



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 المميت.

وقط 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

النظام الشمسي ليس فريداً في الكون



مطم كواكب النجمة كاتكري ٥٥ لها مدار دائري. وتبين ان هذا الكوكب يقع في منطقة قابلة للعيش اي على مسافة ليست بالقرب ولا بالبعيدة جداً عن النجمة. ويرى ميكائيل بريالي عالم الفلك من المؤسسة العلمية الوطنية الاميركية التي ساهمت في تمويل هذه الابحاث مع ناسا ان هذه الاعمال تشكل محطة مهمة في مجال البحث عن كواكب مثل كوكبنا.

اعلنت وكالة الفضاء الاميركية (ناسا) اكتشاف كوكب خامس يدور حول نجمة في مجرتنا، وهذا دليل جديد بحسب العلماء على ان 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 النجمية. وافاد جيت بروبلين لابوراتوري فرع وكالة الفضاء الاميركية في باسدينا (كاليفورنيا غرب) قرب لوس انجليس ان للنجمة كاتكري ٥٥ نفس حجم وممر كوكب الشمس. وكانت عمليات مراقبة اجريت سابقا لم تكشف ان اربعة كواكب تدور حول النجمة كاتكري ٥٥. وهو رقم قياسي. وقال جيف مارسي عالم الفلك في جامعة بركلي (كاليفورنيا) خلال مؤتمر صحافي عبر الدائرة الملققة ان هذا الاكتشاف رائع. اننا نعلم الان ان النظام الشمسي والكواكب التي تدور في فلكه ليست امراً استثنائياً. وأضاف ان هذا الاكتشاف يثبت ان درب النجمية تحتوي على مليارات من أنظمة الكواكب وان العديد منها غني مثل نظامنا الشمسي وتعتقد ان عدداً من أنظمة الكواكب تضم كواكب شبيهة بالأرض حتى وان لم نر لها بعد. وقالت ديربا فيشر عالمة الفلك في جامعة سان فرانسيسكو التي ساهمت في اعداد الدراسة مع مارسي كما معظم الكواكب التي تدور حول الشمس، ان

حدث في مثل هذا اليوم

١٩٠١/١١/٩ م: انعقاد مؤتمر منظمة التجارة العالمي في الدوحة
١٩٨٤/١١/٩ م: الأسطوانة البصرية العديدة، بدأت شركة تومسون الفرنسية في عام ١٩٨٤ في تسويق جهاز الأسطوانة البصرية العديدة وأسمته جيجاديسك.
١٩٧٧/١١/٩ م: انور السادات يعلن مبادرة السلام السلمية مع اسرائيل
١٩٧٠/١١/٩ م: رحيل العسكري والزعيم والرئيس الفرنسي الاسبق شارل ديغول
١٩٣٩/١١/٩ م: ايطاليا تضم ليبيا للاراضي الايطالية
١٧٨٤/١١/٩ م: اختراع قفل الأمان
١٨٩١/١١/٩ م: وفاة الشاعر الفرنسي رامبو الذي ارسى قواعد الشعر الحديث
٢٠٠١/١١/٩ م: 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 لانهار منازلهم عليهم بسبب سيول الأوحال ومات الآخرون بسبب جرفهم بواسطة السيول والاوحوال التي حاصرتهم من كل جانب.



أول من اتخذ في بيته مسجداً يصلي فيه... هو عمارة بن ياسر
أول من آمن 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 بنجويف المحارب هو الوليد بن عبد الملك.
أول من فرش المسجد بالحصى هو عمر بن الخطاب.
السعرات الحرارية تقيس نسبة الطاقة الموجودة في أنواع الطعام المختلفة ويلزمنا جميعاً كمية محددة منها لجعل أجسامنا تعمل بشكل جيد يتناول الناس في أمريكا و أوروبا 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 السعرات الحرارية والبروتينات ضعيفة جداً فيها
في الصيف تغطي بحرا الأرياتك طبقاً لزجة خضراء كثيفة من نباتات العوالق التي تتغذى على الجاري 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



شخصيات خالدة

شارل ديغول جنرال فرنسا الاوول

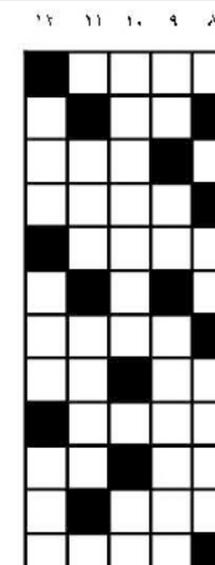
وتمكن ديغول عام ١٩٤٤ من أن ينال اعترافاً واسع النطاق كزعيم سياسي لحركة المقاومة، وفي منتصف هذا العام حول لجنة الحرية الوطنية إلى حكومة مؤقتة لجمهورية فرنسا. ودخل باريس في الخامس والعشرين من أغسطس ١٩٤٤ كزعيم منتصر. أنجز ديغول كثيراً من الإصلاحات في فرنسا وحقق لها مكانة عالمية.. لقد كانت الأولوية عنده تدعيم مركز فرنسا

ومكانتها من العالم، ولم ينس أن 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.



طارق الكافي



١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

فرنسية في المنفى وذلك لاعتبارات سياسية ونفس الشيء واجهه مع الرئيس الأمريكي فرانكلين روزفلت الذي اعتقد في ديغول بديكتاتوراً محتملاً وعقبه أمام العلاقات الأمريكية مع نظام فيشي ومما زاد الطين بلة أن محكمة عسكرية فرنسية أصدرت حكماً بالإعدام على ديغول عام ١٩٤٠م بتهمة الخيانة.

فرنسا الحرة
غير أن ديغول بدأ من عام ١٩٦٢ نجح كقائد فرنسي من خلال حركة فرنسا الحرة في كسب المزيد من القوة والنفوذ وفاز بثقة كثير من الضباط الفرنسيين العاملين في غرب أفريقيا كما أقام علاقات قوية مع حركة المقاومة السرية في فرنسا نفسها.. وأخذ يكرز مطالبه وبعادها التي تتركز على السماح للشعب الفرنسي بتقرير مصيره السياسي بعد التحرير وقد حظيت هذه الدعوة بتأييد العديد من القادة السياسيين السابقين.

إذا كان الفرنسيون يعترفون بتاريخهم، وقادتهم وبأن بلادهم وضعت اللبنة الأساسية لمفاهيم المساواة والحرية، فهم يفخرون كثيراً بأن القائد الفذ شارل ديغول كان فرنسياً.. نظراً لعنائه الكبير لمواطنيه وموطنه طيلة سنوات ممتدة من قبل الحرب العالمية الثانية وحتى عام ١٩٧٠م. ولد شارل أنديره جوزيف ماري ديغول في مدينة ليل في ٢٢ نوفمبر ١٨٩٠م لأب كان مدرساً للفلسفة ومحاضراً، ومنذ بداياته الأولى ظهر على ديغول الاهتمام بالقراءة المتعددة، وقد أحب هذا الشاب التاريخ وولع به وتوليت في داخله مفاهيم غامضة عن العمل في فرنسا.

الكلية العسكرية
تخرج ديغول من الكلية العسكرية بسانت سير عام ١٩١٢م والتحق بفرقة المشاة بالجيش الفرنسي وشارك بالحرب العالمية الأولى وأصيب أثناءها كما تعرض للأسر أثناء حرب فيرن في مارس ١٩١٦م. وخلال فترة سجنه كأسير كتب أول مؤلفاته الذي نشر عام ١٩٢٤م بعنوان

«عصيان العدو»
حمل ديغول على عاتقه مع زملائه عبء الكفاح والدفاع عن الأراضي الفرنسية ولم يكن هذا الكفاح بالسلاح، إنما بالكلمة، فقد توجه إلى لندن بعد الاجتياح الألماني لبلاده وهناك التقى أول خطاب إذاعي إلى مؤيديه ومناصريه بالاستمرار في الكفاح وكانت لخطبه وحماسته ردود فعل قوية للغاية، إذ سرعان ما غدا ديغول رمزاً فريداً في المقاومة بكل معانيها من كلمة وسلاح وتحوال وديارات.. الخ، وقد شكل قوة عسكرية بالمنفى وحاول استمالة كل من رئيس وزراء بريطانيا وينستون تشرشل لدعمه لكنه فشل حيث عامله بجهالة ولم يدعم مطالبه بتشكيل حكومة

طوبى لساقينا

طوبى لساقينا
قائه يا ناس
ورب هذا الكاس
لم يرتكب حوبا
سلمي لبالنا
في غورنا الأرعن



تاوهوايوان 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 بدلا من الخداه. ويؤكد المحليون ضرورة شرب هذا الشاي ساخناً، إذ ان الشاي الساخن يتميز باللون الجميل والرائحة الغائفة والمذاق اللذيذ، ونهكته متميزة جداً تجمع بين الخلو والمالح والحريف. وحسب العادات المحلية، فإن الضيف الذي يشرب هذا الشاي لأول مرة مطلوب منه ان يشرب ثلاث سلطانيات من الشاي في المرة، ذلك لان المحليين يرون ان من يشرب سلطانية من الشاي وطالعة العمر.

طوبى لساقينا

طوبى لساقينا
قائه يا ناس
ورب هذا الكاس
لم يرتكب حوبا
سلمي لبالنا
في غورنا الأرعن

طوبى لساقينا

طوبى لساقينا
قائه يا ناس
ورب هذا الكاس
لم يرتكب حوبا
سلمي لبالنا
في غورنا الأرعن



حكاية المرأة ذات الوجه المزروع



إيزابيل دينوير قبل

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 الان وتصيف دينوير في مذكراتها التي اثار تفاعل الشعب الفرنسي بأنها لا تستطيع التوقف عن التفكير بصاحبة الوجه الاساسي 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 واثنا نومها هاجمها كليها الدلل الذي افترس معظم وجهها قبل الحادثة وتقول دينوير بأنها عندما افلقت من النوم لم تشعر بأي ألم ولم تنتبه لبركة الدم بجوارها وبانها اكتشفت نهاب وجهها فقط عندما اشعلت سيجارة ولكنها لم تعثر 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 هوجو



أحول

سئل أحول ما هي أميكتك في الحياة ؟ فقال : أن أرى واحد ماشي لوحده .

كلمات

أفقيًا :
١- اسم أطلقه مؤرخو العرب على معركة بواتية في فرنسا انتصر فيها شارل مارتل على عبد الرحمن الغافقي سنة ٧٣٢م .
٢- عاصمة أرتيريا - من الجيوب .
٣- اللداء - يتبعان - بلح .
٤- دق - سنم - احد الأنبياء .
٥- شهر ميلادي - ماضي تعبر .
٦- المنطقة التي بعث فيها النبي شعيب عليه السلام - من أودية بلادنا .
٧- سهولة - دولة أفريقية .
٨- صوت الكلب - هد - قهوة .
٩- فريد - حكايات .
١٠- فرسان - ضياء (مبعثرة) - كفاء .



١١- يعالجان .
١٢- قائد السفينة - للتمني - عاصمة أسبوية .
عموديا :
١- نادي كرة قدم ألماني .
٢- في الفم - حاجز (مغكوسة) - قبض الذهب .
٣- لنداء - أحد الأيوين - شركة عالمية لإنتاج المشروبات الغازية .
٤- دريان - عاصمة أوروبية .
٥- أقارب - للاستفهام - دك .
٦- فغنى - طليق - للتعريف .
٧- شهر هجري - طاعة وإحسان .
٨- أحرف متشابهة - حرف جر - قريب .