موضوع ما

هلمجرا!

إلى جانب ضغوطات الحياة، هناك القات مع ما يصاحبه من زيادة مضاعفة في استهلاك التبغ (شيشة أو سيجارة).. من مسببات الأرق والكآبة.. وتدهور الصحة.

بعضٌ يختتم جلسة القات بشرب الشاي (يقولون : أقفل التخزينة بفنجان شاي رزين) ذلك أنّ القات مثلما يفتح الشهية للتدخين بشراهة أثناء تعاطيه وبعده أيضاً، فهو يفتح الشهية كذلك لشرب الشاي "الرزين".

وبعض آخر يقفل التخزينة بـ "التفسيخ". والتفسيخ يُذهب الكآبة أي نعم، ويجلب شيئاً من النعاس بعد ذلك وهذا صحيح، غير أن ذلك لا يدوم غلا لوقت بسيط، حيث تعود الأمور أكثر سوءاً .. مع ضغوطات أخرى، مضاف غليها : التعب النفسي الشديد، والمزيد من تدهور الصحة الجسمانية.

وهلمجرا.

نصر صالح
nasrsale7@hotmail.com

..والجزر يعالج حالات فقر الدم والضعف العام

الجزر يفيد في علاج القروح والتسلخات الجلدية

□ القاهرة/ متابعات:

أكد خبراء التغذية أن الجزر يتمتع بفوائد غذائية وعلاجية مهمة وهو نوعان الأصفر والأحمر ويمكن تناوله طازجاً أو مطهياً، والجزر غني بشكل خاص بفيتامين " أ " الهام جداً لصحة الجسم، لأنه يعمل على تقوية النظر، ويزيد من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام.

وأوضح الخبراء أن الجزر يستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، ويعطي الجسم حاجته من البوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب .

ويشير الخبراء إلى أن الجزر يحتوي على عدة فيتامينات مفيدة مثل فيتامين ب، ج، د، هـ، وعلى بعض الأملاح المعدنية الضرورية كالكبريت، الفسفور، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والحديد ، مضيفين أنه مهم جداً لتغذية الأطفال فهو يساعد على نمو أجسامهم ويعطيهم المقاومة ضد الكثير من الأمراض.

والصيف على الأبواب تقريباً

تناول البطيخ والشمام يعوض ما تفقده من خلال العرق و يخلصك من الشحوم

□ برلين / متابعات:

نصح اتحاد التغذية الألماني بالإكثار من تناول البطيخ صيفا لأنه لا ينعش الجسم فحسب وإنما يزوده بالعديد من المواد الأساسية التي يفقدها عبر الغدد العرقية.

وذكر الاتحاد في تقرير له أن الدراسات الأخيرة التي أجريت على نساء ورجال بدناء أثبتت فاعلية البطيخ والشمام على تبديد الشحوم، خصوصا المتجمعة في منطقتي الردفين والبطن.

وكان خبراء التغذية في الاتحاد قد أجروا دراسة على 40 متطوعا تم تقسيمهم إلى مجموعتين، بينت أن الإكثار من تناول البطيخ أفاد في تقليل أوزان البدناء في المجموعة الأولى مقارنة بالمجموعة الثانية التي لم تتناوله.

جدير بالذكر أن البطيخ يحتوي على كميات كافية من البوتاسيوم تعوض ما نفقده من خلال العرق ، كما يزود، البطيخ والشمام، الإنسان بكمية جيدة من فيتامين سي والكاروتين ، اضافة الى قليل من الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد ، هذا عدا عن مادة " مانجان " الضرورية لتنشيط الدماغ، وحامض الفوليك المقوي للخلايا.

تناول البطيخ صيفا ينعش الجسم و يزوده بالعديد من المواد الأساسية

آخر صيحة في العلاج بالأعشاب:

لف الجسد بأعشاب بحرية للتخلص من المواد السامة!

□أبو ظبي / متابعات:

في إطار الأبحاث العلمية التي تجري للتوصل لعلاجات طبيعية تقي من الأعراض الجانبية الناتجة عن تناول الأدوية الكيميائية، كشف خبراء بمنتجع "أكارو سبا" الصحي في دبي عن توفر علاج طبيعي جديد للمحافظة على البشرة هو "علاج لف الجسد بأعشاب بحرية للتخلص من المواد السامة".

وطبقا لما ورد بجريدة "البيان" الإماراتية، أكد الخبراء أن العلاج يساعد على التخلص من المواد السامة التي تتراكم في الجسم، ممثلة بالفضلات التي يتم تناولها الطعام والشراب.

ويؤدي عدم التخلص من هذه المواد إلى تخزينها في الجسم، مما يسبب إجهاد العضلات وانتشارها في الخلايا الدهنية، وهي مشكلة يعاني منها الكثيرون وتعرف و"بالسليولايت" (دهون ومواد سامة).

وتحتوي الأعشاب المستخدمة في العلاج على اليود الذي يعمل على تنشيط الغدة الدرقية التي تزيد قدرة الجسم على الهضم مما يساعد على التخلص من المواد السامة.

البعض يفضل الأعشاب عن العقاقير الكيماوية

إبسون تكشف عن طرازين من طابعة البطاقات

□ واشنطن/ متابعات:

كشفت إبسون الشركة العالمية المتخصصة في مجال حلول التصوير والطباعة الرقمية النقاب عن طرازين جديدين من طابعات البطاقات في أسواق الشرق الأوسط.

وأطلقت على الطراز الأول "تي. أم-سي 100" وتقوم هذه الطابعة بطباعة الرسوميات والصور وشفرة الرموز الخطية على لفافات الورق أما الطابعة الثانية "تي. أم-سي 100إيه. أس. أف" يمكن لهذا الطراز الطباعة على الظروف وبطاقات المحال وكذلك الورق المقوى الذي يصل وزنه إلى 220جرام للمتر المربع.

يمكن لهذا الطراز الطباعة على ظروف وورق حتى ٢٢٠ جرام

كاميرا كوداك تفوز بجائزة أحسن تصميم

كاميرا كوداك EasyShare V١٠٠٣ الفائزة

□ واشنطن/ متابعات:

فازت كاميرا كوداك EasyShare V1003 التى تتمتع بدقة وضوح تصل إلى 10 ميجابيكسل بجائزة ريد دوت لأحسن تصميم لعام 2007.

وتعد هذه الجائزة أعلى جائزة تمنح على مستوى العالم لتصميم المنتجات المختلفة وهي تعد بمثابة شهادة جودة عالمية، وقد شارك في مسابقة العام الحالي 2548 منتج من 43 دولة.

وكانت ثلاث كاميرات من إنتاج كوداك قد فازت العام الماضي بهذه الجائزة. وهي V570 و P880و EasyShare-One.

أول منتجات سونى من الكاميرات اللاسلكية:

كاميرا رقمية بدقة 6 ميجابيكسل

□ واشنطن/ متابعات:

كشفت شركة سوني النقاب عن أحدث منتجاتها من الكاميرات الرقمية التي أطلقت عليها طراز "DSC-G1" التى تنتمى إلى سلسلة كاميرات سيبر شوت.

وتعد هذه الكاميرا هى أول منتجات سونى من الكاميرات اللاسلكية حيث تتيح إرسال الصور بشكل لاسلكي لأي كاميرا أو كمبيوتر، وهى مزودة بعدسة رقمية بدقة 6 ميجابيكسل.

وتتمتع هذه الكاميرا بذاكرة داخلية تبلغ 2 جيجابايت وشاشة مقياس 3.5 بوصة والتي يمكن أن تقدم درجة وضوح تبلغ 921 ألف بيكسل، بالإضافة إلى نظام إدارة داخلي يسمح بتنظيم الصور واسترجاعها ببعض الكلمات الرئيسية.

: الكاميرا طراز "DSC-G١"

وزنه حوالي كيلوغرام.. ويقارب طوله 40 سنتمتراً:

العثور على أضخم ضفدع في بركة مياه بأستراليا

□داروين/ متابعات:

عثرت مجموعة من الناشطين البيئيين الاستراليين، على ضفدع عملاق الحجم، يُعتقد أنه الأكبر مقارنة بالاكتشافات المماثلة في البلاد، مع ميزة نادرة، وهي أنه ذكر، حيث أن معظم النماذج التي عثر عليها سابقا لضفادع عملاقة كانت لإناث.

ويبلغ وزن الضفدع حوالي كيلوغرام، ويقارب طوله 40 سنتمترا، مع شكل جسم يشبه الكره، وبحجم يقارب حجم الكلب الصغير.

وقد تم العثور على الضفدع بالصدفة قرب إحدى برك المياه الموجودة شمالي مدينة داروين الاسترالية، من قبل جمعية "مراقبة الضفادع"، والتي تضم عددا من الناشطين البيئيين الذين يحصرون اهتمامهم بإبادة نوع من الضفادع السامة.

وعلق جريمي سوير، أحد أعضاء الفريق على الحجم الاستثنائي للضفدع، بالقول: "لنقلها باختصار، إنه ضخم.. عادة ما تكون الضفادع العملاقة من فئة الإناث، لكن هذا الضفدع ذكر.. وبصراحة لا أرغب برؤية شقيقته.

ويذكر أن استراليا تعاني من التأثيرات البيئية المدمرة لفصيلة من الضفادع السامة التي استقدمت عام 1930 من أمريكا الجنوبية للقضاء على الخنافس التي غزت مواسم قصب السكر في البلاد آنذاك، وفقا للأسوشيتد برس.

غير أن تلك الفصيلة تسببت بخلل عميق في التوازن البيئي الاسترالي، حيث أدى سمها إلى قتل الملايين من الحيوانات المحلية التي تتخذها طعاما لها، مثل الأفاعي والتماسيح الصغيرة.

وتقوم جمعيات بيئية استرالية بشن "غارات" مفاجئة على برك المياه بين الفينة والأخرى، حيث تقوم بجمع الضفادع وقتلها باستخدام وسيلة مبتكرة، تتمثل بإفقادها حاسة البصر عبر تعريضها لومضات من ضوء ساطع.

حجم الضفدع يقارب حجم الكلب الصغير

إنجاز فضائي مذهل :

علماء بوكالة ناسا يكتشفون كواكب عديدة تمتلك شمسين

□ واشنطن/ وكالات:

في إطار الأبحاث التي يجريها علماء الفلك على الكواكب، اكتشفت وكالة ناسا الأمريكية أن بعض الكواكب قد تشهد شروق وغروب شمسين، حيث أن عملية ازدواجية شروق الشمس وغروبها التي تشهدها الكواكب الأحادية مثل شمس كوكب الأرض، منتشرة بين الكواكب المزدوجة.

وقد كشف منظار ناسا الفضائي المعروف باسم "سبيتزر سبايس تيليسكوب" وجود مثل هذه الكواكب التي قد تعرف شمسين، كما أظهرت دراسة فلكية هذه الوقائع إذ استخدم باحثون كاميرا بالأشعة تحت الحمراء ، وأوصلوها بالمنظار للبحث عما يعرف بالأسطوانات المغبرة المنتشرة حول النجوم المزدوجة، حيث تصنع الاسطوانات المغبرة من الحطام الناجم عن تشكيل الكواكب.

وأشار كارل ستابلفادت الباحث في مختبر تابع لناسا في باسادينا في ولاية كاليفورنيا، إلى أن النجوم موجودة هناك، مشيراً إلى أن الاستنتاج بات الآن قوياً بأنه لابد من وجود مثل هذه الكواكب.

وأوضح ديفد تريلينج الكاتب الرئيسي لتقرير الدراسة المنشورة من جامعة أريزونا، أنه عبر النظام الشمسي لكوكب الأرض تصطدم النيازك فيما بينها ثم تنتج أمطارا من الغبار، وهذا ما يتم اكتشافه حسب التقديرات بشكل غبار ناتج عن اصطدام جسمين ضخمين، مشيرا إلى أن الأسطوانة المغبرة تطوف حول نجمين، بدل من نجم واحد، وبالتالي سيشهد أي كوكب يدور حول هذه الأنظمة المقربة فيما بينها عمليات غروب شمسين.

رصد ضوء صادر عن كوكبين خارج المجموعة الشمسية

أعلنت إدارة الطيران والفضاء الأمريكية "ناسا"، أنها تمكنت لأول مرة من رصد ضوء صادر عن كوكبين خارج إطار المجموعة الشمسية، وذلك باستخدام تليسكوب "سبيتزر" الذي يراقب الكواكب ويرصد وهج الأشعة تحت الحمراء الصادرة عنها.

وأكد ديفيد شاربونو من مركز هارفارد- سميثونيان لأبحاث الفيزياء الفلكية أن رصد هذا الضوء سيتيح القياس والمقارنة بشكل مباشر بين كواكب أخرى خارج إطار المجموعة الشمسية.

وتمكن علماء الفلك من رصد ما يزيد على 100 كوكب خارج إطار المجموعة الشمسية وذلك على مدار العقد الماضي إلا أنه لم تتسن رؤية أي منها بشكل مباشر إلى الآن ، وكان العلماء يستدلون على تلك الكواكب عن طريق الاهتزازات المميزة الصادرة عن النجوم التي تدور في فلكها في حين تم تحديد كواكب أخرى عند مرورها أمام نجومها مما يؤدي الى اعتام خفيف لتلك النجوم.

وتم رصد الكوكبين في وقت سابق ، حيث يعتقد أنهما بمثابة النظير الساخن لكوكب المشترى ، فهما عبارة عن كوكبين غازيين يماثلان حجم أكبر كوكب في المجموعة الشمسية إلا انهما يدوران بشكل أكثر قربا من النجوم المحيطة بهما.

تفاؤل علمي بشأن تحليل عينات الغبار الشمسي

أكد مصدر مسئول بوكالة ناسا الفضائية تفاؤل العلماء بشأن الإختبارات الأولية التى أجريت على العينات التى تم التقاطها من كبسولة الفضاء التى تحطمت.

ويأمل العلماء أن تساعد العينات التي جمعتها الكبسولة من الغبار الشمسي العلماء في معرفة الطريقة التي تكونت بها الشمس والكواكب المحيطة بها ، من خلال سحابة عملاقة من الغبار والغازات قبل 4.5 مليار سنة، وذلك عن طريق استخدام نظائر الأكسجين المشع، فى محاولة لتحديد النظرية الصحيحة فى نشأة النظام الشمسى.

جدير بالذكر أن الكبسولة التي تزن 205 كيلوجراما وتكلفت 260 مليون دولار قد اطلقت في أغسطس عام 2001، وهي أول رحلة علمية ترسل لجمع الغبار الشمسي لحساب وكالة ناسا منذ أطلقت رحلة أبولو 17 عام 1972.

اكتشاف كوكب جديد له ثلاث شموس

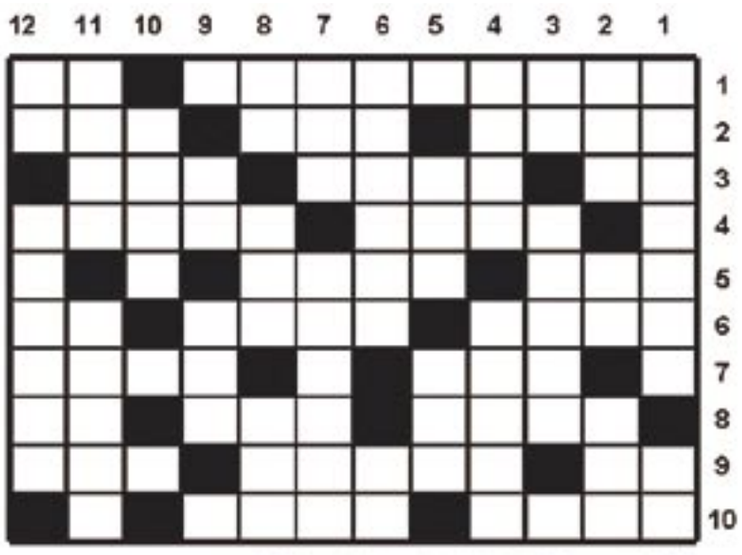
علماء فلك أمريكيون يكتشفون كوكباً جديداً خارج المجموعة الشمسية له ثلاث شموس، وهو اكتشاف يمكن أن يقلب نظريات تكوين الكوكب المكون من كتلة غازية عملاقة ، وحجمه أكبر من كوكب المشتري حول النجم الرئيسي ضمن مجموعة مكونة من ثلاث شموس أطلق عليها اتش دي1887530 في كوكبة الدجاجة.

وأكد العلماء أن التجمع الشمسي الثلاثي وكوكبه المرافق يبعد 149 سنة ضوئية عن الأرض، مشيرين إلي أن كبرى الشمسين تظهر بلون برتقالي بينما تبدو الأخرى حمراء.

ويعد هذا الاكتشاف تحدياً للنظريات الحالية التي تقطع بأن الكواكب تتكون غالبا من غازات وغبار وتدور حول شمس واحدة، وهو ما قد يدفع العلماء للبحث عن كواكب في اتجاهات جديدة في الكون.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / بسمة نصر
basmanasr@maktoob.com



الحلقة رقم : (14)

أفقياً :

(1)زعيم الشعراء العذريين وغليه انتسب الشعر العذري حيث أولع بابنة عمه ولكنها تزوجت غيره وبقي يقول فيها الشعر الغزلي العذري حتى أجبر على أن يُهاجر على الشام – قطع.

(2)طائر يتطير منه كثيرون – زمن / ميثاق – ضروري للطعام لكنه يرفع الضغط.

(3)اسعباد – منها يجلب الماء – ابن كلب.

(4)رتبة مركز – من غذاء الماشية.

(5)من السباع – عملة.

(6)عملة – الاسم الأول لمانديلا – غير ناضج.

(7)سهولة – مثيل / زوج.

(8)صاحب – بلوغ – حرف موسيقي.

(9)مثيل كفء – الجماهيرية – لهفة.

(10)منطقة يمنية – من الأشجار.

رأسياً :

(1)علم تحديد المكان – مسوّدة.

(2)"سوب" – ضمير – فلق.

(3)للمناداة – عاصمة أوروبية.

(4)علكة – أداة.

(5)نظر – تطور للأعلى.

(6)"حنشان" – قهوة.

(7)منطقة بيافع – الكوكب الأحمر.

(8)مثيل كفء – ثمر شوكي – مشروب ساخن.

(9)سَحبْ – تحليل ورأي في الموضوع.

(10)مرفأ.

(11)مُر – المغنية الأشهر.

(12)صحيح – مدفع ما قبل عصر الصناعة.

(الحل لاحقاً)

الحلقة رقم : (214)