



هناك ضروباً من الغضب تعيش في الصحاري الأفريقية منها الهما مثلاً التي تستطيع أن ترض بسرعة كبيرة جداً على الرمل بفضل أظفارها الكبيرة التي تسمح لها بالسير بلياً. وتحمّل أيضاً الحمير البرية الجفاف بشكل جيد وهي تستطيع أن تنقذ أكثر من 30٪ من وزن جسمها في طريق الاجتفاف.

خفساء السرور التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث توضع فيها بيضها ثم تدفنها بالأرض بشكل جيد إلى أن يفقس.

الطيور المائية التي تعيش على ضفاف البحيرات والبرك تحلّل ماؤها بطرق مختلفة. النطاق البيئي وتجد غذاءها بطرق مختلفة. فطويات الساق تنتظر إلى أن تقرب فريستها من ضفاف البحيرة فيما يسبح البطح على سطح الماء ثم يغوص إلى عمق ضئيل ملتصقا ما يستعمل من الحيوانات أما الطيور الغطاسة الكفية القدم فتسبح تحت الماء لاصطياد فريستها وأخيراً تنتفض طيور أخرى من الجو إلى الماء قبل القوائد فتسك بفرسيتها وتطير بها بعيداً.

طيور الجحاش معظمها تنتمي إلى الجوارح (غفان، نسور، صفور) وهي طيور قوية ماهرة في الطيران تستطيع مقاومة الرياح الشديدة. وكذلك هناك فصيلة السوروي وهي طيور تطير قرب الأرض وتنتج في تدبير أبحاثها كميات الغذاء المتوافرة.

عدد كبير من الغضائيات تعيش في الصحاري الأفريقية والأميركية الشمالية التي تتجو من خطر الجفاف بفضل حراشها الواقية واقتنارها إلى غدد مفرزة العرق.

اللواحم الصغيرة مثل الثعلب والهررة والحوشية هي حيوانات صحراوية بلدية (موجودة أصلاً في الصحراء) أما ابن أوى والفيود الصيادة فهم يتبعون زوار عرضيون لا يغامرون في دخول الصحراء إلا بحثاً عن فريسة. وتعيش هذه الحيوانات عموماً في السهول الأقل فحولة حيث تتوفر فريستها الطبيعية كالغزال مثلاً.

هل للتوتر أسباب هرمونية وراثية؟

«بي دي ان اف» عند الفئران التي عانت من التوتر والاكتئاب، ليطهر أنها أصبحت تلك مرونة أكبر تجاه الضغوط التي تعرضت لها.

من جانب آخر أشارت الدراسة إلى وجود اختلاف في حالة بعض المورثات التي امتلكتها الفئران ذات المرونة، حيث تم تنشيط عدد منها وتنشيط بعضها الآخر؛ فمثلاً تم تنشيط وجود اختلافات بين أفراد المجموعة فيما يخص حالة ثلاثة من المورثات، والتي كانت مسؤولة عن قنوت الناوسيم في تلك الأجزاء من الدماغ. إذ أظهرت تلك القنوت نشاطاً أكبر عند الأفراد الذين تحملوا التوتر، ما أدى إلى التقليل من إفراز هرمون (بي دي ان اف) لديهم. ويؤيد الباحثون بأهمية نتائج الدراسة، فهي قد تساعد على تطوير مركبات تحسن من قدرة الفرد على التأقلم مع التوتر المزمن، والذي يحتمل أن يؤدي إلى إصابته بالاكتئاب. ليسيب تلك بتأثر صحته النفسية بشكل سلبي.

وبحسب الدراسة، فقد كان هناك فروق بين الفئران من جهة تعاملها مع الضغوط التي تعرضت لها - وهو وجود الفئران الكبيرة الحجم - وذلك على الرغم من التماثل في المادة الوراثية التي تحملها، حيث تأثر بعضهم بتلك الضغوط، فانعكس ذلك على قدرتهم على التواصل اجتماعياً مع بقية أفراد المجموعة. في حين أبدت الفئران الأخرى مرونة أفضل في التعامل مع هذا الأمر.

وتشير نتائج الدراسة وأجرى فريق ضم باحثين من جامعة ساوث ويسترن، ويعاونهم مختصون من جامعتي (هارفرد) و(كورنيل) في الولايات المتحدة الأميركية، دراسة تضمنت إجراء تواليف بين مجموعة من الفئران، لتعطي الأخيرة أفراداً تماثلت فيما بينها تركيبة المادة الوراثية التي يمتلكونها، ومن ثم تم تعريفهم للتوتر بطولهم يخضعون مع عدد من الفئران الكبيرة.



أساليب مكافحة التدخين لمحاربة البدانة في أميركا

استقرار بل وايضا هبوطا (من 20.9٪ عام 2004م، إلى 20.6٪ عام 2007م).

وأكد هذا المسؤول: «هناك تحديات هامة تحدث في المدارس، وهذا مؤشر تغيير إيجابي». وتظهر دراسة حديثة للمركز الفدرالي لمراقبة الأمراض والوقاية منها ان النسبة المئوية للمدارس التي تقدم البطاطا المقلية (فرنش فرايز) للتلاميذ انخفضت من 40٪ عام 2000م إلى 18.8٪ العام الماضي وكذلك الامر بالنسبة لمشروبات الصودا في وجبة الظهيرة (من 78.4٪ من المدارس عام 2000م إلى 77.7٪ عام 2006م).

واتاح اخصاء وطني لمركز «ناشونال هيلث اند

البدانة». وقد بدأت استراتيجيات محلية، كما في ولاية أركنسو، ثاني ثمارها، ففي المدارس الخاصة لهذه الولاية الجنوبية نظمت حملة شاملة جمعت بين حظر «الجانك فود» أو الوجبات السريعة الغنية بالدهون وممارسة الرياضة والقياس المنتظم لمؤشر البدانة (باني ماس) لدى التلاميذ الذي يرسل على الاثر سنويا إلى الأباء. ويعتبر الشخص دينيا اذا تجاوز مؤشر البدانة لديه الثلاثين نقطة. ويتم قياس هذا المؤشر من خلال احتساب وزن الشخص بالكيلوغرامات وقسمته على طوله بالتر المربع. وعلى الاثر سجل معدل البدانة لدى تلاميذ أركنسو

اعتبر الخبير ويليام بيتز الذي شارك الاثنان الماضي مؤتمراً حول البدانة في نيو أورلينز (لويزيانا، جنوب) انه يتعين الانتباه في مكافحة وباء البدانة الذي يصيب اوبهد 200 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها بالأساليب التي اتبعت في حملة مكافحة التدخين.

وقال بيتز مدير الوقاية في المركز الفدرالي لمراقبة الأمراض والوقاية منها (سي.دي.سي): «النجاح في مكافحة التدخين كان سببه وجود استراتيجيات متعددة تشمل فرض ضرائب على السجائر وحظر بيعها للقصر ومنع التدخين في الاماكن العامة».

واضاف هذا الخبير: «لا يمكن احدثا فارق في خلال اجراء واحد وانما من خلال عدة اجراءات في آن واحد، مشيراً إلى (بداية تغيير) ظهرت في العديد من الدراسات التي قدمت خلال المؤتمر السنوي لاجتبات البدانة الذي تنظمه مؤسسة (اوبيزيتي سوسايتي) التي تضم علماء اميركيين والتي انشئت منذ 20 عاماً لدراسة هذه الظاهرة المستخلقة.

وقال بيتز: «لقد تطلب الأمر 40 عاماً لتغيير عادة امان التدخين فيما اعتقد اننا بدأنا الان فقط تغيير ظاهرة



إعداد/ ابتسام العسيري



حدث في مثل هذا البروم

٢٥ / ١٠ / ١٩٩٨م

بدء أعمال مؤتمر المرأة العاملة حول قضايا التنمية «حقوق المرأة العاملة. المواقف والمفاهيم السائدة تجاه المرأة العاملة والعمل الكريم».

٢٥ / ١٠ / ١٩٨٠م

إفتتاح نقى الشهيد أحمد حمدي وهو نقى يمر تحت قناة السويس، ويستوعب نحو ٢٠ ألف سيارة يوميا.

٢٥ / ١٠ / ١٩٧٦م

مؤتمر القاهرة - ١٩٧٦ الذي حضرته أربع عشرة دولة لاستكمال بحث الأزمة اللبنانية التي بدأت في المؤتمر السادس في الرياض.

٢٥ / ١٠ / ١٩٢٧م

مولد سليمان متولي وزير النقل والمواصلات المصري السابق .



شخصيات خالدة أتاتورك خالد تركيا

ولد مصطفى كمال سنة (١٨٨٠م) بمدينة سالونيك التي كانت خاضعة للدولة العثمانية، أما أبوه فهو علي رضا أفندي الذي كان يعمل حارساً في الجمر، وقد كثرت الشكوك حول نسب مصطفى، وقيل إنه ابن غير شرعي لأب صربي، أما لقب كمال الذي لحق باسمه فقد أطلقه عليه أستاذه للرياضيات في المدرسة الثانية.

وبعد تخرجه في الكلية العسكرية في إستانبول عين ضابطاً في الجيش الثالث (سالونيك) وبدأ أفكاره تأخذ منحى معادياً للخلافة، وللإسلام، وما لبث أن انضم إلى جمعية (الاتحاد والترقي)، واشتهر بعد نشوب الحرب العالمية الأولى حين عين قائداً للفرقة ١٩، وهزم أمامه البريغاديين مرتين في شبه جزيرة غاليبولي بالبلقان رغم قدرتهم على هزيمته، وبهذا النصر المميز رُقي إلى رتبة عقيد ثم عميد، وفي سنة (١٩١٨م) تولى قيادة أحد الجيوش في فلسطين، فقام بإنهاء القتال مع الإنجليز - أعداء الدولة العثمانية - وسمح لهم بالتقدم شمالاً دون مقاومة، وأصدر أوامره بالانسحاب مع الإنجليز.

غادر مصطفى كمال إستانبول في (مايو ١٩١٩م) بعدما عهد إليه السلطان العثماني بالقيام بالثورة في الأناضول، واختار معه عدداً



قرأت لك

الشاعر الرندي / محمد خضر

أحلم معه بحمامه بيضاء
ليست المسألة
أني أحمل سرا
لكنني لن أفشي على الاقل
كيف تصقت هذه الكلمات
على صفيح ريتي
ليست المسألة أني أحمل سرا
الكرسي مخياً العينين
حوله مهممته
تروين عن نساء من زعفران



يحدث أنه الهاء

لا فراغ أحمله
ليست المسألة ان المساء
الذي وقفت على حافته يحمل سرا
غير شتاتي ..
ليست انني اجرب
التيه
فالعالم صندوق اقل من الضياع



أرغوستولي

إحدى المدن التركية الأكثر أمناً



للكتاب لويس نو برينزيو والتي مثلت عام 2001م فيلماً يحمل نفس الاسم الرواية. شهدت المدينة عام ١٩٥٣ زلزالاً دميراً بلغت قوته ٧.٣ درجة على مقياس ريختر، الأمر الذي دمر تقريباً كل بيوت المدينة. وشهدت أرغوستولي بعدما تزوجا جميعاً لسكانها الذين أرادوا البحث عن فرص أفضل في مكان آخر.

حالياً تشهد المدينة نمو اقتصادي متسارع نظراً للبيئة السياحية التي تملكها، فهي قاعدة إحدى أكثر الجزر اليونانية جذباً للسياح.

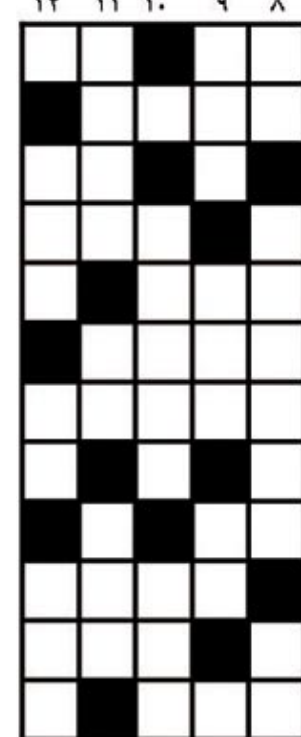
من أبرز أرغوستولي ميني على الطراز الدوريات المدينة قد تدمرت بشكل شبه كامل إثر زلزال عام ١٩٥٣. ولذلك فإن القليل من المباني التي تعود لقبل هذه الفترة قد بقي على حالته الأصلية. وقد فقدت المدينة طابعها الفينيسي، على العكس من زاكينثوس التي حافظت على هذا الطابع.

جسر أرغوستولي.

متحف أرغوستولي والأركيولوجي و أغنوس سيبريون.



تمت استعادة كلب في كولومبيا خطف مقابل فدية قدرها ٣٥٠ ألف دولار بعد أن أوصله خاطفوه إلى عيادة بيطرية قائلين إنه يحتاج حماماً وعندما لم يأت أحد لاستلام الكلب وهو من نوع "جيرمان شبيرد" بعد أن حصل على الحمام اتصلت العيادة بالشرطة التي قالت إنها تعرفت على الكلب على أنه "الدو دي فيسكول" الذي خطف الشهر الماضي من بيته في حي للأغنياء في بوغوتا عندما كان أصحابه في الخارج وكانت تقارير صحفية ذكرت أن المختطفين تعاملوا مع واقعة اختطاف الكلب كما لو كان شخصاً، وأرسلوا إلى العائلة مالكة الكلب أنلة على قناته على قيد الحياة مثل صور فوتوغرافية للحيوان مكبلاً بالسلاسل وتسجيلات لنباحه وكان المختطفون قد تخلفوا عن الحضور في توقيت تم تحديده من قبل مع ملاك الكلب لتسلم مبلغ الفدية، وفي توقيت آخر جاء رجال الشرطة متخفين، حيث ألقوا القبض على اثنين من المختطفين عبر تبادل إطلاق ناري



١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

١٢ - ساندت - حيوان يقيم - متشابهاً - بطوله

٩ - حيوان مفترس - ٢٤ ساعة - تقوى

١٠ - جمع جبل - فترة

١١ - اله حادة - ابو الأب - أحد

١٢ - اله موسيقية - كف - لهب

١ - لاعب كرة قدم برازيلي عالمي في صفوف برشلونة

٢ - حاجز - مدينة أمريكية

٣ - من الفوكة المذكورة في القرآن الكريم - دولة

٤ - ضد القوق

٥ - محافظة مبنية

٥ - دسسم

٦ - متشابهاً - حرف

٦ - عمر - في الفم

٦ - بط

٧ - بلد أسوي

٨ - عاصمته تايبي

٨ - لستعرف

٨ - أحرف متشابهة

مقاطعة

أفقياً

١ - بطل أسطوري فارسي من أشهر أبطال (الشاهنامه) للفردوسي ابن زال و أبو سهراب، فارسي مغامر تغني الفردوسي ببطلته ومغامراته وزين القانون الفرس مخطوطاتهم بعشاه أخباره - مادة قاتلة

٢ - أماسة - من أسماء الله الحسنى

٣ - مدينة فرنسية - من العملات

٤ - والدة - ضياء - ضمير المتكلم

٦ - حرف إيجدي - بلد أوروبي عاصمته أولسو

٧ - ضد ضمير - خليط الأبيض والأوسود

٨ - غير مطبوخ - جمع صغيرة

٩ - صاحب - اله

١٠ - اسم علم ذكر - من الفوكة

١١ - أحسى القنارات - لعب الأطف

كلمات

أقوال مأثورة

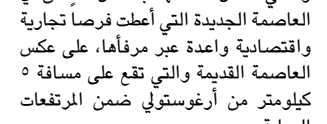
من فتح مدرسة أقل سجنأ

(نابليون بونابرت)

أضحك .. تضحك الدنيا معك

الرجل الشجاع

قيل لبخيل: من اشجع الرجال في نظرك؟ قال من سمع صوت طعامه يعضه شخص غريب و لم يغم عليه!



الكتاب لويس نو برينزيو والتي مثلت عام 2001م فيلماً يحمل نفس الاسم الرواية. شهدت المدينة عام ١٩٥٣ زلزالاً دميراً بلغت قوته ٧.٣ درجة على مقياس ريختر، الأمر الذي دمر تقريباً كل بيوت المدينة. وشهدت أرغوستولي بعدما تزوجا جميعاً لسكانها الذين أرادوا البحث عن فرص أفضل في مكان آخر.

حالياً تشهد المدينة نمو اقتصادي متسارع نظراً للبيئة السياحية التي تملكها، فهي قاعدة إحدى أكثر الجزر اليونانية جذباً للسياح.

من أبرز أرغوستولي ميني على الطراز الدوريات المدينة قد تدمرت بشكل شبه كامل إثر زلزال عام ١٩٥٣. ولذلك فإن القليل من المباني التي تعود لقبل هذه الفترة قد بقي على حالته الأصلية. وقد فقدت المدينة طابعها الفينيسي، على العكس من زاكينثوس التي حافظت على هذا الطابع.

جسر أرغوستولي.

متحف أرغوستولي والأركيولوجي و أغنوس سيبريون.

أقوال مأثورة

من فتح مدرسة أقل سجنأ

(نابليون بونابرت)

أضحك .. تضحك الدنيا معك

الرجل الشجاع

قيل لبخيل: من اشجع الرجال في نظرك؟ قال من سمع صوت طعامه يعضه شخص غريب و لم يغم عليه!