الذعر يؤدي للجلطات القلبية

شيكاجو / متابعات :

قال باحثون قبل أمس الاثنين إن الأشخاص الذين تعرضوا لقلق وزيادة في ضربات القلب وزيادة في معدل التنفس جراء التعرض لنوبات ذعر تزيد لديهم احتمالات الإصابة بأزمات قلبية أو جلطات.

وكتب معد الدراسة الدكتور جوردان اسمولر بالمستشفى العام في ماساتشوستس دراسةتضيف نوبات الذعر الى قائمة الحالات الانفعالية والاعراض النفسية التي لها صلة بزيادة مخاطر أمراض الأوعية الدموية بالقلب والوفاة.

وقالت الدراسة التي نشرت في دورية سجلات الطب النفسي العام ان البحوث السابقة وجدت ان الناس الذين لديهم شعور مستمر بالاكتئاب والغضب والعداء معرضون بشكل اكبر للازمات القلبية.

ورصدت الدراسة زيادة اكثر من ثلاثة امثال لمخاطر التعرض للاصابة بأزمة قلبية او جلطة في غضون خمسة اعوام لدى 330 امرأة اعلن اصلا عن تعرضهن لنوبة ذعر خلال الشهور الستة السابقة ، وكان هؤلاء بين 3369 امرأة تراوح اعمارهن بين 51 الى 83 عاما شاركن في الدراسة.

وقال اسمولر ان هناك عوامل عديدة ربما تكون لها اثر وبينها اعراض نوبات الذعر التي تضر بجهاز القلب والاوعية الدموية بالقلب.

واضاف ان الشعور بالذعر يمكن ان يحث على انتاج الصفائح الدموية والتي تزيد من مخاطر تخثر الدم وقد يؤدي بدوره الى الاصابة بازمة قلبية او بجلطة ، وربما تؤدي نوبات الذعر ايضا الى تقلص بشريان مغذ للقلب مما قد يقلل من تدفق الدم او يوقفه.

- ٣ / ١٠ / ١٩٩٠م:
توحيد ألمانيا (الشرقية والغربية).
- ٣ / ١٠ / ١٩٨٨م:
وفاة المؤرخ المصرى الكبير عزيز سوريال عطية عن عمر ناهز ٨٩ عاما .
- ٣ / ١٠ / ١٩٨٨م:
إستئناف العلاقات الدبلوماسية بين ليبيا وتشاد بعد نزاع مسلح
- ٣ / ١٠ / ١٩٨٢م:
الاحتفال بالعيد الأول للطفل العربى.
- ٣ / ١٠ / ١٩٧١م:
دخول المركبة الفضائية السوفيتية لونا١٩ فى المدار حول القمر
- ٣ / ١٠ / ١٩٥٧م:
إفتتاح جسر ماكيناك المعلق وهو أكبر جسر معلق في العالم المقام على المضيق بين بحيرة هيرون وبحيرة ميتشيجان في أمريكا .
- ٣ / ١٠ / ١٩٤١م:
الزعيم النازى ادولف هتلر يعلن هزيمة الاتحاد السوفيتي.
- ٣ / ١٠ / ١٩١٠م:
مولد الرسام الفرنسى اندرية بوردو .

موقع تفاعلي لتعليم اللغات الأجنبية

يعتبر موقع تراي مانجو (trymango) من المواقع الحديثة والتي تقوم بتسهيل تعليم اللغات الأجنبية ، حيث يقدم عددا من الدروس المتنوعة فعندما تبدأ أحد هذه الدروس فانك ستستمع لمحادثة قصيرة ثم تقوم بتقليب سلسلة الشرائح المصورة للأمام والخلف حسب سرعة تعلمك للغة المختارة.

ويتميز الموقع بدمج التسجيلات الصوتية مع النصوص المكتوبة فيمكنك إعادة الاستماع للعبارات من خلال النقر على الأيقونات المخصصة لمزيد من الاستيعاب والتأكيد، كما أن الموقع يوفر مجموعة متنوعة من اللغات بما فيها الانجليزية الايطالية واليونانية والألمانية والصينية والفرنسية، والبرتغالية والبرازيلية والروسية والبولندية والاسبانية .

ويوفر الموقع أكثر من 100 درس لكل لغة ولن تتمكن من الانتقال للمراحل الأخرى إلا بعد اجتياز المراحل السابقة في تعلم اللغة المختارة كما في المدارس والجامعات .

والموقع لا يزال في مرحلته التجريبية والتي لن تتطلب منك سوى تسجيل حساب للموقع ولم يحدد الموقع توجهه المستقبلي في تحويل الموقع إلى خدمة مقابل الاشتراك أو أنها مدعومة بالإعلانات إلا انه وفي كل الأحوال فانه سيغنيك عن تحميل برامج الترجمة إلى جهازك وما قد تسببه هذه البرامج من مشاكل عديدة للجهاز أو من خلال عدم تحديث الدروس كما في الموقع بشكل تفاعلي.

موقع البرنامج على الانترنت :
http://www.trymango.com

- يستخدم الليثيوم في صناعة البطاريات الكهربائية والآلات الحاسبة والساعات والسيارات تحضير زجاج العدسات الطبيه والتيلسكوب . صناعة القنبلة الهيدروجينية للتحكم في طاقتها . هيدروكسيده يستخدم في صناعة النايلون .
- أكثر المتطوعين المتبرعين بدمهم عطاءً ريشارد مارينو إيطالي من فينيسيا عمره ٦٦ سنة ، وتبرع طيلة حياته ألفاً ومائتين وست وخمسين مرة ، يليه الأمريكي ألن دوسترالذي تبرع ١٠٣٧ مرة.
- البالغ الأخف وزناً في العالم كانت المكسيكية لوشيا زاراتي (١٨٦٣-١٨٨٩) . لم يزد طولها عن ٦٧ سنتم، أما وزنها فبلغ ٢،٢١٥ كغ بعمر ١٧ سنة ، وأصبح ٥،٩٠٠ كغ بعمر ٢٠ سنة.
- يعتبر جسم الكندي فيفيان سيمون، الملقب بـ « جو البحار » ، من الأجسام التي وشم عليها أكبر عدد من الرسوم ، وقد أحصيت هذه الرسوم ، قبل موته عام ١٩٦٥ بعمر ٧٧ عاما ، فبلغ عددها ٤٨٣١ وشماً في مختلف أنحاء جسده .
- أطول الرجال قامة في العالم سكان رواندا في إفريقيا الوسطى والدينكا في السودان وبتاجونيا في الأرجنتين ومونتنجيرو في يوغوسلافيا والإنجليز في سوذرلاند ، وتتراوح أطولهم بين ٢٠٠ و ٢٤٥ سنتيمترا.
- أكبر رقم قياسي للمعمرين الرجال سجله الياباني شيجو شيو إيزومو الذي توفي سنة ١٩٨٦ عن عمر ناهز ١١٤ سنة .

زكريا تامر أديب وصحفي وكاتب قصص قصيرة ولد في دمشق عام 1931، واضطر الى ترك الدراسة عام 1944، وبدأ كتابة القصة عام 1958، وكتب ايضاً المقالة القصيرة الانتقادية وقصص الاطفال،ويقيم في بريطانيا منذ عام 1981.

تولى مناصب عدة منها على سبيل المثال رئيس تحرير لمجلة الموقف الادبي السورية، ومدير تحرير لمجلة الدستور بلندن، ومدير تحرير لمجلة الناقد، اضافة الى عمله كمحرر ثقافي لدى شركة رياض الريس للكتب والنشر بلندن.

صدرت اولى مجموعاته عام 1960 وكانت بعنوان «صهيل الجواد الابيض» ، وتعتبر مجموعة النمور في اليوم العاشر من العلامات الكبرى في مسيرته القصصية

وقد اعدت عن قصصه دراسات ورسائل ماجستير ودكتوراه في العديد من الجامعات العربية والاوروبية.

كما ترجمت اعماله الى اللغة الفرنسية والروسية والانجليزية والالمانية والايطالية والبلغارية، والاسبانية «كتابان» والصربية (ثلاثة كتب). كتب 27 قصة للاطفال تشرف في كتيبات مصورة

وفي عام 1985 كان يعد صفحتين اسبوعيتين للاطفال في جريدة «القبس» الكويتية، وكذلك كان يقوم بالاشراف على صفحات الاطفال لمدة سنتين بجريدة «الاخبار» الاردنية، فضلا عن الزوايا الاسبوعية واليومية والشهرية في عدد من المجلات السورية والعربية بشكل عام.

ولقد ساهم زكريا تامر في تأسيس اتحاد الكتاب بسوريا في اواخر عام 1969 وكان رئيسا للجنة سيناريوهات افلام القطاع الخاص في مؤسسة السينما في سوريا.

وشارك في مؤتمرات وندوات عقدت في بقاع شتى من العالم ، وكان رئيسا للجنة التحكيم في المسابقة القصصية التي اجرتها جريدة «تشرين» السورية عام 1981، والمسابقة التي اجرتها جامعة اللاذقية عام 1979، وكان عضوا بلجنة المسابقة القصصية بمجلة «التضامن» بلندن وقد صدر له مجموعة قصصية جديدة بعنوان «تكسير ركب» .

من أبرز أعماله صهيل الجواد الابيض: (قصص) 1960م ، ربيع في الرماد (قصص) 1963م.

الرعد: (قصص) 1970م ، دمشق الحرائق: (قصص) 1973م ، و لماذا سكت النهر: (53 قصة للاطفال) 1973م.

الشاعر العراقي/ عبدالحميد الصائح

تقول العراق

تقولُ : العراقِ
أحسّ ُارتباكَ الحواسْ
دوارٌ وحمّى ونارْ
فمنْ أنتَ . ماذا دهاكْ؟
ومابي : ليختلطَ الحبُ بالحربِ
والخمرةُ بالدمّ
ان مرّ سمعي العراقْ؟

تقولُ : العراق
وتجهلُ انّ المقابرَ تهتزُ للصوت
والشمسَ تفتحُ فردوسَها في السَماءْ
وتنهضُ تلكَ الشوارعُ كلُ الشوارعِ
قائمةً تسألُ الصوتَ : مابه ؟؟
فتنهضُ هادئةً ... تفتحُ القلبَ
تُخْرِجُ من نبْضه كلَ تلكَ الرسائلْ
ملايَينَ مكتوبةً بَالدماءْ

وتقرأُ واحِدةً :
لتُحرقَ تلكَ المحارقُ كلَّ الحقولْ
ويلعَبَ ما يلعبُ الدمُ في ساحنا مايُريدْ
ويسودُ وجهُ الخليقةْ
ويسقطُ نجمُ الخلودْ
وتغلقُ تلكَ الرسالةْ
لتفتحَ ثانيةً
ثم تتلو وخافقُها لامعٌ كالضوءْ
ومازلتُ أحسدُها :
أنّ في سرها كل ذلكْ
وفي طبعِها كل هذا الهدوءْ

مطعم في الطابق ٨٠

تكلف الوجبة في هذا المطعم اكثر من 2000 دولار ، وهذا الثمن ليس باهظا فهي وجبة تؤخذ في أغرب المطاعم العالمية فوق ناطحة سحاب فهو يقع في الدور الثمانين في مدينة بانكوك .

مدينةٌ عُمانيّةٌ، تكثر بها النّقوش الصّخرية القديمة ، فهي بمثابة المتحف الطّبيعي المفتوح لتلك النّقوش التّي تحمل رسومات تعود إلى ما قبل الإسلام، كما تحمل رسّومات وكتابات ترجع إلى القرون الهجريّة الأولى.

إضافةً إلى ذلك، توجد بها عدّةُ مواقع أثريّة ترجع إلى العصر الحديدي والأعوام ما بين ١٠٠٠ إلى ١٥٠٠ قبل الميلاد .

و تشتهر مدحاء بوجود العديد من المخازن السّريّة تحت الأرض والتي يعرّفها الأهالي هناك بإسم مخازن الجهل.

وبها مقابر كثيرة تنفرد من بينها مقبرة حجر بني حميد بوجود النّقوش على شواهدها الجنائزية، من حجر الرّخام الأبيض لأسماء الموتى.

وفي مدحاء أيضًا عدّة حصون وأبراج في كل من: مدحاء، الغونة، حجر بني حميد؛ وهي تنتشر فوق قمم الجبال ومبنيّة من الحصى وتتّخذ شكل المجمّعات المؤهّلة لتكون أبراجًا للمراقبة.

تتميّز المدينة بطبيعتها الجبليّة فضلاً عن كونها من بين الولايات العُمانية التّي يتمّ فيها الرّي بالأفلاج والعيون.

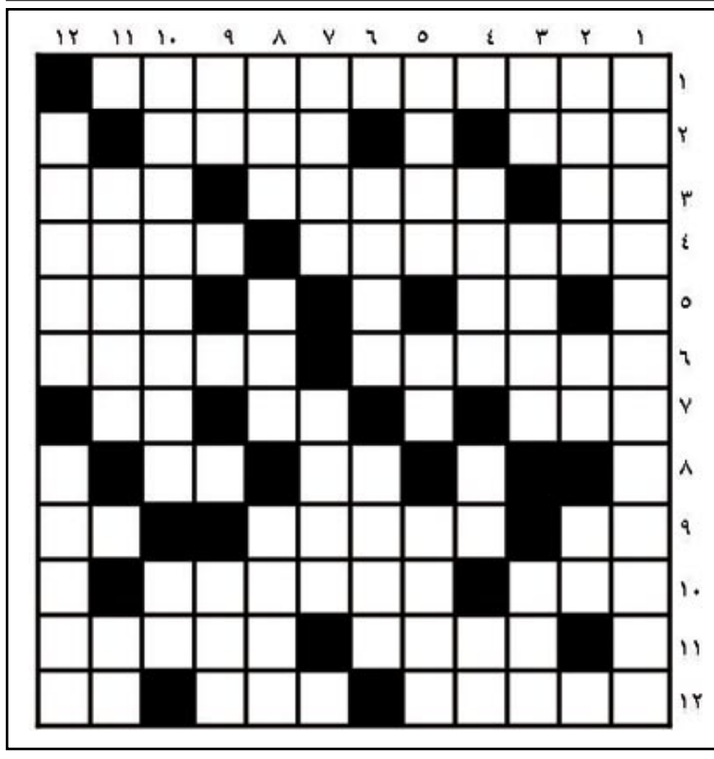
ويتّسم أبرز أفلاجها ببرودة مياهه صيفًا وحرارتها شتاءً ، وهو الفلج الذي يحمل إسم الشّيخ محمّد بن سالم المدحاني.

إضافةً إلى مجموعة من الأفلاج الأخرى، أهمّها: الدّائر، العّاضد، الشّريكي، المُعترض، العقبة، الرّمان، الصّودق، الصّاروج. وهناك عيون: الشّريكي، اليشمة، حجر بني حميد وعين الصّماي المتميّزة بمياهها الكبريتيّة، الحارة شتاءً والباردة صيفًا، والتي يستخدمها الأهالي في الإستشفاء من بعض الأمراض الجلديّة، مُعتقدين بدورها الفاعل في ذلك.

و تنتشر في مدحاء الكهوف والمغارات الجبليّة والشجرة المعروفة بإسم "الرّولة" والتي تتميّز بكبر حجمها وقدمها.

إن الجميل يجب أن يكون عظيماً .

(الكاتب الروسي .. بوشكين)



كلمات متقاطعة

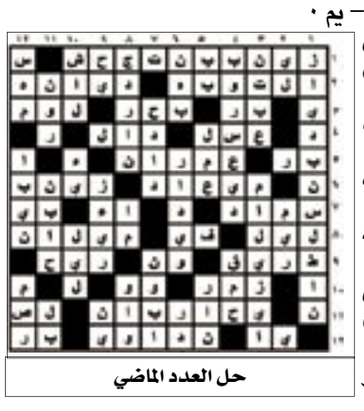
إعداد / أشواق صالح

أفقيا :

١- خليفة راشدي لقب بذي النورين ٠
٢- مدينة فرنسية – عتيق
٣- للنداء – مذياع – كح ٠
٤- أحرف متشابهه – قديم
٥- للنداء – مطاطي ٠
٦- من أسماء النار – شهم
٧- من الثمار – جواب – حرف نصب ٠
٨- أخو الأب – والدة ٠
٩- من الأوزان – دولة عظمى – للتعريف ٠
١٠- تهذيب – بلد أسيو ٠
١١- حيوان صبور – شهر ميلادي ٠
١٢- وكالة الأنباء الأردنية – فتاة – ارتفاع البحر ٠

عموديا :

١- أول فدائي في الإسلام ٠
٢- ملابس – سارق – كفء
٣- سئم – شجاع – يم ٠
٤- من الفصول الأربعة – تقوى – للاستفهام
٥- ممثلو الشعب – كف – إخلاص ٠
٦- من الحشرات – صعب ٠
٧- رتبة عسكرية – ماضي أرمي ٠
٨- خصم – مرض يصيب العينين – صوت المريض ٠
٩- حرف جر – ضمير المخاطب ٠
١٠- عاصمة هولندا – للاستفها ٠
١١- من جبال صنعاء – بحر ٠
١٢- من سور القران الكريم – النفر ٠



حل العدد الماضي

قال تعالى : ورحمتي وسعت كل شيء فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة) .
فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية .