

الزواج بامرأة أعلى مؤهلاً يسبب أمراضاً للقلب



و اعتبر يوردان العلاقة العاطفية المستقرة مع شريك الحياة صمام أمان لصحة القلب.

غير أن البروفيسور أشار إلى أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب لا تقتصر على الرجال الذين يعانون من مشاكل مزمنة بشأن علاقاتهم مع شريك حياتهم وقال إن الرجال المرتبطين بنساء يتقلدن وظائف أعلى من أزواجهن يعانون أيضاً من المشاكل نفسياً وقال "عندما تكون الزوجة في وظيفة تحتاج مؤهلات أعلى من مؤهلات الزوج فإن ذلك يرفع نسبة الإصابة بالذبحة الصدرية بمقدار ثلاثة أضعاف مقارنة بالرجال المتزوجين من ربة منزل أو موظفة عادية.

علق على هذا الجانب يوردان قائلاً "العامل يتغير ببطء شديد في هذه النقطة. فبإزالة الرجال لا يطبقون وجود فارق كبير في المؤهل الوظيفي لصالح زوجاتهم".

وكما أن السعادة في العلاقة الزوجية تؤدي دوراً في احتمال الإصابة بأمراض القلب فإنها تؤدي دوراً مشابهاً أيضاً حسب البروفيسور يوردان في التعافي من الذبحة الصدرية عقب الإصابة. حيث أشار إلى أن دراسات علمية أثبتت أن نسبة احتمال وفاة السعداء مع شركاء حياتهم عقب الذبحة الصدرية أقل منها لدى العزاب أو التعساء حيث تبلغ الأولى ٦,٦٪ مقابل ١٢,٤٪ للتعساء زوجياً.

وأشار يوردان إلى أن العلاقة الزوجية السعيدة للمرأة لا تؤدي الدور نفسه لدى الرجل حيث لا تعتبر هذه العلاقة بالضرورة "درعاً واقياً للمرأة ضد الإصابة بأمراض القلب وقال "رغم أن فرص تعافي النساء اللاتي يرتبطن بشريك حياة من الإصابة بالذبحة الصدرية أفضل من أقرانهن اللاتي يعشن بشكل منفرد ورغم أن هذا الارتباط العاطفي له التأثير الإيجابي نفسه في التعامل للشفاء، إلا أن هذا الارتباط لا يعني بالضرورة أن النساء سيحصلن على الدعم المرجو خلال مرضهن".

وأضاف يوردان أن توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة غالباً ما يظل هو نفسه أثناء مرض الزوجة من ناحية القيام بالأعمال المنزلية في الوقت الذي يسارع فيه الرجال إلى إحالة مسؤولياتهم إلى زوجاتهم بسبب الإصابة.

باحث نفسي الماني يؤكد أن الشركاء الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة أقل تعرضاً لخطر الإصابة بأمراض القلب.

قال المختص النفسي الألماني البروفيسور يوخين يوردان، إن الأشخاص الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة أقل تعرضاً لمخاطر الإصابة بالذبحة الصدرية من أقرانهم العزاب أو الذين يعيشون حياة زوجية تعيسة.

وأضاف يوردان، مدير مستشفى الأمراض النفسية للقلب بمدينة ناوهام بولاية هسن الألمانية، أن معاناة القلب نتيجة التعرض للآلام النفسية الناتجة عن العلاقات الزوجية الفاشلة يمكن أن يؤدي إلى آلام حقيقية.

و أشار يوردان إلى أن عدم نجاح العلاقة الزوجية لفترة طويلة يؤدي إلى الإجهاد العصبي والاستياء والحزن وتؤثر هذه العوامل بدورها سلباً على أداء القلب مما يزيد من خطر الإصابة بالذبحة الصدرية.

كما أشار يوردان إلى أن الجزء الأكبر من النتائج العلمية التي يمكن الاعتماد عليها في هذا الجانب تتعلق بالرجال نظراً لأن أمراض الشريان التاجي تعتبر منذ وقت طويل شيئاً خاصاً بالرجال وإقالات إن هذه الدراسات تبين أن الرجال العزاب يزداد لديهم احتمال الإصابة بأمراض القلب خلال عشر سنوات بنسبة ٢,٩٪ أكثر من أقرانهم الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة.



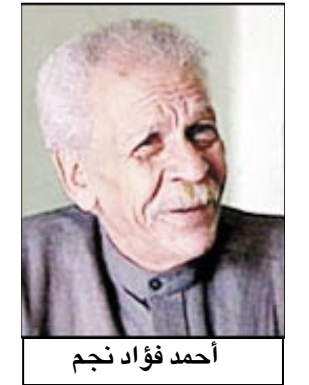
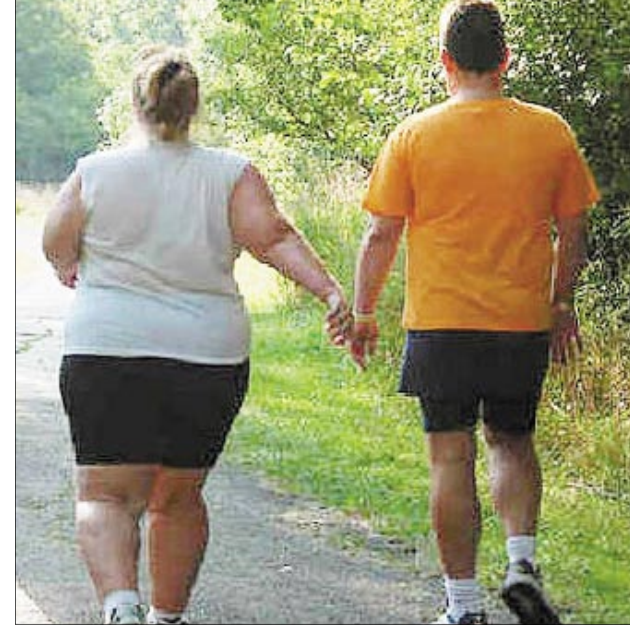
إعداد/ إيتساق العسيري

المشي البطيء لا ينقص الوزن

مع إقرار الأطباء والاختصاصيين في الحماية الغذائية بأن للمشي فوائد كثيرة للصحة إلا أنهم يؤكدون بأنه غير كاف للتخلص من الوزن الزائد.

وقال الدكتور والباحث في قسم العلوم الصحية التطبيقية في جامعة بلومينغتون في إنديانا دونغ - شول سيو "على الرغم من أن التمارين البدنية المعتدلة توفر فوائد صحية كثيرة مثل خفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة ببعض الالتهابات ومرض السكري إلا أنها غير كافية". وأضاف سيو عليك تسريع حركاتك خلال المشي إذا كنت تريد خفض وزنك، إلا إذا كنت تتمرن لأكثر من ساعة يومياً.

وحسب الدراسة فإن الذين مارسوا تمارين رياضية قوية أو مجهزة كانوا أقل عرضة لزيادة الوزن أو السمنة من أولئك الذين اكتفوا بممارسة نشاطات بدنية بطيئة.



أحمد فؤاد نجم



قرأت لك

استعمارية

في دقيقتين والأشطر منه التي يحزرها في غمضة عين والأشطر خالص ما يحزرها يقول انا فين والأشطر أشطر اللي بيص يشوف بالعين انا فين؟

غمي عيونك سد وداك افتح بكك قول انا فين الشاطر فيكو يحزر فزر



معرض فرانكفورت الدولي للكتاب لعام ١٩٧٨م عرض كتاب قد يكون هو الأقل وزناً في العالم، إذ تبلغ زنته ثمانية أطنان، وهو كتاب جحري مصنوع من الخرائط. وبعد ذلك بعشرين عاماً، وتحديداً في الثلاثين من سبتمبر ١٩٩٨م أغلق أكبر كتاب لتعليقات الجمهور والضيوف في العالم بعد أن وضع سنوات في ميدان القصر ببرلين. والكتاب الذي يزن ثلاثة أطنان أنشأه المجال مليون ونصف المليون توقيع شخصي عبر صفحاته التي يبلغ عددها ١٣٠٠ صفحة وارتقاعها أربعة أمتار وثلث المتر، وهو من ابتكار الفنان النمساوي هيملوت ماير.

هل تعلم بأن مخترع التلفزيون فيلو فارنسورت عندما اخترع التلفاز عام ١٩٢٧م كان عمره لا يتجاوز العشرين.

هل تعلم أن الأديب الإنكليزي وليام شكسبير ولد عام ١٥٦٤م وتوفي عام ١٦١٦م، وأهم مسرحياته هي هاملت. أنطونيو وكليو باترا. ماكبيت. وتاجر البندقية.

هل تعلم بأن آخر ملوك فرنسا هو لويس السادس عشر فقد فيه حكم الاعداء مع زوجته ماري أنطوانيت عام ١٧٩٣م.

هل تعلم أن فرانكلين روزفلت ولد عام ١٨٨٢م وتوفي عام ١٩٤٥م وحكم الولايات المتحدة الأمريكية لمدة ١٣ عاماً حيث انتخب أربعة مرات، ولقد عدل الدستور عام ١٩٤٧م بحيث يحظر انتخاب الرئيس أكثر من مرتين.

هل تعلم أنه في عام ١٩١٧م ولدت رئيسة وزراء الهند أنديرا نورو غاندي (اغتيلت في الحادي والثلاثين من تشرين أول/ أكتوبر عام ١٩٨٤م) تولت رئاسة الوزراء مرتين. تسلمت رئاسة وزراء الهند عام ١٩٦٦م وقد استمرت في منصبها ثمانية عشر عاماً.

اغتيلت بعد أربعة أعوام فقط من توليها رئاسة الوزارة الثانية، وكانت قد تولت الوزارة أول مرة بين عامي (١٩٦٦ - ١٩٧٧م).



تنتخب صيانت خالدة

نقولا زيادة المؤرخ العربي الفلسطيني

جاره وفي عام ١٩١٩م تم افتتاح تم افتتاح مدرسة حكومية للتحقق نقولا فيها وعام ١٩٢١م تم قبوله ليتعلم في دار المعلمين الابتدائية في القدس.

تخرج نقولا من دار المعلمين بعد ثلاث سنوات فعمل لعدة أسابيع في مدرسة الناصرة (وكان عمره حينئذ ١٦ عاماً) انتقل بعدها ليعمل مدرساً في ترشيحا (قضاء عكا) وعمل هناك ستة وأحد التحق بعدها للعمل في مدرسة في عكا عام ١٩٢٥م ورغم ميله لتعليم الرياضيات تم تكليفه بتعليم التاريخ والجغرافيا وكان لذلك القرار تأثير على حياته إذ أعجبه موضوع التاريخ فقرأ كتباً في التاريخ.

بعد احتمال فلسطين نرح نقولا إلى لبنان حيث التحق بالجامعة الأمريكية في بيروت حيث بدأه استاذاً مساعداً ثم عين استاذاً عام ١٩٥٨م وظل يدرس فيها حتى عام ١٩٧٣م. بعد بلوغه الخامسة والخمسين تقاعد من الجامعة الأمريكية، وأشرف في جامعة القديس يوسف - بيروت، على رسائل الدكتوراه في التاريخ العربي حتى العام ١٩٩٢. كما أنه درس في الجامعة الأردنية لمدة سنتين (١٩٦٦ - ١٩٧٨م) عاد بعدها إلى بيروت، عاملاً في الجامعة اللبنانية محاضراً ومشرفاً.

لنقولا زيادة أكثر من ٤٠ كتاباً في التاريخ العربي والإسلامي وترجم العديد من كتب التاريخ من الإنكليزية إلى العربية منها كتاب لارنولد توينبي. وله ما يقارب ١٥٠ مقالة ومحاضرة القاها في مؤتمرات عربية ودولية. وقد تم جمع مؤلفاته الكاملة وأصدرت ٢٣ مجلداً.



إعداد/ أنسواق صالح

أقياً :

- ١- أكبر جزيرة في العالم - أسس
- ٢- للتخيير - بحر - آلة موسيقية - من الاسماء الخمسة
- ٣- القناة الوحيدة في العالم التي تربط بين محيطين - نقي
- ٤- قبيلة من البربر - آلة موسيقية
- ٥- تمر - قاتل (معكوسة) - الرجاء
- ٦- كفة - سلسلة جبال سوفياتية
- ٧- أم البشر - بحر
- ٨- ولاية في شمال شرقي البرازيل - جواب
- ٩- ابن الملك - احرف متشابهة
- ١٠- حرف ابجدي - ثلثا عاد - عملة كوريا
- ١١- جواب - بيت الاسد
- ١٢- الصحابي الذي قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم: إنه بموته افتقر عرش الرحمن - هرب

عموديا :

- ١- من علماء الكيمياء العرب من مؤلفاته (اسرار الكيمياء)، (اصول الكيمياء)، (علم الهيئة)،
- ٢- ضياء (معكوسة) - (ابن (مبغرة)) - من اودية بلادنا
- ٣- ضروري للطعام - محافظة بميتية
- ٤- رقاد - صوت الاسد - إله
- ٥- أداة جزم - محافظة بميتية
- ٦- تادي اسبابي في الدوري الممتاز
- ٧- حرف جر (معكوس) - عملة - متشابهان
- ٨- حرف موسيقي - إسم علم مذكر - ممثلة مصرية معتزلة
- ٩- ارشد - نقي - حرف جر - نصف (بذبح)
- ١٠- يجب نفسه أكثر من غيره - حرف ابجدي
- ١١- للتضجر - والدة - قولي
- ١٢- من اهم الشلالات في العالم - عملة

الدوحة



وضاحتها الريان ومدينة خليفة وأخيراً مشروع اللؤلؤة .

تأسست الدوحة كما كان يطلق عليها قديماً (البدع) في أواخر القرن السادس عشر على يد قبيلة السودان (السودوي) بعد هجرتهم من بدع محمد بن سالمين في أبوظبي إلى الدوحة وأقاموا بها بيوتهم وأن لهم مقبرة هناك باسم مقبرة السودان.

هاجم شيخ البحرين البدع عام ١٨٦٧م قائلًا تفوذ قبيلة السودان وساعدتهم قبائل أخرى في بناء البدع ثم أطلق عليها اسم الدوحة.

الكتب القطرية والمكتبة الوطنية، كما يتخذ مكتب قناة الجزيرة من مدينة الدوحة مقرّاً رئيسياً للقناة.

يعتبر الصيد مهم في العجلة الاقتصادية للدوحة، لكن اقتصادياً تعتمد قطر بشكل عام على الغاز والنفط. ولا سيما أن قطر تحتل المركز الثالث كأكبر مصدر للغاز الطبيعي في العالم، وذلك في حقل الشمال الذي يعتبر من أهم الحقول للغاز في العالم.

من أهم ضواحي مدينة الدوحة القديمة وتعد من أهم المناطق وذلك لوجود منطقة الأبراج فيها،

الدوحة هي عاصمة دولة قطر وكانت تسمى قديماً البدع وسميت الدوحة بهذا الاسم لأنها بنيت على خليج من البحر.

تقع مدينة الدوحة في منتصف الساحل الشرقي لشبة جزيرة قطر على شاطئ الخليج. توجد فيها الدوائر الحكومية والوزارات والمؤسسات المالية والتجارية وفيها ميناء تجاري كبير ومطار حديث يربطها بمختلف أنحاء العالم وتشتهر مدينة الدوحة بكثرة المساجد والمباني الحديثة كما تزدهر بالمتكبات وأهمها دار



طارانم الكا



إعداد/ إيتساق العسيري

البروم حدث في مثل هذا

١٩٩٨/٦/١٥م افتتاح المؤتمر العالمي لاتحاد الجامعات

١٩٩٤/٦/١٥م بدء العلاقات الدبلوماسية بين الفاتيكان وإسرائيل

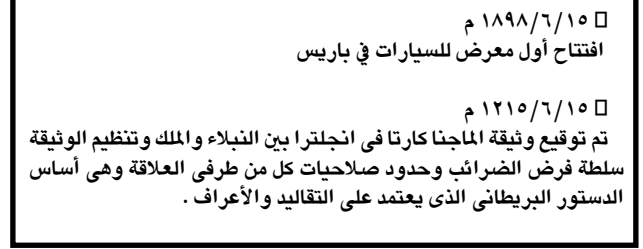
١٩٨٣/٦/١٥م فرنسا وإيران تستأنفان علاقاتهما الدبلوماسية

١٩٧٧/٦/١٥م أعلنت وكالات الأنباء وصول ١٦ من الدبلوماسيين والموظفين في القنصلية المصرية في بنغازي ترافقهم عائلاتهم إلى القاهرة، بعد أن احتجزتهم السلطات الليبية أسبوعاً في أحد الفنادق هناك. وقد ردت السلطات المصرية باتخاذ إجراء مماثل ضد الدبلوماسيين الليبيين في الإسكندرية، كما قررت منع جميع الليبيين من مغادرة الأراضي المصرية.

١٩٤٠/٦/١٥م اليابان تعلن انضمامها لقوات المحور في الحرب العالمية الثانية.

١٨٩٨/٦/١٥م افتتاح أول معرض للسيارات في باريس

١٢١٥/٦/١٥م تم توقيع وثيقة الماجنا كارتا في إنجلترا بين النبلاء والمك وتنظيم الوثيقة سلطة فرض الضرائب وحدود صلاحيات كل من طرفي العلاقة وهي أساس الدستور البريطاني الذي يعتمد على التقاليد والأعراف.



غمي عيونك سد وداك افتح بكك قول انا فين الشاطر فيكو يحزر فزر

انثى الضيل



هادته وديعه ولكنها تنور اذا مس ايها انثى وتدافع عنه بكل ما اوتيت من قوه وقد يطلق عليها النار ويسبل دهما غزيراً ولكنها لا تنفك تدافع عنه حتى يدرها الموت.



ليكن هدفك ان تغعل الأفضل وتحدث تغييراً - نحن في العالم لنحدث التغيير وكل ما نفعه يغير العالم.

أوليفر وندل هولمز



غبي يقول لصديقه الأغبي منه: إذا عرفت ماذا في داخل هذا الكيس سأعطيك منه سمكه قال الآخر: بحر.