



شوي اللحم على الفحم مضر بالصحة



وعدم المبالغة في أكله. فالإفراط في استهلاك اللحم الأحمر (بخاصة المشوي) وعدم أكل كمية كافية من الخضار والفواكه يقف وراء خطر تطوير سرطان المعدة. وبإيطاليا، تمثل سرطانات القناة الهضمية (أولها سرطان المعدة) السبب الرابع للوفيات مع أكثر من ١٢ ألف إصابة جديدة وحوالي ثمانية آلاف حالة وفاة سنوياً. يُقيل ٧٠ البريطانيون.

ويصعب تشخيص سرطان المعدة بصورة مبكرة، ويمكن قهره فقط ان خضع المصاب به لتدخل جراحي بسرعة، يهدف الى استئصاله بالكامل. الى اليوم، تبقى الجراحة الحل الجذري لمعالجة هذا النوع من السرطان الميت. فقط ٣٠ في المئة من المرضى مصابين بسرطان معدة يمكن استئصاله بالكامل، بيد أن احتمال خطر نموه مجدداً يبقى عالياً، في الشهور الأخيرة، نجد بإيطاليا أدوية جديدة، تؤخذ عبر الفم، لمعالجة مراحل سرطان

يعتبر شوي اللحم الأحمر على الفحم أسوء عدو للمعدة لا بل أنه العامل الرئيسي في خطر تطوير سرطان المعدة. ويشير الباحثون الإيطاليون الى أن المتهم الأول في ذلك هو القسم المحروق الموجود على شريحة اللحم المشوي كونه يحوي مواد الهيدروكربون الخطرة على الصحة. وينصح الباحثون اقتطاع الجزء المحروق من اللحم المشوي



إعداد/ ابتسام العسيري



- أول من اتخذ في بيته مسجداً يصلي فيه...هو عمّار بن ياسر
- أول من أمن من النساء والرجال السيدة خديجة بنت خويلد
- أول قاضي في الكوفة هو جبير بن القشعم.
- أول قاضي في مصر هو قيس بن أبي العاص.
- أول من عمل الأوزان هو الحجاج بن يوسف.
- أول من أمر بتجفيف المحاريب هو الوليد بن عبد الملك.
- أول من فرش المسجد بالحصى هو عمر بن الخطاب.
- السرعات الحرارية تقيس نسبة الطاقة الموجودة في أنواع الطعام المختلفة ويلزمنا جميعاً كمية محددة منها لجعل أجسامنا تعمل بشكل جيد يتناول الناس في أمريكا وأوروبا حوالي ٣٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم أما في أفريقيا فيتناول الناس ١٦٠٠ سعرة كنسبة عليا في اليوم حيث يعيش بعض هؤلاء الأشخاص على وجبات غذائية فقيرة جداً والتي قد تتألف من البقول والخضار والحبوب وقد تكون نسبة السرعات الحرارية والبروتينات ضعيفة جداً فيها
- في الصيف تغطي بحرا الأرياتك طبقة لزجة خضراء كثيفة من نباتات العوالق التي تتغذى على الجاروي والأسمدة المساقاة إلى البحر وتحجب ضوء الشمس الذي تحتاجه بقية نباتات البحر لنصنع غذائها وعندما تنسحق تستهلك كمية كبيرة من الأكسجين مما يؤدي إلى اختناق الأسماك والأصداف

النظام الشمسي ليس فريداً في الكون



اعلنت وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) اكتشاف كوكب خامس يدور حول نجمة في مجرتنا، وهذا دليل جديد بحسب العلماء على أن نظامنا الشمسي ليس فريداً من نوعه في الكون. واكتشف علماء الفلك هذا الكوكب الخامس حول نجمة كاتكري ٥٥ الواقعة على بعد ٤١ سنة ضوئية من نظامنا الشمسي في مدار السرطان في درب النجمة.

وقال جيف مارسي عالم الفلك في جامعة بركلي (كاليفورنيا) خلال مؤتمر صحافي عبر الدائرة الملققة أن هذا الاكتشاف رائع، أننا نعلم الآن أن النظام الشمسي والكواكب التي تدور في فلكه ليست أمراً استثنائياً. وأضاف أن هذا الاكتشاف يثبت أن درب النجمة تحتوي على مليارات من أنظمة الكواكب وأن العديد منها غني مثل نظامنا الشمسي وتعتقد أن عدداً من أنظمة الكواكب تضم كواكب شبيهة بالأرض حتى وأن لم نرَ عليها بعد. وقالت ديربا فيشر عالمة الفلك في جامعة سان فرانسيسكو التي ساهمت في اعداد الدراسة مع مارسي كما معظم الكواكب التي تدور حول الشمس، أن

حدث في مثل هذا اليوم

- ٢٠٠١/١١/٩: انعقاد مؤتمر منظمة التجارة العالمي في الدوحة
- ١٩٨٤/١١/٩: الأسطوانة البصرية العديدة، بدأت شركة تومسون الفرنسية في عام ١٩٨٤ في تسويق جهاز الأسطوانة البصرية العديدة وأسمته جيجاديسك .
- ١٩٧٧/١١/٩: انور السادات يعلن مبادرة السلام السلمية مع اسرائيل
- ١٩٧٠/١١/٩: رحيل العسكري والزعيم والرئيس الفرنسي الاسبق شارل ديغول
- ١٩٣٩/١١/٩: إيطاليا تضم ليبيا للاراضي الايطالية
- ١٧٨٤/١١/٩: اختراع قفل الأمان
- ١٨٩١/١١/٩: وفاة الشاعر الفرنسي رامبو الذي ارسى قواعد الشعر الحديث
- ٢٠٠١/١١/٩: مصرع ٧٠٠ شخص في فيضانات في العاصمة الجزائرية حيث هطلت الأمطار الموسمية على الجزائر لمدة يومين مما ادى لحدوث فيضانات في العاصمة الجزائرية ولقي أكثر من ٧٠٠ شخص مصرعهم في هذه العاصفة ومعظم الضحايا من مقاطعة باب الكويد التي تقطنها الطبقة العاملة حيث مات كثيرون لإنهيار منازلهم عليهم بسبب سيول الأوحال ومات الآخرون بسبب جرفهم بواسطة السيول والأوحال التي حاصرتهم من كل جانب .



شخصيات خالدة

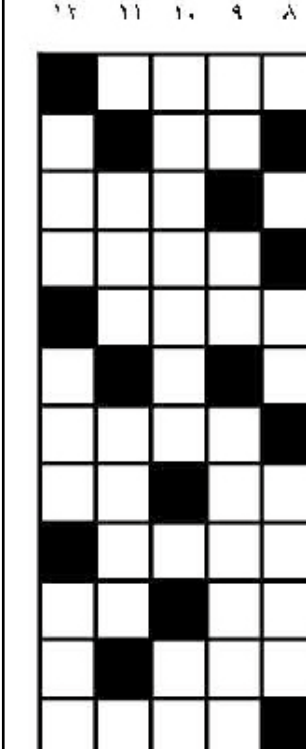
شارل ديغول جنرال فرنسا الاول

وتمكن ديغول عام ١٩٤٤ من أن ينال اعترافاً واسع النطاق كزعيم سياسي لحركة المقاومة، وفي منتصف هذا العام حول لجنة الحرية الوطنية إلى حكومة مؤقتة لجمهورية فرنسا. ودخل باريس في الخامس والعشرين من أغسطس ١٩٤٤ كزعيم منتصر. أنجز ديغول كثيراً من الإصلاحات في فرنسا وحقق لها مكانة عالية.. لقد كانت الأولوية عنده تدعيم مركز فرنسا ومكانتها من العالم، ولم ينس أب بلاده أبعدت عن المشاركة في تسويات ما بعد الحرب العالمية الثانية وعن النادي النووي، فأعلن في سبتمبر ١٩٥٩ أن فرنسا سوف تبني بغيرها قوتها الرادعة النووية وحقق ما يصبو له الفرنسيون.

وتوفي ديغول في عام ١٩٧٠ وقد حزن الفرنسيون والرأي العام العالمي على هذا القائد حزنًا كبيراً فقد أعطى لبلاده وللعالم الكثير والكثير وتركت بصمات واضحة على وجه التاريخ الحديث.



طرفة العين الكبار



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

١- حيوان قطبي - شهر
٢- سرياني - منطقة مبنية
٣- بلد أفريقي - غير مطبوخ.
٤- فناء - شركة عالمية
٥- إنتاج الشاي
٦- قتال - للاستفهام - حرف أبجدي
٧- أحدهم الأيوين
٨- شركة عالمية لإنتاج المشروبات الغازية
٩- دربان - عاصمة أوروبية
١٠- أقارب - للاستفهام
١١- فك - لغتي للتعريف
١٢- طاعة وإحسان - أحرف متشابهة
١٣- حرف جر - قريب.

المعدة المتطورة، وتمتعت الأدوية الجديدة بقدرة أكبر على تقليص كتلة الورم الخبيثة. يكفي اعتناق أنماط غذائية سليمة لاستباق خطر الإصابة بسرطانات القناة الهضمية، كما أكل الكثير من الفواكه والخضراوات واستهلاك الكحول بصورة معتدلة وتفادي التدخين وعدم الإفراط في شوي اللحم (يُنصح بشويها قليلاً) كي لا تتلصق



قرأت لك

الشاعر الأردني/ مصطفى وهبي التل (عرار) طوبى لساقينا في غورتنا الأرعن طوبى له طوبى طوبى لمن خالوا إنما كما قالوا



تأوهوا يوان الفردوس المليخ بزهور الخوخ

المغلي، فيصبح شاي " لاى شا" المميز، يعتبر هذا الشاي شراباً ممتازاً يتوارثوه جيلاً بعد جيل. يحب المحليون هذا الشاي كثيراً، وبعضهم قد يحسني هذا الشاي اللذيذ بدلاً من الخداه. ويؤكد المحليون ضرورة شرب هذا الشاي ساخناً، إذ أن الشاي الساخن يتميز باللون الجميل والرائحة العذبة والمذاق اللذيذ، ونهكته متميزة جداً تجمع بين الحلو والمالح والحريف. وحسب العادات المحلية، فإن الضيف الذي يشرب هذا الشاي لأول مرة مطلوب منه أن يشرب ثلاث سلطانيات من الشاي في المرة، ذلك لأن المحليين يرون أن من يشرب سلطانية من الشاي فقط هو لص، ومن يشرب المميز، أما الذي يشرب ثلاث سلطانيات من الشاي في المرة فهو صديق. وفي ذلك أحسن دليل على حماسة المحليين وحسن ضيافتهم. ان شاي لاى شا" ليس لذيذاً فقط، بل هو مفيد للصحة أيضاً. ومن أهم فاعلياته القضاء على البود والربطوية من داخل جسم الانسان. ان منخطة شاو هوا يوان تحيطها الجبال، ودرجات الارتفاع فيها ثقيلة، اما شاى الرطوبة فيها ثقيلة، وقد شكل قوة عسكرية بالنفخ وحاول استمالة كل من رئيس وزراء بريطانيا وينستون تشرشل لدعمه لكنه فشل حيث عامله بجفاء ولم يدعم مطالبه بتشكيل حكومة

عجائب وغرائب

حكاية المرأة ذات الوجه المزروع



حتى بعد مرور أكثر من سنتين ونصف على زراعة وجهها الجديد تقول الفرنسية -إيزابيل دينوير- بأنها ما زالت قلقة ولا تطيق النظر في المرآة ولهذا السبب فبيت دينوير لا يحتوي على أية مرآة شكلها الآن وتضيف دينوير في مذكراتها التي اثار تفاعل الشعب الفرنسي بأنها لا تستطيع التوقف عن التفكير بصاحبة الوجه الأساسي الذي زرع لها وهو يعود الى معلمة فرنسية في السادسة والاربعين كانت انتحرت في ظروف غامضة . اما عن اللحظة القاسية التي فقدت فيها وجهها فتقول بأنها كانت نائمة بعد ان اخذت حبوب منومة بسبب حالة الكآبة التي كانت تمر بها واثناء نومها هاجمها كلبها المدلل الذي افترس معظم وجهها قبل الحادثة وتقول دينوير بأنها عندما افاجت من النوم لم تشعر بأي ألم ولم تنتبه لبركة الدم بجوارها وبانها اكتشفت نهاب وجهها فقط عندما اشعلت سيجارة ولكنها لم تتحر على فمها لتضع فيه السيجارة و فقط بعد ذلك توجهت الى المرآة لتصاب بصعقة كبيرة من المنظر التي رآته فكل وجهها تقريبا كان قد اخفق ويذكر بان دينوير هي الحالة الاولى التي يتم فيها زرع وجه على مستوى العالم

اقوال مأثورة

غزو الجيوش يمكن مقاومته، أما غزو الأفكار فلا...
فكتور هوغو
أحول
سئل أحول ما هي أمثيتك في الحياة ؟ فقال : أن أرى واحد ماشي لوحده .