شبابنا أغلى ثروة.. وهم نور الحاضر وعماد المستقبل

علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية

ميزان الكتروني يتأكد من صلاحية الأطعمة

إذا كنا نعتقد بأن استخدام الميزان هو لمعرفة وزن الأشياء فقط، فإنه لم يعد كذلك بعد اليوم وبعد أن تدخلت التكنولوجيا في تطوير عمله وأداءه بالشكل الذي يوفر امكانيات أكثر بكثير لمستخدميه فضلاً عن استخدامه لمعرفة الأوزان.

فقد عرضت شركة التصميم اندريا فسيرا (Andrea Vecera) خلال جائزة سامسونج للتصاميم الناشئة ميزاناً إلكترونياً يقوم بوزن الأطعمة علاوة على فحصها للتأكد من تاريخ صلاحيتها، وحساب المقدار المطلوب استخدامه للوجبات، اضافة إلى تقديم معلومات عن التركيبة الغذائية للأطعمة وبيان محتوياتها.

يحتوي الميزان (hiREC) على شاشة تعمل باللمس لعرض النتائج بعد وزن الأطعمة حيث يقوم الميزان بمسح شريط المعلومات على الأطعمة (Bar Code) والتحقق من تاريخ الانتاج وتاريخ الانتهاء، علاوة على المكونات، كما يقوم بعمليات حسابية لحساب النسب المطلوب استخدامها للأطعمة الموزونة مع كل وجبة، هذا اضافة إلى بين للمقادير المطلوب استخدامها. والميزان من الدقة بحيث يمكن استخدامها في الصيدليات لحساب مقدار الحبوب والكبسولات والأدوية اللازم توفيرها لطالبيها من المرضى.

- الغدة التي تفرز مادة الأنسولين هي غدة البنكرياس، ومعلوم أن في الجسم عدة غدد أهمها: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدة الكظرية. ولكل منها وظائف عدة مثلا: معدل النمو والحجم النهائي للجسم وتوزيع الشعر والوزن الإجمالي وغيرها...
- الإنسان تحتوي على سبع فقرات، وان عدد عظام القدم هو ٣٢ عظمة، وأن الإنسان عندما يضحك يحرك ١٦ عضلة.
- لسان الإنسان يحتوي على ١٢٠٠٠ حليمة ذوقية، فأما وسط اللسان فهو لا يميز أي مذاق. وأما جانبا اللسان فيميزان الطعم الحامض، وأما آخر اللسان فيميز الطعم المر.
- عظام جمجمة رأس الإنسان ٢٢ عظمة، أما عدد العظام الموجودة في جسم الإنسان فهي ٢٠٦ عظمة.
- عدد عضلات جسم الإنسان ٦٣٩ عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضغة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.
- الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتفحصة للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب يفحص بدقة، ثم يدفأ قليلا ويعطي سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه المغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.

زيادة الوزن ليست سيئة بشكل مطلق !

وفقاً لبحث علمي نشرته مجلة الرابطة الطبية الأميركية فإن الافراط فى الوزن ليس سيئا على الدوام وان اكتساب بعض الكيلوجرامات الاضافية يبدو أنه يحمى فعليا من بعض مسببات الوفاة . ويعتمد التحليل فى هذا البحث الجديد على الاحصاءات الصحية التى جمعها علماء فيدراليون بين عامى ١٩٧١ و ٢٠٠٤ ومن بينها بيانات عن أسباب الوفاة من ٢,٣ مليون بالغ بدءا من عام ٢٠٠٤ .

وقد استخدم الباحثون تعريفات واسعة الانتشار لزيادة الوزن و السمنة تعتمد على مؤشر كتلة الجسم ، ويصنف المؤشر الشخص الذى تتراوح كتلة جسمه بين ٢٥ و ٣٠ كشخص زائد الوزن والذى يتخطى ال ٣٠ كشخص سمين .

كان اكثر الاكتشافات اثارة هو ان الشخص زائد الوزن لكن غيرالمتصف بالسمنة يقترن فقط بزيادة الوفيات الناتجة عن مرض السكر ومرض الكبد وليس تلك الناتجة عن السرطان او مرض القلب .

علاوة على ذلك ، اكتشف الباحثون اثرا فعالا ظاهرا ضد جميع اسباب الوفاة الاخرى مثل السل وانتفاخ الرئة والالتهاب الرئوى ومرض الزهايمر والاصابات .

وذكرت كاثرين ، ام فليجال ، وهى عالمة وباحثة كبيرة فى مركز مكافحة الامراض والوقاية منها فى اتلانتا والمشرفة على الدراسة ان الخلاصة هى ان العلاقة بين السمنة والوفاة اكثر تعقيدا مما نعتقده .

وبالرغم من ان الدراسة لم تبحث فى السبب الذى قد يجعل الافراط فى الوزن يؤدى الى الحماية من الوفاة بسبب بعض الامراض ، الا ان فليجال ذكرت ان الابحاث السابقة اشارت الى ان الوزن الزائد قد يمد الجسم بمخزونات حيوية يمكنه ان يعتمد عليها فى مكافحة المرض والمساعدة على الشفاء .

ووفقا لاحصائيات فان حوالى ثلثى السكان فى الولايات المتحدة ضمن ذوى الوزن الزائد وحوالى ثلث هؤلاء يتصفون بالسمنة .

كما قالت فليجال ان هذه الاكتشافات الجديدة لا ينبغى ان تشجع الاشخاص على ان يصبحوا من ذوى الوزن الزائد او تغيير اى نصائح متعلقة بالصحة العامة ، وقالت ان هذا الامر لا يعنى ان زيادة الوزن امر جيد واضافت لكنها تقترن بعدد وفيات اقل من المتوقع .

- ١٩٨٢/١١/١١ م:
اول رحلة تجارية لمكوك الفضاء كولومبيا
- ١٩٦٢/١١/١١م:
وفاة القارئ الشيخ عبدالفتاح الشعشاعي
- ١٩١٩/١١/١١م:
قامت الثورة فى مصر للمطالبة بإستقلالها عن بريطانيا
- ١٩٥٢/١١/١١م:
أقيم أول احتفال بيوم الجندي المجهول في إنجلترا
- ١٩٦٥/١١/١١م:
أعلنت حكومة الأقلية البيضاء في روديسيا استقلالها
- ١٩٧٥/١١/١١م:
صدور قرار الأمم المتحدة رقم 3379 الذي قضى بأن الصهيونية شكل من أشكال العنصرية
- ١٩١٨
انتهاء الحرب العالمية الأولى بالهدنة التي وقعتها ألمانيا مع الحلفاء

الشاعرالسوري/ ممدوح عدوان

كل شيء مات

كل شيء مات إلا الرهبة المختبئة.
أنا أعرف كيف تضيق الأقبية الرطبة
كيف يضيق الصدر،
وكيف يضيق الشارع
كيف يضيق الوطن الواسع
كيف إضطرتني الأيام
لأن أهرب من وجه عدوي
والضيف
لكني
حتى لو صارت علب الكبريت بيوتاً
لو ينخفض السقف
ويضحى تحت العتبة
لو ضم الرصيف لرصيف
صار الشارع أضيق من حد السيف.
غير إني قادم
رغم حصار الأوبة
سوف آتيك بخوفي
وأنا أعبر هذه المقبرة
سُمم العمر، ارتمت أوراقه
صودر في حلقي النداء
منعوا عني الهواء
غير أني لم أزل أحمل في الصدر رئة
سأظل كآخر قنديل
بفتيل لا يتعبه الريح
مرتعشاً في العتمة
حتى تطفئني الريح.

اكبر تجمع عملاق لكافيه نت !

لقد سجل هذا التجمع العملاق في كتاب جينيس للأرقام القياسية بحيث شارك في هذا التجمع ٧٧٥٢ مستخدمو ٧٧٨٨ جهاز متصل بهذه الشبكة وهي شبكة LAN!! وقد سجل ما يقارب ١٠٦٣٨ شخص دخولهم للشبكة خلال هذا الاحتفال الافتتاحي ..

اربيل مدينة عراقية اصيلة، تأسست سنة ٢٣٠٠ قبل الميلاد تقريباً على يد السومريون ، تقع هذه المحافظة شمال العراق و تحدها من الشمال تركية ومن الشرق إيران و تقع المحافظة ضمن السهوب ذات مناخ انتقالي بين البحر المتوسط والمناخ الصحراوي تتميز بالبرودة الشديدة وانخفاض معدل الرطوبة و تعد اربيل مركز منطقة الحكم الذاتي والعاصمة الصيفية للعراق وذلك لأهميتها التاريخية عبر العصور ولكونها مركزا ثقافيا وحضاريا موثرا في كردستان العراق و يعود اصل تسميتها إلى الاسم الآشوري للمدينة (أربيلواو) أي أربعة آلهة وهي كتابة عن المعابد الآشورية المهمة في اربيل وعاصرت المنطقة ملوكا وقادة كبار مثل الاسكندر المقدوني وصلاح الدين الأيوبي وكانت في العهد الآشوري مركزا رئيسيا لعبادة الآلهة عشتار وكان الآشوريين العراقيون يقدسون اربيل ويحجوا أليها ملوكهم قبل الأقدام على أي حملة عسكرية.

القرن الثالث بعد الميلاد أصبحت أربيل مسيحية وسميت باسم آرامي(حدياب)،وصارت من اهم مراكز المسيحية العراقية(النسطورية). وقد فتح المسلمون اربيل وما يجاورها في خلافة عمر بن الخطاب (رضى) في سنة ٣٢ هـ بقيادة عتبة بن فرقد رضى الله عنه.

طيلة التاريخ ظلت اربيل مدينة عراقية حضاريا واداريا. في زمن العثمانيين، عام ١٥١٧م: وضعت اربيل تحت إدارة حكومة الموصل، وهي ولاية عراقية مع ولايتي بغداد والبصرة. وحتى اواخر القرن التاسع عشر، كانت اربل بغالبية تركمانية وسريانية، لكن فيما بعد تكاثرت هجرت الاكراد العراقيين من الجبال المحيطة، حتى اصبحت اربيل الآن بغالبية كردية. ولا زال يقطن مركزها جمع غفير من التركمان، وتتبعها بعد البلدات السريانية، من اهمها مدينة (عنكاوا) الكلدانية.

و يوجد في اربيل اكثر من ١١٠ تلا" وموقعا اثريا يرجع تاريخها من العصر الحجري وحتى التحرير الإسلامي ومن أهم المعالم الأثرية قلعة اربيل وتل السيد احمد والمنارة المظفرية في اربيل.

وتتألف محافظة اربيل من خمسة اقضية تتبعها إحدى عشر ناحية أما الاقضية الخمسة فهى قضاء مخمور و قضاء كويسنجق و قضاء راوندوز و قضاء رانية وقضاء زيبار. اما اهم مدنها فهي، كويسنجق،خبات،مخمور ،الكوبير،قراج،الصديق،خليفان،راون دوز،شقلاوه،حرير،صلاح الدين.

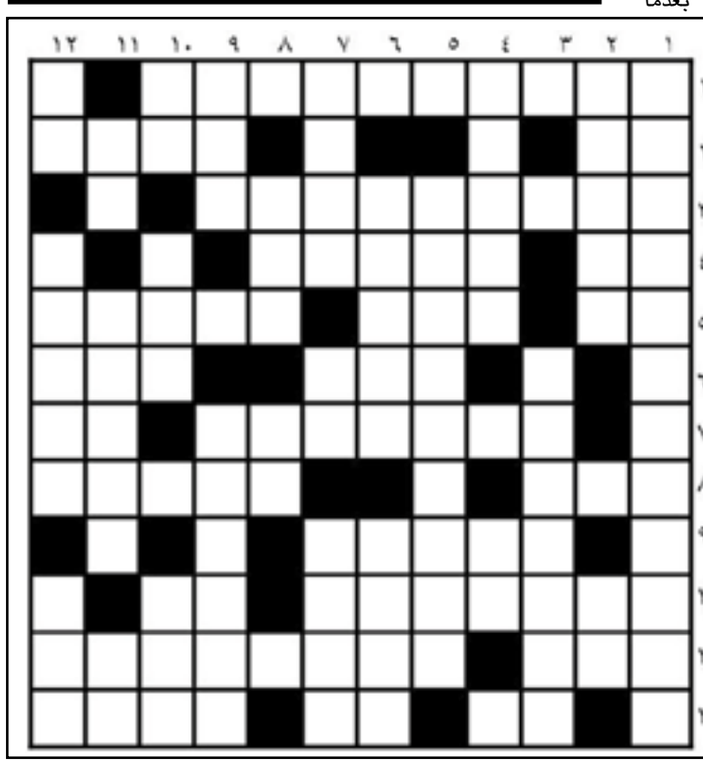
فرانز جوزف هايدن
(1809- 1732)

ولد هايدن عام ١٧٣٢ في إحدى قرى النمسا كان والده من بيئة متواضعة صانعاً للمركبات محباً للموسيقى ، فرح كثيراً عندما دخل ابنه كورال الكاتدرائية في فيينا وهو في الثامنة من عمره تلقى هايدن الدروس الموسيقية ومبادئ العزف على الكمان والكلافسان وأصول الغناء حيثما استطاع ولدى العديد من المعلمين عمل كمرافق على آلة الهاربسيكورد في مدرسة بوربوا للغناء ودرس النظريات فيها ثم عمل عند أحد الأمراء كعازف وملحن ثم مشرفاً على الفرقة الموسيقية في القصر الإمبراطوري ، وأهم أحداث حياته أنه عمل في قصر أحد أمراء المجد من أسرة استرهازي حيث تعاقد معه على البقاء في كنفه طيلة حياته وأن يقود أوركسترا القصر في الحفلات الرسمية وفي الكنيسة والأوبرا الخاصة كما كان عليه تدريب فرق الكورال والمغنين المنفردين ، توقف هايدن عن العمل في قصر استرهازي مدة عشر سنوات زار فيها لندن حيث نال فيها شهرة كبيرة وعندما فتح القصر أبوابه من جديد عاد إلى منصبه وألف أجمل الاوراتوريو الخلق و الفصول ، تزوج هايدن من ابنة حلاق في فيينا وكانت امرأة ذات مظهر صارم وأخلاق لا تطاق ولولا هدوء طبعه ورحابة صدره لكانت حياته شاقة للغاية وظل طول حياته ينعم بهدوء الطبع ورضى النفس قانعاً بما قسم له من حظ توفي في اليوم الثاني من دخول نابليون وجيوشه إلى فيينا ١٨٠٩ بعدما قضى سنواته الأخيرة في ركود فني أصاب النمسا بسبب حروبها مع نابليون .

يمتاز أسلوبه الموسيقي بالطابع الكلاسيكي البحت المعبر عن البساطة والصفاء والابتعاد عن واقع الحياة ومآسيها وأول ما يذكر له أنه كان معلم موتسارت وبيتهوفن لفترة من الزمن وصداقته لموتسارت مثالية فبعد أن كان معلمه عاد واستفاد من خبرته عندما أصبح متقدما في السن لم يتنافسا أبداً بل تبادلا أفكارهما الموسيقية وهذه العلاقة الكريمة إذا صح التعبير أعطت عالم الموسيقى أروع وأجمل الأعمال .

أكبر إنتاج لهايدن هو السيمفونيات لقد ألف ١٠٤ أعمال سيمفونية والكثير من أعماله لها أسماء تعرف بها مثل سمفونية الوداع وهي قطعة ألفها عندما طال بالموسيقيين البقاء في القصر الصيفي فأتت السيمفونية كتمثيل لحفلة وداع يتوقف كل موسيقي فيها عن العزف بدوره حتى نهاية القطعة إذ لا يبقى أخيرا سوى بضعة كمانات تعزف وسيمفونية المفاجأة والجيش و الألعاب التي يدخلها العديد من الألعاب الميكانيكية وتحتوي هذه السيمفونيات على مقاطع قوية في التعبير الموسيقي والخيالي رغم أسمائها الخفيفة .

ترك هايدن حوالي ١٤ قداساً وابتهالين وغيرها من الأعمال الدينية لكن معظم هذه الأعمال أقرب إلى موسيقى الكونشيرتو والأوبرا ويقول بصدد ذلك لا أعرف كيف أكتب بطريقة أخرى فعندما أفكر في الله يمتلئ قلبي بالسرور وتظهر النوطات مثل الينابيع قد يسامحني ربي عما ألفته من موسيقى فرحة لعبادتي له هو الذي وضع الفرح في قلبي وكانت معظم أعماله الدينية تمزج الإيمان العميق الصادق بأبسط المكونات الموسيقية .

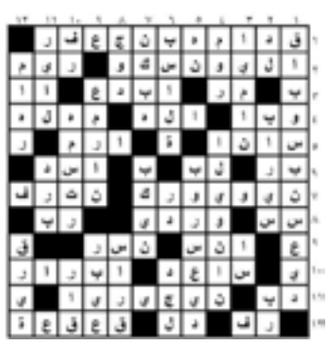


أفقيا

١- أمير من ولاة العباسيين هو ابن أخي معن بن زائدة الشيباني أشتهر بشجاعته وكرمه تغلب على الخوارج في عهد الرشيد وولي أرمينيا ثم أذربيجان وتوفي فيها ٠
٢- حرف انجليزي – محافظة يمنية ٠
٣- ممثل مصري ٠
٤- شلف – عقائد ٠
٥- تقال للتوجع – عطر – أمانة ٠
٦- مياه غزيرة جارية – كبل ٠
٧- أحرف متشابهة – شهر سرياني (معكوسة) ٠
٨- مزرعة – دول ٠
٩- من انواع السيوف ٠
١٠- ملكة قشتالة وحدت الدولة الأسبانية واحتلت غرناطة سنة ١٤٩٢م – حرف نصب ٠
١١- آلة موسيقية – نادي كرة قدم أسباني ٠
١٢- احد الأبوين – قلوي – عاصمة أوروبية ٠

عموديا

١- من نجوم المنتخب السعودي لكرة القدم ٠
٢- من الحيوانات – للنداء ٠
٣- بلد آسيوي ٠
٤- منطقة مصرية – للاستفهام ٠
٥- عاصمة أفريقية ٠
٦- بلد عربي – نعاتب.
٧- مقصد – للنفي – اسم علم مذكر ٠
٨- قرب – محافظة يمنية ٠
٩- جامعة أمريكية شهيرة – الشجاع ٠
١٠- حيوان قطبي – قرية في لحج – حرف أبجدي ٠
١١- عملة – من جبال صنعاء – كفء ٠
١٢- حرف نصب – مثنى مهد – غطى وغلب ٠



إذا أردت أن يظل نصلك حاداً، فلاتجعله أكثر مضاءً

(مثل صيني)

إتصل غبي بأحد المطاعم فقال لهم : أعندكم عشاء ؟
فقالوا: نعم .
فقال لهم: لماذا لم تعزموني !