موضوع ما

الخيار..للجمال (2)

أثبتت الدراسات أن للخيار فوائد صحية وتجميلية إضافة إلى فوائده الغذائية المتعددة. فالخيار يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد منها الكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد وطراوته، ومركبات "كلوسايدس" السكرية التي تغذي عضلات الوجه مؤكدين أنه يتمتع بخصائص مرطبة ومطهرة وملطفة وملينة، ويعتبر من المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة.. وبحسب مجلة "وومنز وورلد" Woman's World فهناك الوصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار للتخلص من البقع الجلدية الناتجة عن الولادة أو التعرض للشمس ومنها مسح الوجه ببرش خيارة ممزوجة مع الحليب بواسطة قطنة مرتين يوميا لعدة أيام متتالية ويمكن غلي الخيار بالماء ومسح الوجه به ساخنا وباردا إذا كانت بشرة الوجه من النوع الدهني.

أما قناع الخيار فقد أثبت فعاليته في شد مساحات الجلد الواسعة من خلال مزج بذور الخيار وكمية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعه بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة.

وينصح بالخيار أيضاً لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء وذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد (الماورد) وبياض بيضة واحدة مخفوقة..

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

فيتامينات "أ" و "هـ" ومضادات الأكسدة.. ما لها وما عليها:

بصرف النظر على دورها في تحسين الصحة، فإنها قد تزيد من مخاطر الموت !

عواصم/ متابعات:

قبل أن تصل يديك إلى علبة الفيتامينات التي اعتدت على تناولها في الصباح يجب أن تعرف أنها قد لا تكون ذات نفع بالنسبة لك، وربما قد تتسبب في موتك ... وبالتالي عليك أن تفكر طويلا قبل أن تقدم على هكذا خطوة!!

ربما يكون هذا الكلام بمثابة صدمة لكثير من الأشخاص الذين اعتادوا على تناول الفيتامينات ومضادات الأكسدة، أملاً منهم في تحسين صحتهم العامة، مستندين إلى نتائج دراسات سابقة أوصت بتناول تلك الفيتامينات، إلا أن هذه الدراسة الحديثة جاءت لتقلب الموازين وتضرب بنتائج تلك الدراسات عرض الحائط.

فقد كشف تحليل أجرى على نتائج 47 دراسة شملت أكثر من 180 ألف شخص كانوا يتناولون جرعات يومية من كل من فيتامين "أ"، هـ" ومركب "بيتا كاروتين" أنها بصرف النظر على دورها في تحسين الصحة، فإنها قد تزيد من مخاطر الموت.

وطبقا لما ورد "بجريدة الأهرام"، أظهر التقرير الذي نشر أخيراً في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية وأعده فريق من الباحثين بالتعاون مع مؤسسة كوشرين، أكبر مؤسسة علمية في العالم تضم خبراء يعهد لهم بمراجعة وتوثيق الدراسات البحثية الخاصة بالعلاجات المستخدمة لتحديد ما إذا كانت العلاجات المستخدمة مبنية على الدليل من عدمه – أن فيتامين "أ، هـ" وبيتا كاروتين قد تعزز من مخاطر الوفاة.

معدلات الوفاة بلغت 5 %

من جانبه، قال الدكتور جوران بجيلاكوفيك مدير العلوم الطبية بمركز البحوث الإكلينيكية بكوبنهاجن – "إن هناك نسبة مخاطر في تزايد معدلات الوفاة بلغت 5%، فكانت الزيادة في مخاطر الوفاة 16 % بسبب تعاطي فيتامين "أ"، وبنسبة 7 % بسبب تعاطي مركب "بيتا كاروتين"، في حين بلغت زيادة مخاطر الوفاة 4 % بسبب تعاطي فيتامين "هـ".

وقد شملت الدراسة فيتامين سي وعناصر السيلينيوم، إلا أنهما لم يثبتا أي زيادة في مخاطر الوفاة بسببهما، ومع ذلك لم يرتبط تعاطي جرعات فيتامين سي بإطالة أعمار من يتاعطوننها مقارنة بمن لم يتعاطون هذه الفيتامينات.

وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى دور مضادات الأكسدة في تحسين الصحة، كما أنه لا يوجد أي دليل علمي على أن فيتامين سي يطيل العمر، بينما يميل عنصر السيلينيوم إلى تقليل معدل الوفاة.

ويقوم الآن المعنيون بصناعة الفيتامينات بمراجعة الوسائل المستخدمة في التحليل وتأثير ذلك على ما يمكن أن يشعر به مستهلكو الفيتامينات الأصحاء الذين يستمرون في تناول مضادات الأكسدة ثقة منهم في فوائدها.

نقص فيتامين "أ" يضر بالجنين

وكانت دراسات سابقة قد أفادت بأن نقص فيتامين "أ" بالنسبة للأمهات وخاصة في فترة الحمل قد يعرض الجنين لمرض الربو.

وأشار الدكتور جراهام دوفيروكس بجامعة ابردين، إلى أن فيتامين "أ"، له تأثير مزدوج وذلك من خلال تأثيره على نمو الرئتين والتهاب مجرى التنفس.

وأوضح دوفيروكس أن الحوامل اللاتي لا يتناولن كمية كافية من هذا الفيتامين يلدن أطفالا يحدثون أصواتا كالصفير خلال التنفس ويعانون من مرض الربو.

فيتامين "هـ" يقي من الأمراض

أفادت دراسة سابقة بأن فيتامين "هـ" يساهم في الوقاية من الأمراض التي قد تؤدي إلى الوفاة مثل الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وخاصة للرجال المدخنين.

وأشارت الدكتورة مارجريت اي. رايت في المعهد الوطني للسرطان بولاية ماريلاند إلى أن فيتامين "هـ" مضاد قوي للأكسدة ومقوي لوظائف جهاز المناعة ومانع لنمو الأورام في الأوعية الدموية.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على 29092 فنلنديا مدخنا في الخمسينات والستينات من العمر، اتضح أن الرجال الذين كانت مستويات فيتامين "هـ" في دمائهم عالية انخفضت نسبة وفاتهم 18 في المائة، مقارنة بأصحاب النسب المنخفضة من الفيتامين.

فيتامين "أ" يحارب سرطان المعدة

أفاد باحثون سويديون بأن تناول جرعات كبيرة من فيتامين "أ" يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة.

وأشارت الدكتورة سوزانا سي لارسون من معهد كارولينسكا في ستوكهولم، إلى أن تناول فيتامين "أ" قد يخفض احتمالات الإصابة بمرض سرطان المعدة، وذلك من خلال دوره في السيطرة على تكاثر الخلية.

وينصح الأطباء بضرورة تناول الغذاء المتكامل الذي يحتوي على عناصر الحديد والفوسفور والبروتينات وفيتامين "أ" باعتباره مسئولا عن قوة الذاكرة.

تركيا تحظر "You Tube":

الموقع نشر ملفات فيديو مسيئة للزعيم التركي مصطفى كامل أتاتورك

مصطفى كامل أتاتورك

موقع "يوتيوب"

أنقرة/ متابعات:

أصدرت محكمة تركية يوم الأربعاء (8 الجاري) قرارا يمنع رواد الإنترنت في تركيا من الدخول على موقع "يوتيوب" الإلكتروني الخاص بالملفات المرئية.

وقد صدر القرار القضائي بناء على نصيحة من الإدعاء العام في تركيا الذي قال إن الموقع نشر ملفات فيديو مسيئة للزعيم التركي مصطفى كامل أتاتورك.

وقالت وسائل الإعلام التركية إن موقع "يو تيوب" قد تحول إلى ساحة معركة افتراضية بين زوار أتراك ويونانيين في الآونة الأخيرة حيث تبادل الجانبان نشر تسجيلات فيديو مسيئة للقومية الأخرى.

وتشير بعض التقارير إلى أن الفيديو كليب الذي تسبب في المنع قد صور الزعيم التركي التاريخي والأتراك على أنهم مثليو الجنس، بحسب "البي بي سي".

وتعتبر إهانة أتاتورك، الأب المؤسس لتركيا الحديثة، إهانة قد تؤدي بصاحبها إلى السجن.

وقد أدت الكليبات المسيئة إلى عاصفة من الاحتجاج من المتصفحين الأتراك إلى إدارة الموقع وألغيت من على صفحاته في نهاية المطاف، لكن القرار التركي بمنع أي دخول على الموقع سيظل ساريا.

وبدلا من الوصول إلى محتويات الموقع، سيجد زوار الموقع من داخل تركيا رسالة بالإنجليزية والتركية تقول "إن الدخول إلى موقع www.youtube.com معلق بناء على القرار 384/2007 الصادر عن محكمة اسطنبول الجنائية".

وقال بول دواني رئيس شركة تورك تليكوم، أكبر شركات الاتصالات في تركيا، إن الشركة أوقفت الدخول إلى الموقع بمجرد صدور أمر المحكمة.

وقال دواني في تصريح لوكالة أنباء الأناضول "لست في موقع يؤهلني لوصف ما فعله "يوتيوب بأنه إهانة أو صواب أو خطأ، لكن قرارا صدر عن المحكمة ونحن ننفذ ما جاء في القرار".

ويطالب الاتحاد الأوروبي الذي تسعى تركيا للفوز بعضويته، الحكومة التركية بتخفيف المادة 301 التي تحظر إهانة الثقافة التركية، ويقول إنها تضع قيودا على حرية التعبير.

وقد مثل حوالي 50 كاتبا تركيا للمحاكمة بتهمة انتهاك تلك المادة من بينهم أوران باموك الفائز بجائزة نوبل للآداب، لكن معظم الاتهامات الموجهة إليهم رفضت من قبل القضاء.

نصائح لمستخدمي البريد الإلكتروني من مايكروسوفت:

احم نفسك من الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها

اذا كنت تبعث وتستقبل رسائل البريد الالكتروني، لابد وانك تحصل على رسائل الإكترونية غير مرغوب فيها او ما يسمي سبام ، وقد تتلقي الكثير من هذه الرسائل الاكترونية الغير مرغوب فيها، وقد يكون الامر مزعجا ،او مقلقا لراحتك. ليس هذا فقط ، وانما قد تمثل هذه الرسائل خطرا على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وعلى خصوصيتك.

ما الذي يمكن ان تفعله ازاء الرسائل الالكترونية و الفورية غير المرغوب فيها؟ سيتبين لك من خلال السطور التالية ان بامكانك فعل الكثير:

كيف يمكنك تقليل الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها

استفد من مميزات برنامج محاربة الرسائل الالكترونية الغير مرغوب فيها، والتي يوفرها لك برنامج البريد الالكتروني التي انت مشترك به (او الجهة التي توفر لك خدمة الانترنت). وبالاضافة الي ذلك، حافظ علي سرية عنوان بريدك الالكتروني الاساسي قدر المستطاع، واقرأ بيان الخصوصية لمواقع الانترنت المختلفة ، وامنع تحميل الصور على جهازك بشكل اتوماتيكي.

اعاني من مشكلة الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها! ماذا افعل؟

العمل بسيط جدا: لاتجيب على الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها، وقم بابلاغ من يستطيع اتخاذ عمل لمنع هذه الرسائل.

كيف يمكنك تقديم العون لتقليل الرسائل الفورية الغير مرغوب فيها؟ اكتشف كيف يمكنك حجب الرسائل المباشرة التي يبعثها اليك اشخاص لا تود التواصل مهم ، وخصوصا عند استخدام ميكروسوفت ام اس ان ميسينجر او ميكروسوفت ويندوز ماسينجر.

فيما يلي بعض الاسترتجيات لابقاء الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها بعيدا:

جند برنامج البريد الالكتروني التي انت مشترك به او الجهة التي توفر لك خدمة الانترنت، في حربك ضد الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها.

احترس من الكشف عن عنوان بريدك الالكتروني، واعطي عنوان بريدك الالكتروني الاساسي الى اصدقائك فقط.

واقرأ بيان الخصوصية لمواقع الانترنت المختلفة حتي لاتوافق دون ان تدري علي اعطاء عنوان بريدك الالكتروني لأطراف ثالثة.

حجب الصور التي يستخدمها مرسلي الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها،للتأكد من عنوان بريدك الالكتروني.

جند برنامج البريد الالكتروني التي انت مشترك به او الجهة التي توفر لك خدمة الانترنت، لتساعد في سد اطريق امام الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها.

تتضمن بعض برامج البريد الالكتروني فلاتر (مصفاة) لمساعدتك في فصل الرسائل الالكترونية غير المرغوب فيها عن الرسائل التي تريدها، وقد تتمكن من الحصول علي بعض المساعدة من الجهة التي توفر لك خدمة الانترنت، فقم بالاتصال بها لمعرفة الخدمات التي تقدمها.

يفيد في عدد من الحالات:

عصير الكرز لأمراض المثانة والسكر والقلب

واشنطن/ متابعات:

أفادت دراسة حديثة بأن عصير الكرز يساعد على إيقاف النزيف، ويفيد في إدرار البول، كما أنه يعالج التهابات المثانة البولية.

وأوضحت الدراسة أن فاكهة الكرز تحتوي على مواد كيماوية يمكن أن تحرض على إفراز الأنسولين الذي يساعد في تحكم الكبد في مستوى السكر في الدم .

وأشار العلماء إلى أن الكيماويات التي تدعى "أنتوسيانين" وتتواجد بصورة طبيعية في الكرز هي التي تمنحه اللون الأحمر اللامع، الذي يلعب دورا هاما في خفض نسبة حدوث الأمراض القلبية، كما أنه يساعد على إفراز 50 % لكمية الأنسولين لمرضى السكري النوع الثاني.

وخلصت الدراسة أن الكرز يساعد في تخفيف حالات الإمساك المزمنة والتهابات المثانة الحادة، لاحتوائه على أحماض طبيعية ومواد ملينة.

بعد أن كشفت حقيقته مجلة "نيويوركر":

أكاديمي مزيف في موسوعة ويكيبيديا يضطر الى الاستقالة

شعار الموسوعة

المتطوعون يحررون آلاف الموضوعات والمقالات على صفحات ويكيبيديا

واشنطن/ متابعات:

تعرضت موسوعة ويكيبيديا الأميركية لأزمة جديدة بعدما تبين أن أحد المحررين البارزين فيها قد انتحل صفة أكاديمية لا يحملها.

ويحمل المحرر البارز اسم إيسجاي ويصف نفسه بأنه أستاذ للأديان في إحدى الجامعات الخاصة. لكنه لم يكن في الحقيقة سوى طالب جامعي من ولاية كانتاكي اسمه ريان جوردان ويبلغ من العمر 24 عاما.

وقد رفع اسمه من قائمة المشاركين في تحرير الموسوعة ولم يعد له حق المشاركة في الكتابة بموقع ويكيبيديا.

وتصنف ويكيبيديا على أنها موسوعة تعاونية مفتوحة للجميع حيث يساهم في تحريرها متطوعون من مختلف أنحاء العالم، ولها مواقع بلغات مختلفة.

ثقة وتسامح

وقد تمتع الطالب الأمريكي بحقوق منها تحرير المواد المنشورة على الموقع والتحكيم في المنازعات التي قد تنشب بين الكتاب وحذف المواد المسيئة.

وتضمنت النبذة الخاصة بحياته المهنية في الموقع أنه يدرس الأديان للطلاب الجامعيين وطلاب الدراسات العليا، وقال في مقابلة مع مجلة نيويوركر في يوليو/تموز عام 2006 أنه أستاذ للأديان.

لكن هويته الحقيقية فضحت في الأسبوع الماضي عندما نشرت المجلة اعتذارا عما ورد في المقابلة، قالت فيه "عندما نشرت القصة لم تكن المجلة ولا ويكيبيديا تعرف الاسم الحقيقي لـ إيسجاي".

وقال إيسجاي للمجلة إنه أخفى هويته الحقيقية لأنه "خاف من تعرضه للانتقام الشخصي من أولئك الذين حكم ضدهم في منازعات خاصة بمشاركاتهم في الموقع".

وكتب جيمي ويلز أحد مؤسسي ويكيبيديا على صفحات الموقع في الثالث من الشهر الجاري "لقد بدا السيد جوردان معتذرا في تصريحاته، لكن ويكيبيديا تأسست على مبدأي الثقة والتسامح".

ورغم أنني شخصيا قد سامحته، فإنني أتمنى أن يقدم استقالته من الموقع لأنه لا يوجد فيه مكان يناسبه الآن".

وقد بعث جوردان في اليوم التالي رسالة على الموقع يعلن فيها استقالته.

وقال "اتمنى أن يعيد الآخرون تركيز طاقتهم التي أهدروها في الأيام الماضية للهجوم علي أو الدفاع عني، في القيام بشيء مفيد لويكيبيديا".

من طرائف العرب

موعظة

قال الرشيد لابن السماك: عظني

فقال له : أحذر أن تقدم على جنة عرضها السموات والأرض وليس لك فيها موضع قدم.

ينصح الباحثون الآباء والأطباء بالعناية بهن:

المولودات بأوزان قليلة معرضات للاكتئاب

البعض يكن بهذا الحجم عند ولادتهن!

لندن/ متابعات:

أفاد باحثون بأن الفتيات اللاتي تكون أوزانهن أقل من 2 كيلو ونصف عند الولادة معرضات أكثر من غيرهن للشعور بالكآبة عندما تتراوح أعمارهن ما بين 13 ـ 16 سنة.

وأشار باحثون من جامعة ديوك، إلى أن الفتيات الصغيرات الحجم عند الولادة واللاتي يعيشون في مجتمع فقير قد تكون من بين الأسباب لشعورهن بالكآبة في المستقبل.

وطبقاً لما ورد بجريد "القدس العربي"، ينصح الباحثون الآباء والأطباء بالعناية بشكل أفضل بالأطفال الذين يولدون وهم صغار الحجم ومتابعة حالاتهن حتى سن البلوغ.

السيدة التي حملت لقب بطلة الاتحاد السوفيتي:

أول رائدة فضاء في العالم تحتفل بعامها السبعين

رائدة الفضاء فالنتينا تيريشكوفا حاملة لقب بطلة الاتحاد السوفيتي

موسكو/ متابعات:

من يتذكر أول رائدة فضاء في العالم من الجنس الناعم ؟ الجيل السابق للجيل الحالي لا شك مازال يتذكرها. إنها فالنتينا تيريشكوفا..

وكالات الأنباء نقلت الخبر التالي عنها:

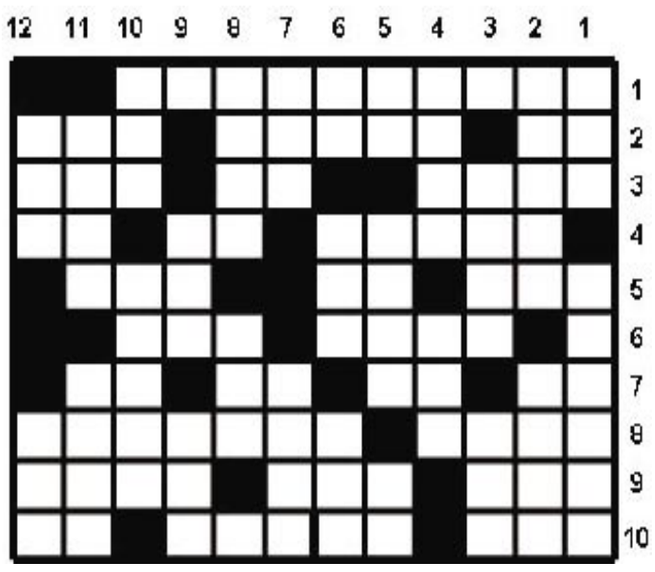
يهنئ الرئيس الروسي بوتين أول امرأة غزت الفضاء وحاملة لقب بطلة الاتحاد السوفيتي فالنتينا تيريشكوفا بعيد ميلادها السبعين.

والمعروف أن رحلة أول رائدة فضاء في العالم كانت انطلقت من المطار الفضائي بايكونور في 16 يونيو 1963 على متن السفينة الفضائية "فوستوك 6-" ودامت ثلاثة أيام.

وتخرجت فالنتينا تيريشكوفا من أكاديمية جوكوفسكي للهندسة العسكرية الجوية ومنحت درجة الدكتوراه في العلوم التقنية وهي أستاذة جامعية ولها أكثر من 50 دراسة علمية، وقد انضمت إلى فريق رواد الفضاء في عام 1962 وبقيت في عداد الفريق حتى عام 1997 رتبة لواء جو.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم(114)

أفقيا :

1- مفكر و شاعر ومؤلف وناقد مصري(1889 – 1964م) ولد بمدينة أسوان، وتخرج من المدرسة الابتدائية سنة 1903، أسس بالتعاون مع إبراهيم المازني وعبد الرحمن شكري مدرسة الديوان، وكانت هذه المدرسة من أنصار التجديد في الشعر والخروج به عن القالب التقليدي العتيق. من مؤلفاته: "الله"، العبقريات، الإسلام في القرن العشرين، أفيون الشعوب، روح عظيم المهاتما غاندي، حياة قلم، سارة.

2- حرف موسيقي – قطر عربي – سهي عشبي.

3- وكالة الفضاء الأمريكية – للسؤال – خصم لدود.

4- جزيرة جنوب آسيوية – نفي – حب.

5- قسطل ماء – ارتفاع البحر – عشرة أعوام.

6- فطين – مرور.

7- عمر – نفي – طليق – حرف جر.

8- أداة بناء أو هدم – برج جرس كاتدرائية بمدينة إيطالية، كان من المفترض أن يكون البرج عموديا ولكنه بدأ بالميلان بعد البد ببنائه في أغسطس 1173م بفترة وجيزة.

9- دار – شراب ساخن – جليس السهرات.

10- مرض يصيب العيون – تهنئة بالفوز – نهي.

رأسيا:

1- ثغر اليمن – شهر رومي.

2- شجعان – حياة جنة.

3- عاصمة شرق آسيوية – عمود تثبيت الخيمة.

4- للحفظ و المهملات – طرش ماء.

5- شهر سرياني – نقولها بعد الفاتحة – إحدى الحواس.

6- نفي – بروز – منفذ.

7- سنة – خيوط القز.

8- قناة – بظهر الحصان.

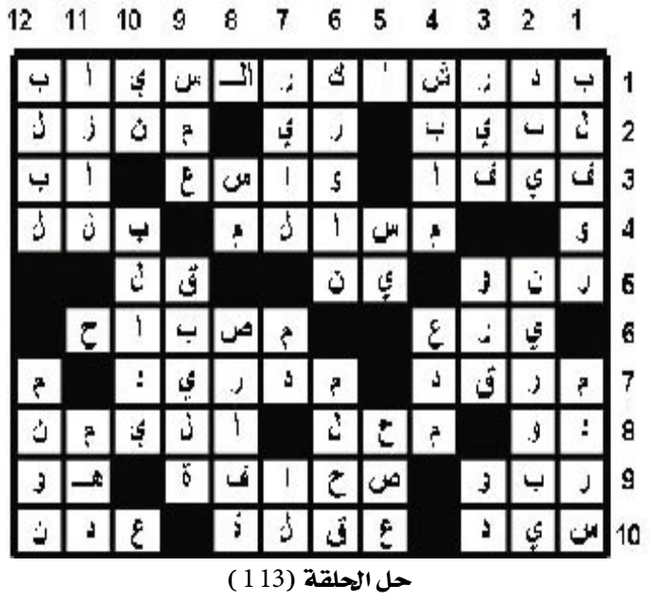
9- إعلان وفاة – مصرف.

10- ذرف العين – بلاط السقوف.

11- أجوبة – زبون فندق.

12- كرم – غير خطِر.

(الحل لاحقاً)



حل الحلقة (113)