أكلات البحر المتوسط تمنع الربو

المانيا / متابعات :

كشف خبراء صحة المان إن الاكلات الشائعة في دول منطقة البحر المتوسط يمكن أن تمنع الاصابة بمرض الربو والالتهابات الشعبية الحادة.

وقالت رابطة أطباء أمراض الصدر في مدينة هايدنهايم الالمانية إن تناول الخضراوات والفاكهة وجميع الحبوب والمكسرات والسمك وزيت الزيتون الشائعة في وجبات الايطاليين واليونانيين والاشخاص الذين يعيشون في منطقة المتوسط يقلل من خطورة تطور الالتهاب المزمن للجهاز التنفسي بمعدل النصف.

واستشهدت الرابطة بدراستين تضمنت احداهما جمع بيانات من ٤٣ ألف شخص في الولايات المتحدة تتراوح اعمارهم بين ٤٠ و٧٥ سنة فيما تناولت الاخرى فحص ٦٩٠ طفلا في اليونان تتراوح اعمارهم بين السابعة و١٨ سنة.

وارجع ميخائيل بارتشوك عضو مجلس إدارة الرابطة "سبب الكثير من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الى الخلل في عملية التمثيل الغذائي داخل الجسم الامر الذي يمكن التغلب عليه من خلال تناول أطعمة صحية ومتوازنة"، فالاطفال الذين يتناولون كميات قليلة جدا من الفاكهة والخضروات والفيتامينات والمعادن هم أكثر عرضة لخطر تطور أعراض الربو والاضطرابات المتعلقة بالحساسية.

وقال بارتشوك إن الخبراء ينصحون بعدم تناول الاطعمة المحفوظة والوجبات السريعة لاحتوائها على نسبة ضئيلة من مضادات الاكسدة التي تحمي الخلايا.

ويوصي الخبراء بتناول العنب الاحمر المستخدم في صنع النبيذ الذي يحتوى على مادة البوليفينول التي قال بارتشوك إنها تستطيع وقف تضخم الرئتين. كما يمكن لمادة البيتا كاروتين الموجودة في البرتقال والتفاح والطماطم الطازجة أن تمنع المنغصات التي يسببها الربو والحساسية.

وقال بارتشوك "ان تناول المكسرات التي تحتوى على فيتامين إي والمغنسيوم يساعد على اداء الرئتين لوظائفهما".

هل تعلم ؟

- اضخم جسم حي على الارض هي شجرة الخشب الاحمر الجبارة التي تنمو في الولايات المتحدة الامريكية وكندا ، اذ يبلغ ارتفاعها ١١٢ م ، وهي تقريبا أطول من تمثال الحرية في نيويورك الذي يقف على ارتفاع ٩٣ م عن سطح البحر.
- تعد شجرة الاوكالبتوس اسرع النباتات نموا في العالم ، حيث تنمو شجرة منها في نيوجينيا بمعدل ١٠٥م في السنة وبمعدل ٣ سم في اليوم ،بالمقابل تستغرق شجرة الراتينجية الموجودة في القطب الشمالي حوالي ٩٨سنة لتنمو ٢٨ سم ، أي أبطأ من شجرة الاوكالبتوس ب ٤٠٠٠ ضعف .
- لقد قطعت تقريبا نصف ىاشجار العالم ومازالت تقطع بمعدل ٢٤كم مربع في الساعة أو ٢٠٠٠٠٠كم مربع في السنة أي ما يعادل مساحة بريطانيا .
- كانت أشجار البلوط تنمو أصلا في غابات الامزون الاستوائية فقط وفي عام ١٨٧٦ شحن سير هنري كيهام ٧٠٠٠٠ بذرة الى حدائق كيو في لندن ، ثم ارسلت الشجيرات الى سيرلانكا وماليزيا حيث بدأت زراعة المطاط .
- هناك اربعين مليون كم مربع من الغابات في العالم ، وهذه المساحة أكبر من مساحة روسيا الاتحادية وكندا والصين .
- تغطي حوالي ٢٥٪ من غابات العالم روسية الاتحادية واسكندنافية ، وتمتد الى الدائرة القطبية الشمالية ، وهي أكبر غابة في العالم .
- يبلغ عمر بعض اشجار الصنوبر ذات الاوراق الشعرية في كالفورنية الامريكية أكثر ٤٥٠٠ سنة .
- في عام ١٩٥٩ اشترت ادارة احدى المشاتل في امريكا شجرة تفاح من نوع جولدن ب٥١٠٠٠ دولارفكانت هذه اغلى شجرة عرفها العالم .

البطاريات مشكلة الكمبيوتر الدفتري الكبرى

برلين / متابعات

اعلنت منظمة شتيفتونج فارنتست لاختبارات المستهلك الألماني ومقرها في برلين أن البطاريات ما زالت تشكل أكبر مشكلات أجهزة الكمبيوتر الدفتري.

واختبرت المنظمة عشرة اجهزة كمبيوتر محمول مؤخرا، وحصلت معظمها على تقدير "جيد" أو "مرض".

أما فيما يتعلق بعمر البطارية، فقد حصلت خمسة كمبيوترات على تقدير "ملائم" وحصل جهازان على تقدير "ضعيف".

وفي بعض الأجهزة، كانت البطاريات تعمل لمدة ساعة ونصف فقط قبل أن تحتاج إلى إعادة شحنها.

واستطاع جهاز واحد وهو من نوعية "ماك" أن يعمل لمدة ساعتين ونصف بشكل متواصل دون أن يحتاج إلى إعادة شحن وحصل على تقدير "جيد"، وحصل جهازان آخران على تقدير "مرض".

٢١ / ٧ / ١٨٥٤ م

المنطق الرياضي ،مبتكر منطق الرمزية هو الانجليزي العصامي "جورج بول (١٨١٥- ١٨٦٤) ، الذي قام بنشر كتيباً أعلن فيه أن المنطق يجب أن يرتبط بالرياضيات وليس بالفلسفة.

٢١ / ٧ / ١٩٨٥ م

الاحتفال بالليوبيل الفضي للتليفزيون المصري

٢١ / ٧ / ١٩٨٣ م

جهاز رسم الأشعة المرقم ، بعد ما اكتشفت أشعة جديدة غير مرئية ١٨٧٩، تحقق أول رسم للأشعة على يد الألماني ويلهلم كونراد رونتجين . Wilhelm konrad rontgen" عام ١٨٩٥، فقد شهدت تطوراً حسب التجارب التي اجريت لاحقاً.

٢١ / ٧ / ١٩٦٥م

عبد الناصر يأمر بإعتقال الصحفي مصطفي أمين ، بتهمة التعامل مع وكالة الإستخبارات المركزية الأمريكية (سى آى ايه)

٢١ / ٧ / ١٩٥٤ م

توقيع اتفاقية جينيف بتقسيم فيتنام إلي قسمين شمالية وجنوبية

٢١ / ٧ / ١٩٣٨ م

النايلون ، لقد قامت بإنتاجه صناعياً عام ١٩٣٨ شركة"دي بون دي نيمور" بعد أن ابتكره والاس هيرم كاروذارس عام ١٩٢٠، وتم الحصول على النايلون أو البولي أميد حامض "الأديبيك. Adipique"..

٢١ / ٧ / ١٩٣٢ م

الماء الثقيل ، إن أكتشف الكيميائي الأميركي "هارولد كلايتون يوري ، الحائز على جائزة نوبل في الكيمياء عام ١٩٣٤ الدوتيريوم . أو الايدروجين الثقيل . والماء الثقيل عام ١٩٣٢

سعاد الصباح

كان بوسعي ..

قد كان بُوسعي،
مثل جميع نساء الأرضِ
مغازلةَ المرآة
قد كان بوسعي،
أن أحتسي القهوة في دفء فراشي
وأمارس ثرثرتي في الهاتف
دون شعور بالأيّام.. وبالساعاتْ
قد كان بوسّعي أن أتجمّل..
أن أتكحّل
أن أتدلّل..
أن أتحمّص تحت الشمس
وأرقُص فوق الموج ككلّ الحوريّاتْ
قد كان بوسعي

أن أتشكّل بالفيروز، وبالياقوت،
وأن أتثنّى كالملكات
قد كان بوسعي أن لا أفعل شيئاً
أن لا أقرأ شيئاً
أن لا أكتب شيئاً
أن أتفرّغ للأضواء.. وللأزياء..
وللرّحلاتْ..
قد كان بوسعي
أن لا أرفض
أن لا أغضب
أن لا أصرخ في وجه المأساة
قد كان بوسعي،

أن أبتلع الدّمع
وأن أبتلع القمع
وأن أتأقلم مثل جميع المسجونات
قد كان بوسعي
أن أتجنّب أسئلة التّاريخ
وأهرب من تعذيب الذّات
قد كان بوسعي
أن أتجنّب آهة كلّ المحزونين
وصرخة كلّ المسحوقين
وثورة آلاف الأمواتْ ..
لكنّي خنتُ قوانين الأنثى
واخترتُ ..مواجهةَ الكلماتْ

هي أكبر مدن فلسطين والتي تطالب الحركات الفلسطينية بشرقها (القدس الشرقية حسب تقسيم اتفاقية الهدنة ١٩٤٩) او بكلها تبعا لاعتراف كل مجموعة باسرائيل أو عدمه ،و تعتبر القدس حسب القوانين الإسرائيلية عاصمة غير معترف بها دوليا لدولة إسرائيل، وفي نفس الوقت تتمسك الأغلبية الساحقة من القادة والفصائل الفلسطينية بالقدس كعاصمة لدولة فلسطينية مستقبلية .

تسمى المدينة في الترجمة العربية للنصوص القديمة من الإنجيل والتوراة باسم أورشليم أو يروشليم ، ويرى البعض أن اسم المدينة تعريب للاسم الكنعاني والعبري "يروشلايم" الذي معناه غير واضح، وقد يشير إلى إله كنعاني قديم اسمه "شاليم"، أو إلى العبارة "بلد السلام" بالعبرية أو بلغة سامية أخرى، لكن هذا رأي ضعيف.

تبلغ مساحة مدينة القدس بحدودها الحالية ١٢٥ كيلومتر مربع تقريبا، وتحيط بها عدة جبال كجبل الزيتون أوجبل الطورو جبل المشارف و جبل المشهد جبل النبي صمويل ، جبل صهيون

وللقدس العديد من القرى وقد اختلف التحاق بعض القرى لمدينة القدس وفقا للتغيرات التاريخية التي مرت بها المدينة.

كانت أول نشأة للقدس قبل حوالي خمسة الآف عام حينما استوطنها اليبوسيون المنحدرين من أصل كنعاني ، فقد ورد اسم المدينة في سجلات الفراعنة كـ"أشمام" أو "رشلم"، وفي رسائل تل العمارنة المكتوبة باللغة الأكدية كـ"أروسليما"، وحسب المكتوب في التوراة كانت تسمى في ذلك الحين "يبوس" نسبة إلى الشعب الذي سكنها .سيطر الملك داود على المدينة نحو ١٠٠٠ ق.م وجعل منها عاصمة لملكته، من بعده بنى فيها سليمان هيكله الشهير وأصبحت تسمى بالمدينة المقدسة في عام ٩٧٥ ق.م ، بعد وفاة سليمان عام ٩٧٠ ق.م انقسمت المملكة إلى قسمين شمالي وجنوبي وذلك بعد تمرد الأسباط العبرية الشمالية بسبط يهوذا الجنوبي الذي كان بيت داود ينتمي إليه ، سمي القسم الجنوبي بمملكة يهوذا وعاصمتها القدس بقيادة رحبعام ، وسمي القسم الشمالي بمملكة اسرائيل أو "مملكة إفرايم" (نسبة إلى أكبر سبط فيها) وعاصمتها السامرة (نابلس الحالية) بقيادة يربعام.

دمّرها الرومان بقيادة تيتوس عام ٧٠م ثم اعيد بنائها في عهد الامبراطور هادريانس واطلق عليها اسم ايليا كابيتولينا عام ١٣٥م، احرقها الفرس عام ٦١٤م وسيطر عليها المسلمون عام ٦٣٨م في عصر الخليفة عمر بن الخطاب حيث استلم مفاتيحها من بطريركها صفرونيوس وأسماها العرب القدس، سيطر عليها الصليبيون عام ١٠٩٩م واسترجعها المسلمون بقيادة صلاح الدين الايوبي بعد معركة حطين عام ١١٨٧م. من القرن الـ١٥ وحتى بداية القرن الـ٢٠ خضعت القدس لسيطرة العثمانيين الأتراك. وفي بداية القرن الـ١٥ قام السلطان العثماني بترميم المدينة وإعادة بناء سورها الذي لا تزال تحيط البلدة القديمة.

في نهاية القرن الـ١٩ عانت المدينة من الازدحام والإهمال فلذلك بادرت بعض سكانها المسيحيين اليهود إقامة مبان وحارات جديدة خارج سور البلد.

في ١٩١٧، ضمن الحرب العالمية الأولى، أخذت القوات البريطانية المدينة من يد العثمانيين، وبعد قيام الانتداب البريطاني، جعلوها عاصمة لحكم الانتداب. في الأيام الأخيرة لفترة الانتداب ازداد التوتر بين السكان العرب واليهود. لجنة الأمم المتحدة الخاصة UNSCOP التي اقترحت تقسيم فلسطين اعتبرت القدس وبيت لحم مدينتين ذوتي أهمية دولية خاصة واقترحت جعلهما "منطقة منفردة" (corpus separandum) خاضعة لإدارة دولية ، وهكذا ظلت القدس محلا للصراع الفلسطيني الاسرائيلي حتى القرن الحالي .

توازن الملاعق

هذه الصورة لطفل يتيم من مدينة جوستون في امريكا وقد علق اكبرعدد لتوازن الملاعق، والتي تبلغ ١٥ ملعقة .

المرأة الموسيقية

وقال علماء في جامعة زيوريخ في سويسرا ان امرأة سويسرية ترى الوانا وتحس بطعم مختلف عندما تسمع الموسيقى ، وقد تأكدت هذه الظاهرة النادرة عند المرأة الموسيقية المحترفة البالغة من العمر ٢٧ عاما التي رأت اللون البنفسجي عند عزف نوتة موسيقية معينة واللون الاحمر عند عزف نوتة اخرى

اكبر متزوجين معمرين

اكبر متزوجين معمرين ..متزوجين لمدة ٨١ سنة حيث توفيت الزوجه بعد ذلك عن عمر ١٠٥ و يومين و بقي الزوج لوحده الذي عمره ١٠٤ سنة و ٢٦٠ يوم .

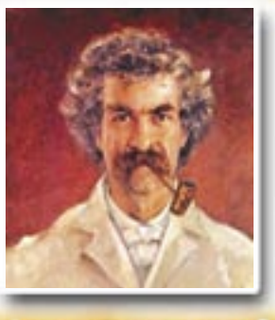
أكبر رجل في العالم

احتفل أكبر رجل في العالم بعيد ميلاده الخامس عشر بعد المائة الاثنين، وقدم بهذه المناسبة نصيحة لمن هم أصغر منه سناً حول كيفية المحافظة على الصحة السليمة.(٢٢__٩__٢٠٠٦)

ألجامعة تتألف من طالب حر وأستاذ حر ومحبة ألمعرفة لا تفترق عن ألأيمان

طه حسين

شخصيات خالدة



مارك توين الاديب البائس

عاش مارك توين في (فلوريدا ١٨٣٥ م- ريدينغ، كونكتيكت ١٩١٠ م) وهو كاتب أمريكي، يعتبر رائد الكتاب في غرب الولايات المتحدة الأمريكية، حمل لواء الروائيين، وأراد من خلال أعماله التعريف بأمريكا العميقة عن طريق وصفه للفلكلور المحلي والعادات الشعبية: مغامرات توم سوير (١٨٧٦م)؛ مغامرات هوكلبريري فين (١٨٨٤م) .

اشتغل مهنا عديدة من بينها ربان باخرة نهريةوقد بدأ يكتب للصحافة منذ الصبا الباكر وامتاز بأسلوبه الرائع و المتميز بروح الفكاهة التي جعلته يشتهر من بين الكتاب الشبان الذين كانوا من سنه في تلك الفترة.

صمويل لانجهورن كليمنس هو الاسم الاصلي له ولد في ولاية (ميسوري) في نوفمبر عام ١٨٣٥ ، وسرعان ما انتقلت اسرته إلى قرية (هانيبال) التي خلدها في الادب الامريكي ، وتوفي أبوه وهو في سن العاشرة ، ليبدأ الصبى كفاحة المضني من أجل البقاء ،وهو الكفاح الذي رسم كل خط في أدبه فيما بعد وأكثر شخصيات كتبه مارست الوجود فعلاً وقابلها في مشوار حياته الشاق . عمل الصبي عامل طباعة ،ثم استجاب لحلم قديم طالما راوده، هو أن يعمل على قارب بخاري في نهر المسيسبي ،وكانت له مع النهر قصة حب خلدها في كتابه (الحياة على الميسيسبي).

بعد هذا حارب في أثناء الحرب الأهلية عام ١٨٦١ م ،وهي بدورها خبرة لم ينسها قط : "الحرب هي قتل مجموعة من الأغراب الذين لا تشعر نحوهم بأي عداء، ولو قابلتهم في ظروف أخرى لقدمت لهم العون أو طلبته منهم" .

بعد انتهاء الحرب عمل في الصحافه في جريدة محلية ب(فرجينيا) ،واتخذ اسم (مارك توين) وهو مصطلح بحري معناه (عَلَم على اثنين) يعود لأيام الملاحة في (اَلميسيسبي) .

كانت حياة (مارك توين) سلسلة من المصائب ؛ فهو الطفل المشاغب الذي لا يقول إلا ما يريده مهما كان قاسياً أو مريراً ، لذا ظفر بعداء الجميع .. وهو الاقتصادي الفاشل الذي يطارده الافلاس في كل لحظة، وهو البائس الذي رأى أخاه يحترق فوق سفينة في البحر ، حتى إن شعرة شاب في دقائق بعدها .. ولم تكن هذه آخر مآسي حياته ، مات ابنة الأول ، وتوفيت أعز بناته ، وتوفيت زوجته ، فكان لهذا أثره العجيب في أدبه ؛ لقد ازداد سخرية ، سخرية مريرة قاسية ،ولسان يصعب إسكاته مهما حاولت ،وبرغم هذا كله كان (توين) يحتفظ بالآراء الأكثر صراحة وقسوة لنفسه،وكان يكتب في كل موضوع متابين : كتاباً يخفيه في درجه،وكتاباً يعرضه على الناس .

وكانت شعبية (توين) تتزايد حتى إنه من الكتاب القلائل الذين كانوا يقدمون حفلات قراءة جماعية، يشتري الناس التذاكر لها،فقط كي يجلسوا في مسرح كبير ليصغوا إلى (توين) وهو يتلو ما كتبه ، إن قصصة هي مرآة صادقه شفافة للمجتمع الأمريكي ، شفافة إلى درجة أنها صارت عالمية ، وغدا الناس جميعاً يستمتعون بحق بأدب الى هذا الأديب العظيم ، مهما تباينت ثقافتهم وألسنتهم .

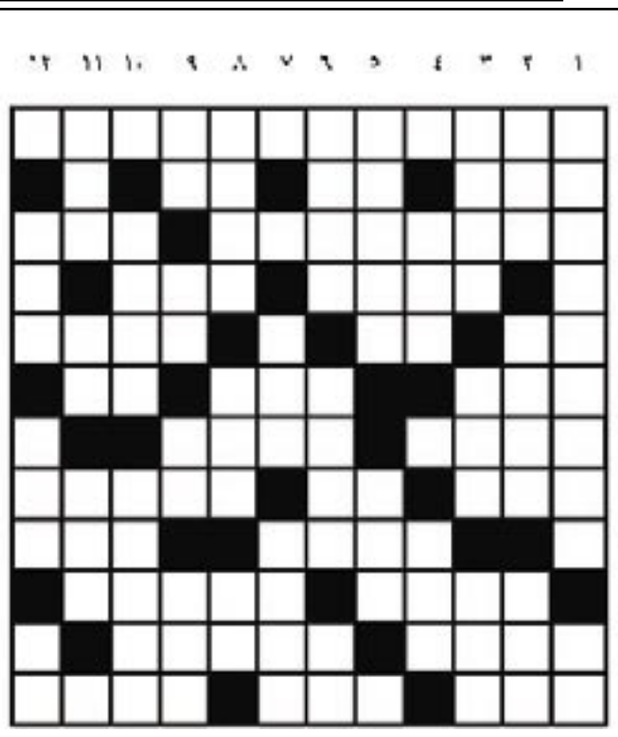
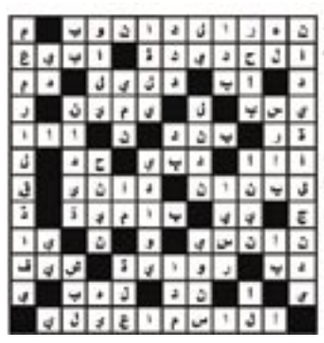
وفي عام ١٩١٠ م توفي (توين) بعدما رأى -في نفس الليلة- مذنب (هالي) يشق السماء ، وهو ذات المذنب الذي شق السماء ليلة ولادته،وبشكل ما كان (توين) يتوقع ويرجو أن يمتد به الأجل حتى يراه مرة ثانية وأخيرة !.

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق صالح

أفقيا

١-كاتب مسرحي ايرلندي ولد في ٢٦ يوليو ١٨٥٦م حاز على جائزة نوبل للاداب للعام ١٩٢٥م وجائزة الاوسكار عام ١٩٣٨م ٠
٢-عملة كوريا - عدد انجليزي - حاجز ٠
٣-لاعب برتغالي عالمي - عدد
٤-جمع (نجمة) - طريق ٠
٥-والدة - متشابهان - قريب .
٦-مدخل - حرف أبجدي - قهوة .
٧-تلاميذ - محافظة يمنية ٠
٨-شك - دق (معكوسة) - من الحمضيات ٠
٩-أعوام - أحرف متشابهه ٠
١٠-من اعضاء الفم - شهر ميلادي ٠
١١-من الالوان الاساسية - عاصمة اسبانيا ٠
١٢-من الطيور - قمر - صغيرة الفرس ٠

عموديا

١-مطربة لبنانية - والد ٠
٢-أحرف متشابهه - بلد أفريقي - محافظة يمنية ٠
٣-صوت الجرس - مدخل - من الحواس الخمس ٠
٤-حبس - مشى ٠
٥-حارس المنتخب الايطالي - أحرف متشابهه ٠
٦-مضيء (مبعثرة) - من البهارات المستخدمة في الطهي - ارتفاع البحر ٠
٧-مدخل - فريد ٠
٨-من الالوان - حيوان ضخم - يابسة ٠
٩-جواب - جواب - غير مطبوخ - الظبي الابيض ٠
١٠-السحاب الابيض - خدعة ٠
١١-حنين - متشابهان - عكس غادر ٠
١٢-لدي - صوب - متشابهان ٠