اللحوم والدهون تسرطن الجلد

أشارت دراسة أسترالية إلى أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحوم والدهون مقارنة بتلك الغنية بالخضروات والفاكهة تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد.

وصرح الدكتور توروكيري إيبيبيل الذي قاد فريق الدراسة بأن "دراستنا تظهر أنه بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين لديهم تاريخ مع سرطان الجلد هناك فائدة من تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والمعالجة والتي تحتوي على كمية كبيرة من السكر".

وفحص إيبيبيل من معهد كوينزلاند للأبحاث الطبية في برزبين وزملاؤه الأنماط الغذائية لنحو ١٣٦٠ شخصا شاركوا في دراسة محلية عن سرطان الجلد.

وباستخدام ٣٨ مجموعة غذائية حدد الباحثون نمطين غذائيين رئيسيين هما نمط اللحوم والدهون ونمط الخضروات والفاكهة.

ووجد الباحثون الذين نشروا نتائجهم في طبعة مايو/من دورية التغذية الإكلينيكية أن نمط اللحوم والدهون يزيد بصورة ملحوظة من احتمال الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية للجلد، وزادت المخاطر بصورة خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم تاريخ مع سرطان الجلد والذين يستهلكون كميات كبيرة من اللحوم والدهون.

وعلى العكس بدا أن المخاطر تقل بصورة ملحوظة بين الذين يستهلكون كميات كبيرة من الفواكه والخضروات.

وقال إيبيبيل إن هذه الدراسة هي "الأولى التي تتناول الصلة بين سرطان الجلد والتناول الاعتيادي لأنواع مختلفة من الأطعمة مقارنة بالتركيز التقليدي على الأطعمة الفردية".

وأضاف أن النظام الغذائي يمكن أن يقلل المخاطر على ما يبدو وكذلك "البعد عن أشعة الشمس خلال ساعات الذروة واستخدام دهانات الحماية من الشمس والملابس الواقية".

١٩٩٦/٦/٤ كشف بترولي جديد في منخفض القطارة ينتج ٢٤٠٠ برميل .

١٩٩٦/٦/٤ عقد قمة ثلاثية بالعقبة بين (مبارك –حسين– عرفات) .

١٩٩٢/٦/٤ موافقة حكومة قطر على توقيع معاهدة دفاع مع الولايات.

٤ يونيو ١٩٦١ الرئيس الأمريكى جون كنيدى يوجه رسائل إلى القادة العرب يقترح فيها تحريك قضية الشرق الأوسط عبر انشاء لجنة دولية للوساطة بين العرب و اسرئيل لبحث المشاكل العالقة الثلاث و هى الإعتراف بإسرائيل و اللاجئين و مياه نهر الأردن.

١٩٥٦/٦/٤ أعلنت مصر أنها لن تجدد امتياز شركه قناة السويس .

١٩٥٦/٦/٤ مصر تعلن انها لن تجدد امتياز شركة قناة السويس عند انتهائه عام ١٩٦٨.

١٩٤٤/٦/٤ دخول قوات الحلفاء روما.

١٩٤٢/٦/٤ بدء معركة ميدواى البحرية الكبرى فى المحيط الهادى بين القوات الامريكية واليابانية وانتهت بانتصار القوات الامريكية وفتحت الطريق الى الاراضى اليابانية .

١٩٢٠/٦/٤ تم توقيع معاهدة تريانون بعد الحرب العالمية الاولى وترتب عليها تصفية امبراطورية النمسا والمجر .

١٩٢٠/٦/٤ تأسيس حزب الدستور فى تونس.

١٩١٢/٦/٤ نشوب حريق ضخم فى استانبول دمر اكثر من الف منزل تركيا تعلن الحرب على بولندا .

١٦٧١/٦/٤ تركيا تعلن الحرب على بولندا

الكمبيوتر المحمول خطر على الأطفال

نصحت اللجنة البريطانية المكلفة بالبحث في سلامة الهاتف المحمول، بألا يضع الأطفال على حجورهم الحواسيب المحمولة المزودة بآليات الربط اللاسلكي بشبكة الإنترنيت، المعروفة بالواي فاي .Wi-f.

وقال البروفيسور لوري تشاليس لصحيفة الديلي تلغراف البريطانية، ينبغي أن يخضع الأطفال الذين يستعملون هذا النوع من الربط إلى المراقبة إلى حين التأكد من سلامته أو مما قد يشكله من مخاطر صحية. وأضاف قائلا كذلك بضرورة إبعاد هؤلاء الأطفال عن المجسات المزروعة في الحواسيب المحمولة، بغرض الربط بشبكة الإنترنت.

وتذكر وكالة الوقاية الصحية، أن آليات الربط اللاسلكي بالشبكة الإنترنت تتوافر على طاقة أقل قوة بكثير مقارنة مع الطاقة التي تصدرها الهواتف المحمولة.

لكن البروفيسور تشاليس – وهو أستاذ سابق للفيزياء بجامع نتينغهام – يرى على العكس من ذلك أن استعمال الحاسوب المحمول لتصفح المواقع عبر الإنترنت، يعرض صاحبه إلى قدر من الذبذبات الصادرة عن آلية الإرسال، شبيه بالقدر الذي يتعرض له مستعمل الهاتف المحمول.

ويضيف أستاذ الفيزياء المتقاعد قائلا، إن الأطفال أكثر تأثرا بعدد من الذبذبات الملوثة و بالأشعة ما فوق البنفسجية.

'لهذا السبب إذا كان ثمة مشاكل مع الهواتف المحمولة، فإنها أشد خطرا على الأطفال'.

'لذا فإننا ننصح الأطفال بعدم استعمال الهواتف المحمولة، كما ينبغي لنا أن ننصحهم بعدم وضع الحواسيب المحمولة على حجرهم عندما يربطون الاتصال بشبكة الإنترنت اللاسلكية'. وقد طالبت جمعية ممتهني التعليم البريطانية بإجراء تحقيق للتأكد من هذه المخاوف.

الطنان

□ سميت الطيور الطنانة بهذا الاسم نسبة الى الطنين الذي تصدره اجنحتها التي تتحرك بمعدل يتراوح ٦٠–٧٠ حركة في الثانية. ونتيجة لهذه السرعة، تبدو اجنحة هذه الطيور اثناء الطيران على شكل بقعة ضبابية!

□ تمتاز بعض اعضاء فصيلة الطيور الطنانة عن غيرها من طيور العالم بالوانها البراقة. فلها بقع زمردية خضراء لامعة وبنفسجية غامقة وحمراء نارية وبرتقالية وهاجة!

× اصغر طيور العالم حجماً هو الطنان اذ لا يزيد طوله الاجمالي بما فيه جسده وذيله عن ٥ سم، ويزن اكثر من غرام واحد بقليل!

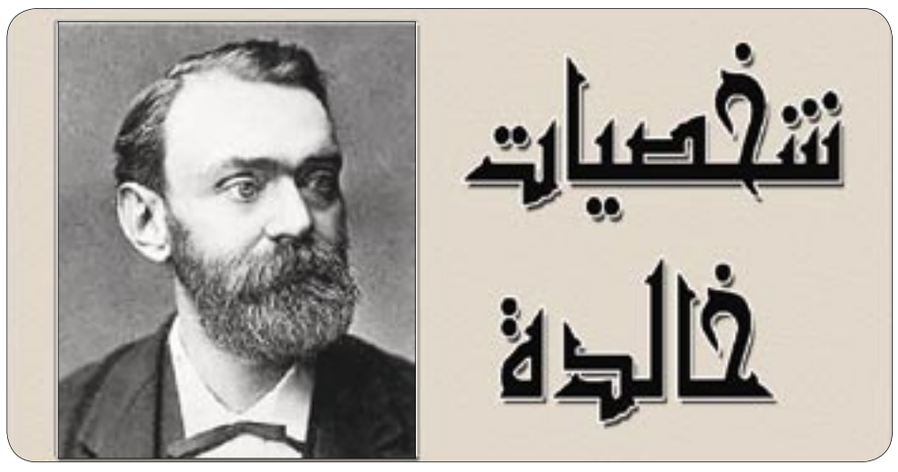
× اكبر انواع طيور الطنان هو الطائر "الطنان العملاق" الذي يبلغ طوله ٢١ سم بما في ذلك المنقار، بينما اصغرها طائر "النحلة الطنان" ويبلغ طوله ٥ سم فقط!

□الطنان هو الطير الوحيد الذي يستطيع ان يطير على الجانبين والى الوراء. ويمكنه كذلك البقاء بلا حراك في الهواء!

□ نهاية لسان الطائر الطنان معقوفة، والحافة مقسمة الى جزءين تلتف وتشكل وعاء يأخذ الطنان الرحيق بواسطته الى الفم!

□ يستعمل الطائر الطنان خيوط نسيج العنكبوت ليبني فيها عشه القطني!

□ غالباً ما تأكل تلك الطيور اكثر من نصف وزنها يومياً!



الفريد نوبل مخترع الديناميت

ألفريد نوبل هو مهندس و كيميائي سويدي توفي عام ١٨٩٦م وكان قد اخترع الديناميت في عام ١٨٦٧م، ومن ثم أوصى بكل ثروته التي جناها من الإختراع إلى جائزة نوبل التي سُميت بإسمه.

ولد ألفريد نوبل في ٢١ أكتوبر ١٨٣٣م في مدينة ستوكهولم، عاصمة السويد. أتاح والده عمانوئيل نوبل، بعد جهد وكفاح في العمل في حقل الألغام البحرية وثرائه من ذلك، فرصة تعلّم جيدة لابنه ألفريد وأخوته الثلاثة، حيث وفر لهم المدرسين الأكفاء في علوم الطبيعة والكيمياء واللغات والآداب. فما أن بلغ ألفريد السابعة عشرة من عمره حتى أتقن خمس لغات وهي السويدية، والروسية، والفرنسية، والإنكليزية، والألمانية.

عمل والده على بناء مصنع بالقرب من مدينة ستوكهولم لتصنيع مادة النيتروكليسرين شديدة الانفجار، وقام بتصنيع نحو ١٤٠ كيلو جراماً من هذه المادة، ولكن المصنع انفجر عام ١٨٦٤م. تسبب الإنفجار في مقتل أخيه الأصغر إميل، وأربعة من الكيميائيين والعمال.

عمل ألفريد على ترويض وضبط استعمال مادة النيتروكليسرين فتوصل إلى اختراع الديناميت في عام ١٨٦٦م، وحصل على براءة اختراعه، فتهافتت على شرائه شركات البناء والمناجم والقوات المسلحة، وانتشر استخدام الديناميت في جميع أنحاء العالم. قام ألفريد بإنشاء عشرات المصانع والمعامل في عشرين دولة، وجنى من وراء ذلك ثروة كبيرة جداً حتى أصبح من أغنى أغنياء العالم.

تصور ألفريد بأنه بهذا الاختراع قد عمل على إسعاد البشرية وعندما تبين له خطأ مقصده قرر في أواخر حياته أن يهب بعض ثروته لكل من يُسهم في إسعاد ورخاء البشر وتقديمها عبر جائزة نوبل.

مات ألفريد نوبل يوم العاشر من ديسمبر سنة ١٨٩٦م في مدينة سان ريمو الإيطالية وحيداً، وقد خلف وراءه ثروة طائلة قُدرت بحوالي ٣٠ مليون كورونا سويدية، ووصية باستثمار الجانب الأكبر من ثروته في مشروعات ربحية يتم من ريعها منح خمس جوائز سنوية لأكثر من أفاد البشرية في مجالات حددها وهي مجال الكيمياء، والفيزياء، والطب أو الفيسيولوجيا، والأدب، والسلام العالمي

أطفال سنة 1948

كَوَمٌ من السمك المقدّد في الأزقة . في الزوايا
تلهو بما ترك التتار الانكليز من البقايا
أنبوبةٌ.. و حطام طائرةٍ.. و ناقلةٌ هشيمه
و مدافع محروقة.. و ثيابٌ جنديٍّ قديمه
و قنابل مشلولة.. و قنابل صارت شظايا
×××
((يا اخوتي السمر العراة.. و يا روايتيَ الأليمه
غنّوا طويلاً و ارقصوا بين الكوارث و الخطايا))
لم يقرأوا عن ((دنُ كشوت)) و عن خرافات القتال
و يجنّدون كتائباً تُفني كتائب في الخيال
فرسانها في الجوع تزحف..
و العصيُّ لها بنادق
و تشدّ للجبناء،
في أغصان ليمونٍ،
مشانق
و الشاربون من الدماء لهم
وسامات الرجال
×××
يا اخوتي !
آباؤنا لم يغرسوا غير
الأساطير السقيمه
و اليتم.. و الرؤيا العقيمه
فلنجنِ من غرسِ الجهالة و الخيانة و الجريمه
فلنجنِ من خبزَ التمزّقِ.. نكبة الجوع العضال
×××
يا اخوتي السمر الجياع الحالمين ببعض رايه
يا اخوتي المتشرّدين و يا قصيدتيَ الشقيّه
ما زال عند الطيّبين، من الرثاء لنا بقيّه
ما زال في تاريخنا سطر.. لخاتمة الروايه !

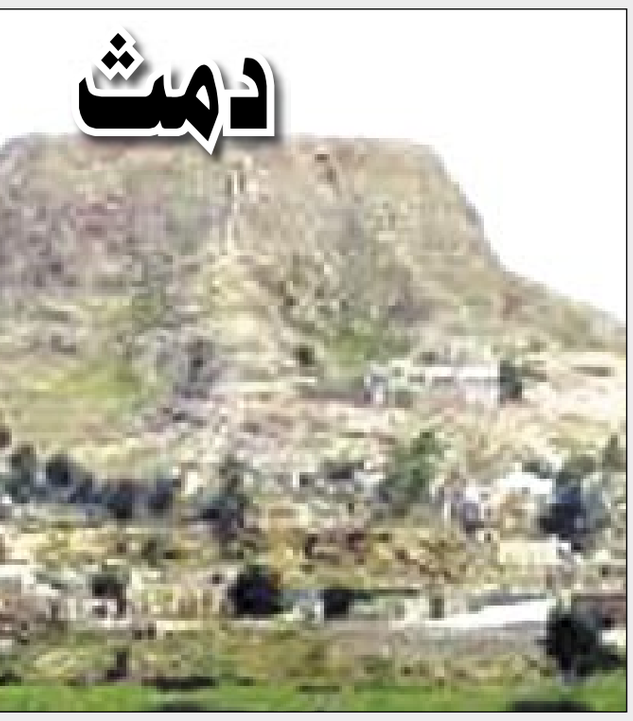
سميح القاسم

لماذا تضرب الغوريللا صدورها ؟

يعتمد هذا على الحال التى تكون فيها الغوريللا .. وقد لا تكون هذه الحركة المثيرة والمخيفة غير ما نفهمها أى التحذير بوجوب إبتعاد الآخرين عنها .. وعندما يغتاظ قائد المجموعة فإنه يقوم بالضرب على صدره براحتيه شبه المغلقتين ثم يهجم ..

ويكون ضرب الصدر أحياناً دليل إرتياح لزوال خطر ما أو وسيلة للإتصال بأفراد المجموعة أو تحذير للمجموعات الأخرى بالإبتعاد عن موارد رزقها .

وتضرب بعض الغوريللا صدورها تعبيراً عن فرحها ونشوتها وفى حديقة الحيوان يمكننا مشاهدة غوريللا صغيرة تميل برأسها إلى الوراء وتضرب صدرها بإبتهاج ونشوة غامرين عندما تفوز على أحد منافسيها أمام أنثاها



تعد مدينة دمت من أهم مدن الجمهورية اليمنية سياحيا وهي احدى مدن محافظة الضالع، ، وتقع المدينة بين العاصمة صنعاء ومدينة عدن الحرضات: توجد بهذه المدينة تسع حرضات (جبال) كلسية تنتشر على مساحة المدينة باختلاف احجامها وهي عبارة عن فوهات براكين صغيرة.

ومن ذلك أن مدينة دمت المحمية السياحية التي بها هذه الثروة المائية الصحية جعلت "دمت" مصحة أو مشفى سياحياً طبيعياً لجميع الناس في الداخل ومن الخارج ومن دول الجوار وتجد أنه يدخل هذه المدينه من الزوار في اليوم أكثر من ١٥٠٠زائر يومياً للإستحمام بمياهها الطبيعية وجمال فوهتها البركانيه التي تسمى (الحرضة) بما يتمتع به الزائر من مياهها الطبيعية التي يتخدمونها لغرض العلاج بها من الأمراض ا فقد اثبتت الدراسة والتجربة بأن هذه المياه تعالج الأمراض التالية:

حساسية الجلد، الرمد وحساسية العيون، الجرب وقتل الفطريات الجلدية بأنواعها.

امراض الجهاز الهضمي عن طريق الشرب، لعلاج امراض الاستقلال "تبادل المواد".

المسالك البولية التنفس امراض الدورة الدموية امراض الجهاز العصبي المركزي علاج امراض المفاصل الصغيرة والكبيرة أ.

أفقياً

١_مؤسس الحركة الكشفية × البقرة الجميلة العينين.
٢_ لقب أطلق على الشاعر المصري حافظ ابرهيم × ثلثا(قدح).
٣_متشابهان × الاسم الاول للشاعرالمسرحي الانكليزي شكسبير.
٤_ اله حرف× من الزهور العطرية (مبعثرة) × جواب .
٥_ يابسة × اسم علم مؤنث × بط .
٦_ حاجتنا (مبعثرة) × دق × للتخيير.
٧_ عاصمة لبنان × نصف (مجلة) × من الجهات الاربع.
٨_ دق × الظبي الابيضالخالص البياض × وز × متشابهان.
٩_ وجنة × (بالانجليزية)× أحرف متشابهة .
١٠_احرف متشابهة × حرف جر.
١١_ احدى الجمهوريات السوفييتية عاصمتها (كييف).
١٢_ من أشهر الشعراء اليمين .

عمودياً

١_شاعر هجاء من الكبار فارسي الاصل عاش في البصرة وهو القائل :
ياقوم أذني لبعض الحي عاشقة
والاذن تعشق قبل العين أحيانا.
٢_ متشابهان × عاصمة المانيا × ٤٥ دقيقة من المبارة .
٣_ مساندة × حرف انجليزي × يد .
٤_ الناعم المصقول باللغة الفارسية × جمع (وردة) × سقي النبات .
٥_ ثلثا (باب) × للتخيير × ثلثا (زيت) × نصف (الجمال).
٦_ صحيفة يمنية يومية × حواجز .
٧_ عدد انجليزي × مرض يصيب الرئتين × اسم علم مذكر.
٨_ نادي فرنسي بالدوري الممتاز × شهر هجري × حرف انجليزي .
٩_ من الحمضيات × حلق في الجو .
١٠_ والدة .
١١_ صوت الجمل × فنانة اماراتية .
١٢_ أمير الشعراء × حرف أبجدي .

حل العدد السابق

الشجاع من يخلق من اليأس امل لأن اليأس فيه طعم الموت و لأن الشجاعة معنى الحياة .

علي الجارم