبوه يمنحهم السيطرة على مظهر المشغل لتشغيل برامج أخرى على الكمبيوتر.

وعليه أكد اوليفر فريدريكس وهو مسؤول في مؤسسة سيمانتك كورب لامن الكمبيوتر على أن الثغرات التطبيقية مثلما هو الحال في ويندوز ميديا بلاير باتت مصدر قلق متزايد.

أما الثغرة الثانية في بعض نسخ برنامج انترنت اكسبلورر قد تمكن القراصنة من السيطرة بالكامل على الكمبيوتر.

ميديا بلاير لم يسلم منها

وكانت مايكروسوفت بعد طرحها لبرنامج "ميديا بلاير"، أعلنت عن وجود ثغرتين أمنيتين وصفت بالخطيرة ، قد تسمحا لقراصنة الكمبيوتر باستغلال برنامجها في السيطرة على جهاز الكمبيوتر.

وتتعلق إحدى الثغرتين ببعض نسخ برنامج ميديا بلاير الذي يشغل ملفات الموسيقى والفيديو، ويمكن للقراصنة أن يستغلوها في وضع ملف مشبوه يمنحهم السيطرة على مظهر المشغل لتشغيل برامج أخرى على الكمبيوتر.

أما الثغرة الثانية في بعض نسخ برنامج انترنت اكسبلورر قد تمكن القراصنة من السيطرة بالكامل على الكمبيوتر.وبناء على ذلك ، أصدرت إحدى الشركات المتخصصة بأمن المعلومات FrSIRT إعلانا بوجود ثغرة أمنية في أحد أهم البرامج التي تصدرها مايكروسوفت ويندوز ميديا بلير.

واعتبرت هذه الشركة الثغرة، خطيرة جداً على مستخدم الحاسب الآلي حيث يقوم المخترق بتشغيل أي برنامج على جهاز الضحية مباشرة وذلك عن طريق استغلال هذه الثغرة الأمنية والتي وجدت في كلتا النسختين من برنامج تشغيل الوسائط المتعددة ويندوز ميديا بلير النسخة ١٠والنسخة٩.

ولم يتعلق الأمر هنا بالسيطرة على جهاز المستخدم مثلها مثل الثغرة السابقة لمايكروسوفت، بل تخص صيغة معينة من الملفات التي تعمل على برنامج الويندوز ميديا بلير وهي صيغة ASX ، التي تستخدم في العادة للملفات التي تحتوي على أفلام.

فبمجرد تشغيل مثل هذا الملف الذي يحتوي على هذه الصيغة سيفتح الملف صفحة في المتصفح ومن ثم يستغلها المخترق للدخول على جهاز الضحية.

وطمعاً منها في الحد من مساوىء برامجها، صرحت مايكروسوفت بأن برنامج ويندوز ميديا بلير ١١، لا يعاني من هذه الثغرة وتنصح المستخدمين بالتحديث على النسخة الجديدة منه .

يذكر أن مايكروسوفت تعمل منذ أكثر من ثلاث سنوات على تحسين أمن برامجها في الوقت الذي تظهر فيه المزيد من البرامج الضارة التي تستهدف نقاطاً ضعيفة في نسخ برامج ويندوز وبرامج أخرى من إنتاجها.

ثلاثة فيروسات يحضره القراصنة لإدماجها في مستندات برنامج "وورد" !

في دولة الكويت:

أول خدمة في الشرق الأوسط لتصميم وتصنيع الأسنان آليا

الكويت / وكالات:

أعلنت الشركة "المتحدة للمختبرات" عن تدشين أول خدمة في الشرق الأوسط لتصميم وتصنيع الأسنان آليا باستخدام مادة الزركونيا وذلك تماشيا مع رؤية الشركة لتقديم أفضل الخدمات في مجال صناعة الأسنان.

وقال المدير التنفيذي للشركة الدكتور محمد الجعفر في تصريح صحافي على هامش ورشة العمل التي أقامتها الشركة مؤخرا أنها بدأت بتقديم هذه الخدمة المميزة في مختبر المتحدة المركزي للأسنان ولجميع عيادات الأسنان في الشرق الأوسط.

وأوضح الجعفر ان هذه الخدمة جاءت بعد اعتماد المختبر ليكون أول مركز معتمد في الشرق الأوسط لتقديم مثل هذه الخدمة بالتعاون مع شركة "ام ٣" المتخصصة في مجال الأسنان. وأفاد بأن هذه الخدمة تعرف بنظام "اللافا" وهي عبارة عن مادة الزركونيا تم الاستعاضة بها عن المعدن لصناعة الأسنان وتتميز بدرجة تحملها وصلابتها العالية اضافة الى شفافيتها العالية وألوانها المتعددة.

وفي المحاضرة التي ألقاها البروفسور كلترمان من شركة "ام ٣" العالمية المالكة لنظام الزيركونيا "لافا" أطلع المشاركين في ورشة العمل على طريقة استخدام هذا النظام في تصنيع الجسور بطريقة تحاكي الأسنان الطبيعية.

من جهتهم أعرب أطباء الأسنان الذين حضروا ورشة العمل التي أقيمت في فندق مارينا عن سعادتهم بتوفير هذه الخدمة في دولة الكويت وفي منطقة الشرق الأوسط لا سيما أنها تتميز بالصلابة والجودة.

وفي هذا السياق ابدى الدكتور محمد الجعفر سعادته بهذه الثقة التي وضعتها شركة "ام ٣" العالمية بالشركة المتحدة للمختبرات متقدما بجزيل الشكر والتقدير لجميع أطباء الاسنان الذين شاركوا في ورشة العمل. يذكر أن المتحدة للمختبرات تأسست عام ٢٠٠٤ وهي إحدى الشركات التابعة لمجموعة الشركة المتحدة للخدمات الطبية.

زيت الزيتون يمنع تكاثر الخلايا السرطانية

تونس/متابعات:

توصل فريق من الباحثين التونسيين بمركز البيوتكنولوجيا بالقطب التكنولوجي ببرج السدرية إلي إثبات الفاعلية الكبيرة لمستخلصات أحد أصناف زيت الزيتون التونسي في منع تكاثر الخلايا الحيوانية المصابة بداء سرطان الدم.

وطبقا لما ورد بجريدة الراية القطرية، أكدت الأبحاث الاستكشافية أن المواد المستخرجة من شجر الزيتون، أوراقاً أو حبات أو زيوتا تحتوي علي كميات مركزة من المادة البيوطبية التي تعرف باسم البوليفينولات.

وتعدّ هذه المواد مضادة للأكسدة وذات فوائد صحية مؤكدة، نظراً لما تلعبه من دور هام في عملية امتصاص الجذور الحرة التي يفرزها جسم الإنسان والتي غالبا ما تسبب له عدة أمراض مثل السرطان.

اكتشاف لقاح يحمي من سلالة «اتش ٥ ان ١»

اكتشف علماء لقاح جديد لهذا المرض، حيث أظهرت التجارب أنه يحمي الفئران من سلالة "اتش٥ان١" القاتلة.

ومن جهته، أفاد الباحث سوريارا كاش سامبهارا من المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية، بأن اللقاح يمكن صناعته بشكل أسرع من اللقاحات المألوفة وبجرعات تكفي لحماية الناس عند وقت الخطر.

ويتميز اللقاح الجديد بأنه فعال أيضاً ضد السلالات الجديدة من فيروس أنفلونزا الطيور ولا يحتاج إلى أية مواد إضافية لتعزيز استجابة جهاز المناعة.

وقد وضع العلماء برنامجاً للتصدى لأنفلوانزا الطيور، ودراسة تطور فيروساتها، وتقييم انتشارها، وأولها وجود سلالة H٥N١ شديدة العدوى فى الطيور المهاجرة.

وصفة شعبية ألمانية:

الفجل الحار والثوم يعالجان الرشح والاحتقان

برلين / متابعات:

هناك وصفة شعبية لعلاج الرشح عادة ما يستخدمها الألمان، تتكون من مبروش الفجل الحار البري الطازج والسكر والتفاح، وذلك لتخليص الأنف من الاحتقان، وبالتالي تتحسن حالة الأنف بصورة ملحوظة.

وطبقا لما ورد بجريدة الراية القطرية، أكد الألمان أن الفجل الحار يحتوي علي مواد معينة تعمل على مقاومة البكتيريا والفيروسات والفطريات، كما ان الجسم يتقبلها بسهولة، كونها لا تقتل البكتيريا المفيدة والموجودة بشكل خاص في الأمعاء، إضافة إلي ذلك فإن الفجل الحار يعمل على تقوية جهاز المناعة في الجسم.

وفي روسيا توجد وصفة مشابهة إلي حد كبير، حيث يستخدمون عصير الثوم علي فتيل طبي داخل الأنف، بعد دهنه بالفازلين كل فتحة علي حدة، حيث تبين أن الفجل الحار والثوم يحتويان علي مواد معينة تسمى فيتونيتسيدات، وهي من مجموعة مضادات الجراثيم الطيارة، لكن لا بد من الحذر عند استخدامها، حتى لا تسبب الحروق في الأنف.

لتنظيم الحركة الجوية:

قمر صناعي مصري ينطلق خلال أسابيع

القاهرة/وكالات:

أعلن وزير الطيران المدني المصري الفريق / أحمد شفيق / أن عملية تصنيع قمر صناعي مصري لتنظيم حركة الملاحة الجوية ستبدأ خلال الأسابيع القليلة المقبلة على أن يبدأ تشغيله اعتبارا من عام / ٢٠١٠ / .

وقال / شفيق / في تصريح له اليوم أن الاستعانة بقمر صناعي جديد لخدمة حركة الملاحة الجوية أصبح ضرورة ملحة لاستيعاب حركة الركاب المتزايدة على المطارات المصرية في المرحلة القادمة والتي تشهد حاليا زيادة سنوية بمعدل / ٦ / بالمئة وهو ما يتجاوز المعدلات العالمية الحالية.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com

الحلقة رقم 92

أفقياً:

١– عالم جيولوجي في علوم الفضاء مصري شارك في التحضير لعملية إنزال أول إنسان على القمر في رحلة أبُللو الأمريكية الشهيرة في ستينات القرن الماضي.
٢– مكان الخطابة – ضمير – عاصمة شرق أوسطية.
٣– طلاسم أو "فوازير" – حرف جر – حيوان قطبي.
٤– مدينة صغيرة جنوب لبنانية أنتصر فيها رجال المقاومة من حزب الله على أعتى لواء من القوة الخاصة الإسرائيلية (جولاني) في حرب تموز المجيدة.
٥– عملة – أغلال – ضمير.
٦– الصف المنتظم .
٧– هو الشقيق أيضاً – عاصمة أوروبية – أعالي (معكوسة).
٨– من السلطة – أهولية – طل.
٩– فزع (الحلاب وماشاكل) – نادل.
١٠– مراكب – قارة.

رأسياً:

١– قدّامي – أبكم.
٢– منطقة جنوبي شرق صنعاء – حجب الشمس لضوء القمر.
٣– حفر استخراج ما بباطن الأرض – حرف جر.
٤– مأمول – فصيح.
٥– عملة – القائد فاتح الأندلس قديماً.
٦– نقولها توجعاً – أهل.
٧– خاصتي – قطر عربي.
٨– جنة – سحب.
٩– قارة – حرف موسيقي.
١٠– لباس – عمر – مرتب منظم.
١١– حب – تقال للصوت العالي.
١٢– علكة – مدينة جنوب لبنان أرتكب العدو الصهيوني فيها مجزرتين ضد الأهالي كثيرهم من الأطفال آخرها في حرب تموز (يوليو).

(الحل لاحقاً)

الحلقة رقم 92

حل الحلقة 91