المشروبات الغازية قد تزيد مخاطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب

شيكاغو / متابعات:

قال باحثون أميركيون إن المشروبات الغازية حتى تلك الخاصة بالحمية قد تكون لها علاقة بزيادة خطر الإصابة بمرضي القلب والسكري.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين يشربون مشروبا غازيا أو اثنين في اليوم معرضون بنسبة ٥٠ بالمئة أكثر للاعراض الخاصة بالتمثيل الغذائي وهي مجموعة من عوامل الخطر مثل الدهون الزائدة حول الخصر والمستويات المنخفضة من الكولسترول "الحميد" وضغط الدم المرتفع وأعراض أخرى.

وقال الدكتور راماتشاندران فاسان من كلية الطب بجامعة بوسطن والذي تنشر أعماله في دورية (سيركوليشن) "حين تصاب بأعراض الأيض يتضاعف لديك خطر الاصابة بمرض القلب أو بالجلطة ، كما تصبح معرضا لخطر الاصابة بالسكري".

وربطت دراسات سابقة بين استهلاك المشروبات الغازية المحلاة بالسكر وبين عوامل خطر متعددة للاصابة بمرض القلب لكن فاسان وزملائه وجدوا أن هذا الربط يمتد أيضا الى المشروبات الغازية الخاصة بالحمية.

وشملت الدراسة ٦٠٠٠ رجل وامرأة متوسطي الأعمار توبعت حالاتهم طوال أربعة أعوام.

وخلصت الدراسة الى أن الذين يشربون مشروبا غازيا أو اثنين في اليوم هم عرضة بنسبة ٣١ بالمئة أكثر للاصابة بالسمنة.

كما أنهم معرضون بنسبة ٣٠ بالمئة أكثر لزيادة محيط الخصر وهو ما ثبت أنه عامل تنبؤ لخطر الاصابة بمرض القلب بشكل أفضل من عامل الوزن وحده.

وحلل الباحثون بعد ذلك عينة أصغر من المشاركين في الدراسة توفرت بيانات عن استهلاكهم للمشروبات الغازية العادية والخاصة بالحمية. ووجد أن من يشرب مشروبا أو اثنين من المشروبات الغازية العادية أو الخاصة بالحمية يوميا معرضون بنسبة ٥٠ الى ٦٠ بالمئة أكثر لخطر الاصابة بمتلازمة أعراض الأيض.

وذكر ان من يشربون المشروبات الغازية سواء الخاصة بالحمية أو المحلاة بالسكر يميلون الى أنماط غذائية متشابهة.

وقال فاسان خلال مقابلة عبر الهاتف "في المتوسط يميل الذين يشربون المشروبات الغازية الى أكل سعرات حرارية أكثر واستهلاك دهون مشبعة وغير مشبعة أكثر وأكل ألياف أقل وممارسة تمارين أقل والميل الى الاكثار من الجلوس".

بينما أظهرت الدراسة ارتباطا بين استهلاك المشروبات الغازية والتعرض بنسبة أكبر لخطر أعراض الأيض فإنها لا تثبت أن المشروبات الغازية هي السبب وراء ذلك.

وقالت رابطة أطباء القلب الاميركية التي تنشر دورية سيركوليشن أن على الناس أن يفهموا أن الدراسة لا تظهر أن المشروبات الغازية الخاصة بالحمية تسبب مرض القلب وقالت انه قد يكون من الافضل شرب مشروب خاص بالحمية بدلا من شرب مشروب كامل السعرات.

وقالت الرابطة "رابطة أطباء القلب الاميركية تشجع الأنماط الغذائية التي تتضمن مشروبات منخفضة السعرات مثل الماء والمشروبات الغازية الخاصة بالحمية والحليب منزوع أو قليل الدسم باعتبارها خيارات أفضل من المشروبات كاملة السعرات".

وقالت رابطة المشروبات الأميركية في بيان أرسلته بالبريد الالكتروني إنها تقدر توضيح رابطة القلب أن "التقرير...لا يظهر أن المشروبات الغازية تزيد خطر التعرض لمرض القلب وانها أقرت بأن المشروبات الغازية الخاصة بالحمية خيار جيد لمن يسعون لخفض السعرات في مشروباتهم".

هل تعلم ؟

إن لقرصة النمله(الانثى) العديد من الفوائد

وهذه الفوائد كالتالي :

- قرصة النمله تؤدي الى تنشيط الدوره الدمويه وزيادة عدد كريات الدم الحمراء مما ينعكس على نشاط الجسم وحيويته .
- قرصة النمله تقوم بتنشيط الخلايا العصبيه الموجوده في الدماغ وذلك من خلال اشارات حسيه تنتقل من مكان القرصه الى الخلايا الحسيه الموجوده اسفل الدماغ .
- اذا تعرض الجسم الى اكثر من قرصه في الوقت ذاته ، فان ذلك من شأنه ان يؤدي الى تليف الجلد وذلك في حالة كون جميع القرصات في مكان واحد ، اما اذا كانت في عدة اماكن فان ذلك سوف يؤدي الى تخثر الدم .
- المقصود بتليف الجلد هو ان الجلد يصبح اكثر مقاومة للبكتريا و اكثر تحملاً لدرجات الحراره المرتفعه .
- المقصود بتخثر الدم هو تكون طبقه من الدم تكون اقسى نوعا ما من الدم العادي مما يمنح الاوعيه الدمويه قدره اكثر على مقاومة السموم .. وبالتالي مساعدة الكبد وتخفيف العبء عنها .
- قرصة النمله كأفضل وسيله للرجيم عندما تقوم النمله (الانثى) بتوجيه قرصتها للهدف المقصود .. فانها تفرز كمية من اللعاب الأيوني .. والغريب ان هذا اللعاب يقوم بحرق جميع الدهنيات الموجوده في العضو المقروص ، مثلا ، لو ان العضو المقروص هو الذراع فان اللعاب الموجود في مكان القرصه سوف يتنشر تدريجيا في كافة الذراع وبتالي سوف يقوم بحرق مانسبته ٩٩٪ من الدهنيات التي توجد في هذا الذراع.

٢٨ / ٧ / ١٩٧٦

الضبط البؤري ذاتياً كانت آلة التصوير اليابانية "كونيكا. Konica" من إنتاج عام ١٩٧٦ أول آلة ذاتية الضبط ، ومنذ ذلك الحين حلت محلها آلات أكثر تعقيداً مثل "كونيكا. MR٧٠" و"فيوجي. TW٣٠٠". أما ابتكارعام ١٩٨٥، فهو بحق آلة تصوير "مينولتا. AFT" فقد أصبح آلياً كل ما يمكن أن يصبح فيها آلياً: عدستا التصوير، ضبط المسافة، مدة التعريض الشحن، نقل الفيلم وقراءة شفرة الفيلم .

٢٨ / ٧ / ١٩٤٨

توقيع معاهدة جنيف حول معاملة اسرى الحرب وتنص معاهدة جنيف ، والتي وقعت في ٢٧ يونيو معدلة عام ١٩٤٩ والخاصة بمعاملة اسرى الحرب على تطبيق نصوصها " في حالة الحرب المعلنة واي نزاع مسلح آخر ينشب بين طرفين او اكثر من الاطراف العليا الموقعة حتى وإن لم يعترف بذلك احد المتنازعين".

٢٨ / ٧ / ١٩٤٢

ايطاليا تحل و تحظر الاحزاب الفاشية فيها ، الاحزاب او الحركات الدينية وتطبقها على كوادرها واعضائها .

٢٨ / ٧ / ١٧٩٢

سيارة الاسعاف ، أنتجت أول مركبة إسعاف عام ١٧٩٢ وكانت من تصميم البارون "دومينيك جون لاريه١٧٦٦) ـ١٨٤٢) ، والذي يعتبر من الجراحين ذوي الكفاءة العالية، وقد عينه نابليون جراحه الشخصي ، أما أول سيارة إسعاف فقد زودت بمحرك ديملر، وعرضها بانهار وليفاسور في معرض العصر في باريس عام ١٨٩٥ ، وكان الجيش التاسع الفرنسي أول من جُهز بسيارة من هذا الطراز في تموز عام ١٩٠٠.

٢٨ / ٧ / ١٩٧٣

انتخاب بابا دوبولوس رئيسا لليونان .

الصين تنتج أول ارنب مستنسخ

قالت وسائل إعلام صينية إن الصين "أنتجت" أول أرنب مستنسخ في العالم باستخدام عملية بيولوجية تأخذ الخلايا من الأجنة.

وأوضحت صحيفة "تشاينا ديلي" أن أنثى الارنب التي كان وزنها ٦٠ جراما عند ولادتها في فبراير / شباط تنمو الآن بشكل طبيعي في مركز للحيوانات في شنغهاي.

وقد استنسخ العلماء فئراناً وماشية وحيوانات أخرى منذ "دوللي" أول نعجة مستنسخة عام ١٩٩٦. وتحاول ماليزيا استنساخ بعض سلاحفها لحمايتها من الانقراض.

وقالت الصحيفة إنه في عام ٢٠٠٢ نجح علماء فرنسيون للمرة الأولى في استنساخ أرنب باستخدام خلايا من أنثى أرنب بالغة.

وأضافت أن الارنب الصيني هو أول أرنب في العالم يستنسخ باستخدام خلايا ليفية من أرنب في الطور الجنيني.

ونقلت الصحيفة عن وانج هونج جوانج مدير مركز الصين لتنمية التكنولوجيا الحيوية التابع لوزارة العلوم والتكنولوجيا قوله "إن أبحاث الاستنساخ الصينية وصلت إلى مستوى متقدم عالمياً".

ولم يتضح ما إذا كانت النتائج نشرت في دورية علمية أو تم تأكيدها من مصدر مستقل.

سنية صالح

رامبو الألف وبودلير العشرون

كان الشعراء يفكرون في الثلوج
على قمم كلمنجارو
في الرياح على ضفاف البحيرات
يحلمون بالأميرات النائمات مع قيثارتهن
تحت أشجار الأضاليا
أيها الشعراء
يا سائسي أعمارنا
النار الأولى تمنح من جديد
لآليات العصر ومواقده،
الكشف البدائي
رامبو الألف وبودلير العشرون
جميعهم يجرون في دمائنا
ونهجم في اتجاهات العالم كلها
جموعا تنهش وتفترس
وتستعيد الجوع الخرافي .
كيف تجيء النهايات؟
كيف ينتهي الصباح؟
كيف تنتهي الموسيقى؟
كيف أصنع رأسا من تلك الصخرة التي
تعتلي منكبي؟
كيف أروي تلك المساحات الشاسعة من
الرمال
وأنا لا أملك إلا قطرة دم واحدة
منحني إياها جمع غفير من الأجداد
وأخبروني أنها سري،
فانتابني نوع من الحيرة:
كيف أدخلها جسدي؟
لا لضيق المكان
وقلة الشرايين
بل لأنني لم أعتد على الوجود بعد .

الشاعرة السورية سنية صالح
نقلا عن ديوانها : ذكَرُ الورد

شخصيات خالدة

ناصيف اليازجي أديب وشاعر لبناني

ناصيف بن عبدالله بن جنبلاط بن سعد اليازجي (١٨٧١،١٨٠٠ م) هو أديب و شاعر لبناني ولد في قرية كفرشيما لعب دورا كبيرا في إعادة استخدام اللغة الفصحى بين العرب في القرن التاسع عشر، عمل لدى الأسرة الشهابية كاتبا وشارك في أول ترجمة الإنجيل و العهد القديم في إلى العربية في العصر الحديث. درّس في بيروت.

كانت أسرة ناصيف اليازجي في بداية القرن السابع عشر تقطن قرى حوران فهاجر أفراد منها إلى مدينة حمص وراحوا يكتبون للولاة والحكام فأطلق عليهم اسم الكاتب وهو بالتركية (اليازجي). وفي أواخر القرن السابع عشر هاجر أفراد من هذه الأسرة الكبيرة إلى غربي لبنان وعلى رأسهم سعد اليازجي، فأصبح كاتبا للأمير أحمد المعني آخر حاكم للبنان من المعنيين، ونال حظوة عنده فلقبه "بالشيخ" لوجاهته وعلمه، وأصبح هذه اللقب يدور مع أفراد الأسرة. خلال القرن الثامن عشر كتب آل اليازجي للأمراء الأرسلانيين والشهابيين. وكان عبد الله اليازجي والد ناصيف كاتبا للأمير حيدر الشهابي في قرية كفرشيما.

تلقى ناصيف تعليمه على يد والده في بادية الأمر ثم أكلمه على يد راهب ماروني. كان مولعاً بقراءة الكتب. كما انه كان شاعراً زجالاً.كما أنه كان خطاطاً ماهراً و لشدة مهارته دعاه البطريك أغناطيوس ليكتب له في دير القرقفة قرب كفرشيما.ازدادت شهرته بعد ذلك فاستدعاه الأمير بشير الشهابي الكبير حاكم لبنان وجعله من كتاب ديوانه.

عاد اليازجي إلى بيروت عام ١٨٤٠ بعد أن أرغم الأمير الشهابي على مغادرة البلاد، فاتصل بالمرسلين الأمريكيين يصحح مطبوعاتهم ولاسيما الكتاب المقدس الذي كان باشر بترجمته الدكتور عال سميث ودخل عضواً في الجمعية السورية وهي إذ ذاك أشبه ما تكون بمجمع علمي، فالتف حوله الكثير ليفيدوا من معرفته المدهشة للعربية ومن ثقافته الواسعة في النحو والبيان، فتتلمذوا عليه وجعله الأمريكان أستاذاً في مدارسهم وسار ذكره في البلاد العربية قاطبة وراسله كبار الشعراء.

عام ١٨٦٣ استقدم بطرس البستاني ناصيف اليازجي للتعليم في المدرسة الوطنية التي افتتحها في بيروت واشتغل معه بتصحيح الجزء الأول من كتاب (محيط المحيط)، ولما أنشئت المدرسة البطريكية كان ناصيف من أساتذتها المبرزين، وكان يقوم بالتدريس في المدرستين المذكورتين معا، وبعد مدة دعي إلى التدريس في الكلية الإنجيلية السورية (الجامعة الأمريكية فيما بعد)، فدرس فيها اللغة العربية وآدابها.

أخذ ناصيف اليازجي على نفسه تهذيب اللغة، وعمل على تقريب متناولها فحببها إلى القلوب وأصبح من محركي الحركة القومية العربية، إذ حمل الناس على المساهمة في إحياء تراث اللغة ونشره،و كان ناصيف يحاول مجاراة العرب الأقدمين في مؤلفاته كما يعتبر ناصيف من أعلام بداية عصر النهضة العربية في القرن الثامن عشر ميلادي.

ظل ناصيف اليازجي يدرس ويعلم ويؤلف حتى أصيب بفالج شل شطره الأيسر، وفي أثناء مرضه أصيب بفقد ابنه حبيب بكر أولاده وهو بعد في شرخ الشباب، فمات بعده بقليل متأثراً من شدة حزنه عليه، وكان ذلك عام ١٨٧١.

من أعماله : طوق الحمامة ، الحجر الكريم في الطب القديم ، فاكهة الندماء في مراسلات الأدباء.

الرقة الصخرة المسطحة

مدينة الرقةالرقة مدينة في شمال وسط سوريا، عاصمة محافظة الرقة ، تقع على الضفة الشمالية لنهر الفرات، على بعد حوالي ١٦٠ كم شرق مدينة حلب.

منذ أواسط السبعينيات يعتمد اقتصاد الرقة على سد الفرات وعلى الحقول النفطية المجاورة ، في الرقة متحف تاريخي صغير، وقد كشفت الحفريات فيها عن آثار تعود إلى العصر العباسي (٧٥٠-١٢٥٨).

أنشئت الرقة عام ٢٤٤ أو ٢٤٢ قبل الميلاد وسميت في البداية كالينيكوس، نسبة إلى سلوقس الأول، مؤسس المدينة، الذي كان يعرف أيضاً بهذا الاسم (ويقول البعض أن الاسم يعود إلى الفيلسوف اليوناني كالينيكوس الذي يعتقد أنّه توفي في الرقة) ، في العصر البيزنطي، كانت المدينة مركزاً اقتصادياً وعسكرياً ، في ٦٣٩ فتحتها الجيوش العربية الإسلامية وتحولت تسميتها إلى "الرقة" وتعني في اللغة الصخرة المسطّحة.

من أهم الآثار الباقية في المدينة قصر العذارى، والجامع الكبير الذي بني في القرن الثامن الميلادي. تحتوي المدينة القديمة أيضاً على أضرحة عدد من رجال الدين المسلمين.

في عام ٧٧٢ بدأ الخليفة العباسي المنصور ببناء عاصمة صيفية للدولة العباسية بالقرب من الرقة، سميت الرافقة ، بنيت المدينة الجديدة بشكل حدوة فرس على الطراز المعماري لبغداد، وسرعان ما اندمجت مع الرقة.

بين عامي ٧٩٦ و٨٠٨ استعمل الخليفة العباسي هارون الرشيد الرقة عاصمة له أيضاً، وأصبحت المدينة مركزاً علمياً وثقافياً هاماً. في الرقة عاش وتعلم الفلكي العربي الشهير البتاني (٨٥٨-٩٢٩) ، في عام ١٢٥٨ دمر المغول الرقة كما فعلوا ببغداد .

يوجد في محافظة الرقة العديد من الآثار الهامة ومنها : باب بغداد هو من أهم الآثار التي مازالت قائمة في سورية، قصر البنات فثمة هناك بناء هام يطلق عليه اسم قصر البنات، قائم في الجهة الشرقية الجنوبية من الرافقة وضمن أسوارها، لم يبق منه إلا الأطلال الضخمة، يعود إلى القرن الثاني عشر ، و قصور الرقة على بعد ثلاثة كيلو مترات وفي الشمال من باب بغداد تم الكشف عن آثار ثلاثة قصور، اطلق على أحد هذه القصور اسم قصر المعتصم وهو قصر كبير المساحة يبلغ طوله /١٦٨/ متراً وعرضه /٧٤/ متراً، وفي الجهة الشمالية يقع مدخله الرئيسي المؤلف من ثلاثة أبواب مدعمة بأبراج نصف دائرية، ويتقدم القصر حديقة كبيرة تقع في القسم الشمالي من القصر.

عجائب وغرائب

الصراصير المأكولة

هذه صورة كين ادورد من بريطانيا الذي أكل أكبر عدد من (الصراصير) والتي بلغت ٣٦ صرصور .

بقعة حمراء على كوكب المشتري

أبرز معالم كوكب المشتري العملاق، بقعة حمراء عرضها٢٥ألف و٨٠٠ ميل.. وهي عبارة عن اعصار هائل يعصف بتلك المنطقة من الكوكب منذ أكثر من سبعمائة عام

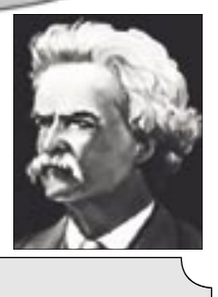
أهدى أظافر قدميه

ملك ايطاليا فيكتور ايمانويل الثاني إهدى صديقاً له في إحدى المناسبات أحد أضافر قدمه، داخل إطار من الذهب، ومرصعاً بالماس

الطبق الفضائي

صمم العلماء الروس وبنوا خلا عام ١٩٩٤م طبقاً فضائياً طائراً يتسع لأربعمائة راكب، وينطلق بسرعة٤٠٠ ميل في الساعة.. ويستطيع الإقلاع والهبوط في أي مكان.. حتى فوق سطح الماء

اقوال مأثورة



الغني البخيل ، هو كالخنزير ألسمين لا يُنتفع منه الا بعد موته.

مارك توين

اضحك.. تضحك الدنيا معك

الحروب

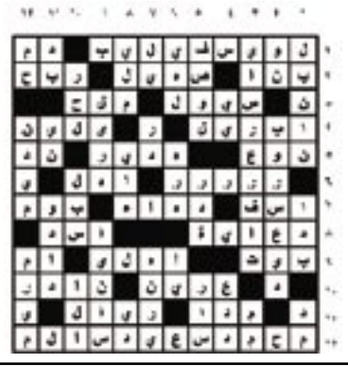
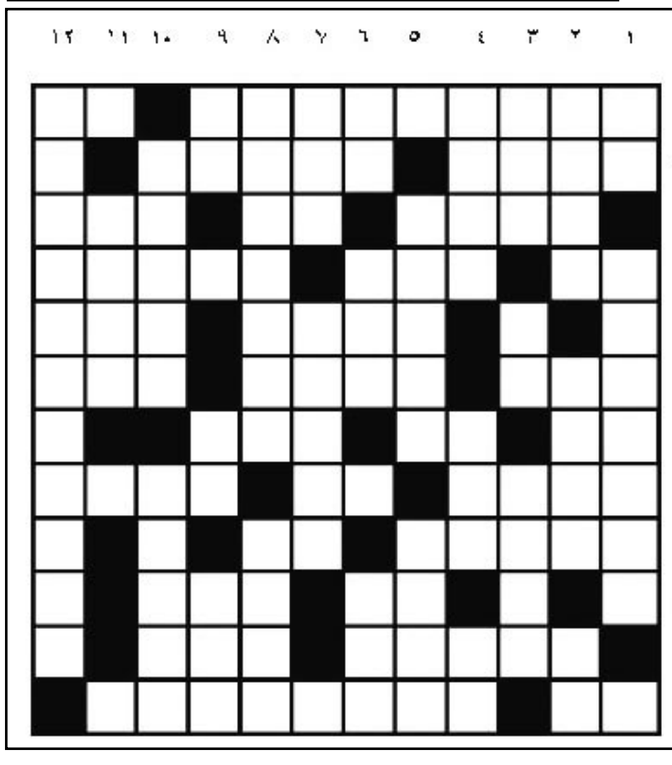
سأل أستاذ التاريخ تلاميذه من منهم لا يؤيد قيام الحروب .
رفع التلاميذ أصابعهم .. فسأل الاستاذ أحدهم : لماذا تكره الحروب ؟
أجاب التلميذ : لانه لولا الحروب لارتحنا من دراسة مادة التاريخ !

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق صالح

أفقيا

١- معجم في اللغة ألفه ابن منظور على نسق الصحاح استند فيه الى (التهذيب) و(الصحاح) و(المحكم) و(النهاية) – متشابهان ٠
٢- عاصمة اذربيجان – ولد الأرنب ٠
٣- عكس (حرام) – حرف جر – أبو البشر (معكوسة)٠
٤- للتعريف – حليب – جمع (نسيم) ٠
٥- أسم علم مؤنث – ضمير المتكلم ٠
٦- أفعى – مدينة اردنية – حصول ٠
٧- حيوان قطبي – عملة – أحرف متشابهه٠
٨- أحرف متشابهه- للنداء – عاصمة اذربيجان ٠
٩- اعلانات – متشابهان ٠
١٠- في العروق – رسول ٠
١١- اهتمام – عكس (ذم) ٠
١٢- كف – دولة خليجية ٠

عموديا

١- عقل – محافظة يمنية تطل على البحر الاحمر ٠
٢- شاطئ – عكس (نشتري) – جواب ٠
٣- طعام – متشابهان – مديرية يمنية ٠
٤- أسم علم مؤنث – أحرف متشابهه – متشابهان ٠
٥- بلد عربي – صوت الحمام ٠
٦- للنفي – ضياء – البقرة الجميلة العينين ٠
٧- راية – جمع (باب) ٠
٨- لأعب برازيلي يعرف باسم الظاهرة – عاصمة بنما ٠
٩- يابسة – نصف (تواب) – قمر ٠
١٠- من أشهر جبال عدن – أقدم مدينة في العالم ٠
١١- قريب ٠
١٢- معلق رياضي تونسي على قناة سبورت ٠