إعداد/
إبتسام
العسيري

الفواكه والخضراوات تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان

واشنطن / متابعات :

قال باحثون ان تناول البروكلي أو الكرنب نيئا ثلاث مرات شهريا يمكن ان يقلل من مخاطر الاصابة بسرطان المثانة بنسبة 40 في المئة.

كما أظهرت دراسات اخرى أن التوت الاسود يمكن ان يقلل من مخاطر السرطان مضيفة ادلة جديدة الى مجموعة متزايدة من البحوث التي تظهر ان الفواكه والخضراوات وخاصة الانواع الملونة بشكل كبير يمكن ان تحد من مخاطر الاصابة بالسرطان.

ودرس باحثون في معهد روسويل بارك للسرطان في بوفالو بنيويورك حالة 275 شخصا اصيبوا بسرطان المثانة و 825 شخصا لا يعانون من هذا المرض ، ووجهت لهم اسئلة تتعلق بشكل خاص بالخضراوات التي تنتمي للفصيلة الصليبية مثل البروكلي والكرنب.

وهذه الاغذية غنية بمكونات تسمى الايسوثيوسيانات والتي يعرف بأنها تحد من مخاطر الاصابة بالسرطان.

وقال الباحثون في اجتماع عقد الاسبوع قبل الماضي في الجمعية الاميركية لبحوث السرطان في فيلادلفيا ان الاثار جاءت مدهشة لدى غير المدخنين ، وقلت نسبة الاصابة بالسرطان سواء بين كل من المدخنين و غير المدخنين الذين تناولوا الحد الادنى المذكور من الخضراوات النيئة بواقع 40 في المئة. لكن الفريق لم يجد نفس الاثر للخضراوات المطهية.

وقال الدكتور لي تانج الذي اشرف على الدراسة في بيان الطهي يمكن ان يقلل الايسوثيوسيانات بنسبة 60 الى 90 في المئة.

واختبر فريق ثان من الباحثين من روسفيل بارك براعم البروكلي لدى الفئران ، واستخدموا فئران شملتها تعديلات وراثية لتصاب بسرطان المثانة وجرى تغذية بعضها بمادة مستخلصة من براعم البروكلي المجفف المجمد. وقال الدكتور يشينج زهانج الذي اشرف على البحث انه كلما أكلت هذه الفئران هذا المستخلص كلما قل احتمال اصابتها بسرطان المثانة.

ووجدوا ان هذه المكونات تحولت وافرزت خلال 12 ساعة من الغذاء. واقترحوا ان الفكرة هي ان هذه المكونات تحمي المثانة من الداخل كما قال زهانج.

وقال زهانج المثانة مثل حقيبة تخزين وان الاورام في المثانة تحدث تماما تقريبا عبر السطح الداخلي (النسيج المبطن) والذي يواجه البول ويفترض انه بسبب ان هذا النسيج يتعرض لهجوم طوال الوقت بمواد ضارة في البول .

وفي دراسة ثالثة قام فريق في جامعة ولاية اوهايو بتغذية مرضى مرىء باريت وهي حالة يمكن ان تؤدي الى سرطان المرىء.

والتوت الاسود غني ايضا بالمكونات المكافحة للسرطان ، وقامت لورا كريستي وزملاء لها بجامعة ولاية اوهايو بتقديم 32 جراما من ثمار التوت الاسود المجفف المجمد لنساء مصابات بمرض مرئ باريت و45 جراما الى الرجال يوميا لمدة ستة اشهر.

وقاسوا مستويات اثنين من مكونات البول وهما -8 ايزوبروستين و "جي اي تي بي اي" - واللذان يشيران الى ما اذا كانت العمليات المسببة للسرطان جارية بالجسم.

وقال كريستي ان 58 في المئة من المرضى شهدوا تراجعا في مستويات مركب "-8ايزوبروستين" بما يشير الى ضرر اقل وان 37 في المئة اصبح لديهم مستويات اعلى في مركب "ي اي تي بي اي" والذي يمكن ان يساعد بالتدخل مع السرطان في التسبب باضرار وهو عادة ما يكون منخفضا لدى المرضى المصابين بمرئ باريت.

العالم يبحث عن قائد لمعارك التغير المناخي

نوسا دوا / متابعات :

قال برنامج الامم المتحدة للبيئة انه ينبغي ان تحذو دول اخرى حذو كوستاريكا والنرويج ونيوزيلندا وتهدف الى التخلص من مساهماتها في تغير المناخ تماما.

وقال اجيم شتاينر رئيس البرنامج في مؤتمر صحفي هذه ليست امورا هينة فهي تتعلق بكل الدول.

وترغب الامم المتحدة في تحييد انبعاثات الكربون تماما بدءا بخطوة صغيرة تتمثل في تحييد انبعاثات الكربون الناجمة عن حضور مسؤولي الامم المتحدة المحادثات بشأن تغير المناخ في الفترة من 3 الى 14 من ديسمبر / كانون الاول في منتجع فاخر بجزيرة بالي .

ويمكن للامم المتحدة التي تقدر انها تتسبب في انبعاث نحو مليون طن من الغازات المسببة لظاهرة الاحترار سنويا بشكل رئيسي بسبب حرق الوقود الاحفوري من اجل السفر وادارة المكاتب ان تظهر طريقة لعمل ذلك.

وقال اريك سولهايم وزير البيئة في النرويج التي ترغب في تحييد المناخ بحلول 2050 "من المهم ان تأخذ الامم المتحدة الصدارة. كيف تحقق ذلك؟ .

ومن بين الامم ينتظر ان تفوز كوستاريكا بسباق تحييد الكربون بهدف التخلص تماما من انبعاثاتها بحلول 2021 في مناسبة الاحتفال بمرور الذكرى السنوية المئتين للاستقلال من خلال زراعة الاشجار والاعتماد بشكل اكبر على الطاقة المائية.

وقال باولو مانسو رئيس فريق تفاوض كوستاريكا الذي يحضر محادثات المناخ "ستزرع كوستاريكا 5 ملايين شجرة في 2007. وفي 2008 سيتضاعف هذا الهدف".

وتجتمع نحو 190 دولة في بالي لمحاولة اطلاق مفاوضات بشأن اتفاق عالمي للمناخ ليحل محل بروتوكول كيوتو بدءا من 2013.

وينطوي التخلص من انبعاثات الكربون او تحييد المناخ على خفض اكبر قدر ممكن من انبعاثات الغازات المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري الذي يوجه اليه اللوم في ارتفاع حرارة الارض وعلى سبيل المثال من خلال التحول عن استخدام الوقود الاحفوري الذي يتسبب في انبعاثات كبيرة للكربون الى مصادر طاقة متجددة مثل الرياح والمياه.

ويعيش في كل من كوستاريكا والنرويج ونيوزيلندا التي ترغب جميعا في قطاع للطاقة يعمل على تحييد الكربون بحلول 2040 عدد صغير من السكان ويحظى كل منها بقدر وفير من مصادر الطاقة المتجددة وخاصة الطاقة المائية.

المحرق
مدينة بحرينية قديمة

تقع مدينة المحرق شرقي المنامة فى الطرف الجنوبي الشرقي من شبه جزيرة المحرق وجنوب قلالي، وهي في الأصل عبارة عن شريط مستطيل من الرّمل يُدعى الحدّ لا يتعدّى طوله فى الأصل كليومترًا واحدًا، وعرضه مائتين إلى ثلاثمائة متر. وإسم الحدّ هو مُسمّى يطلقه أهل البحر فى الخليج على كل شريط رمليّ يظهر في عرض البحر ويمنع السّفن من إجتيازه حتّى فى ساعات المد. وحتّى عقد السّتينات لم يكن فى الحد سوى شارع واحد يقسم المدينة إلى قسمين: شرقي وغربي ، وكانت تُسمى رفين. وهى مدينة قديمة ، كانت عاصمة للبحرين بين عامي 1810 و1923م ، وهي فى تكوينها شبيهة بحدوة الحصان ومساحتها الإجمالية حوالى سبعة أميال مربعة. أما سطحها فهو في مستوى سطح البحر أو تحته بقليل. وشواطىء المحرق رملية يحيط بها شريط عريض من الصّخور المرجانية وكلها تبدو ظاهرة للعيان فى حالة الجزر.

بلغ عدد سكان المحرق عند نهاية القرن التّاسع عشر الميلادي حوالى ثلاثين ألف نسمة. وحسب إحصائية عام 1991م فقد بلغ عَدد سكانها 44684 نسمة.

تقع مدينة المحرق

تقوم إلى الشرق من مدينة المحرق وغربي الحد قرية عراد حيث توجد قلعة بناها سعيد بن أحمد لما كان واليًا عليها فى عام 1215هجرية ، فقد احتل العمانيون القرية في بداية القرن التّاسع وذلك بعد معارك طاحنة بينهم وبين أهل القرية ، ويرجع الأصل فى تسمية عراد بهذا الإسم إلى أنّه إسم مُحرّف من إسم أرادوس الذي كان يُطلق على جزيرة المحرق بأجمعها. ويُقدّر عدد سكان عراد حتّى نهاية 1991 بنحو 11040 نسمة.

وإلى الشّمال الشّرقي من مدينة المحرق توجد قرية قلالي، وتعني الأرض المرتفعة وتقع قرية سماهيج بالسّاحل الشمالي الشرقي من جزيرة المحرق واسمها اشتق من كلمة "سمهج وهي تختفي خلف حدائق النخيل حيث تمتاز بكثرة نخيلها.

وقرية الدّير هي الأخرى تقع على الشاطىء الشمالي لجزيرة المحرق وشرقي البساتين. ويعود السبب فى تسميتها نسبة إلى أحد الرّهبان الذي إستوطنها بعد خلاف مع الرّهبان فى سماهيج حيث عمل له دير للعبادة فيه، ولذلك أطلق عليها إسم دير الراهب.

فتح آل خليفة البحرين في عام 1783م، على يد الشيخ أحمد الفاتح. وفي عام 1796م توفى الشّيخ أحمد وانتقل بعدها آل خليفة من الزّبارة إلى البحرين، فسكن الشيخ سلمان بن أحمد الرفاع والشيخ عبد الله بن أحمد المحرق. ومن هنا فقد إتّخذت البحرين مركزًا سياسيًا لحكمهم. وبناءً على ثنائية الحكم، أصبحت المدينتان مقرين للحكم والسلطة السياسية. وبالتالي فإنّه يمكننا اعتبار عام 1796م هو بداية تأسيس المحرق كمدينة ومركز للسّلطة السياسية على يد الشيخ عبد الله بن أحمد آل خليفة.

وبعد هذا التّاريخ شهدت منطقة الخليج عددًا من الصّراعات التي انتهت في عام 1810م بموقعة خكيكرة والتي وقعت أمام الخوير وهو موضع على ساحل دولة قطر وقد كان النصر فيها لآل خليفة. وبعد استتباب الأمن والإستقرار، عاد آل خليفة ثانيةً إلى المحرق من الزبارة.

ومنذ ذلك الحين أخذت مدينة المحرق تكتسب أهمّيتها الحضَرية على الخريطة العمرانية لجزر البحرين. وسرعان ما أصبحت هي عاصمة الجزر ومركزها السّياسي والعمراني.

غالبية سكان المحرق من القبائل العربية السّنية إضافة إلى الهولة أو الحولة وهم العرب الذين نزحوا وإستقروا فى الساحل الشرقي للخليج جنوب إيران. أمّا الباقي فهم السكان الشيعة وهم أصحاب الحِرَف من حيّاكين وبنّائين وصاغة... إلخ.

اليوم حدث في مثل هذا

١٧٩٩م:
وفاة جورج واشنطن، أول رئيس لأمريكا

١٨٦١م
مولد الأديب والصحفي جورجي زيدان، مؤسس دار الهلال

١٩٦٠م:
قررت الأمم المتحدة منح الاستقلال لكل المستعمرات في أفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، وعدم إخضاع أي شعب لسيطرة غريب

١٩٧٩م:
تنفيذ حكم الإعدام في زعماء الإرهابيين الذين اقتحموا المسجد الحرام بمكة

١٩٩٠م:
وفاة الروائى و الاديب السويسرى فريدريش دورنيمات

١٩٨٨م:
الولايات المتحدة الامريكية تبدأ المفاوضات مع منظمة تحرير فلسطين

١٩٥٦م:
وفاة المسرحى الالمانى برتولد بريخيت الذي كتب أول مسرحياته المشهورة (بعل) وهو في الحادية عشر من عمره ..

١٩٤٦م:
اختيار مدينة نيويورك الامريكية مقر دائم لهيئة الامم المتحدة

١٩١٨م:
دخول المرأة البريطانية الانتخابات العامة لأول مرة

يقاضي زوجته السابقة لأنها تحتضر . . . .

طلب رجل بريطاني من زوجته السابقة اعادة المبلغ الذي حصلت عليه في تسوية طلاقهما بعد ان علم انها مصابة بسرطان الثدي .

وذكرت صحيفة «الديلي ميل» البريطانية ان ايلين بلير التي شخص اصابتها بسرطان الثدي بعد اسابيع قليلة من توصلها وزوجها السابق الى تسوية في قضية طلاقهما قالت انها صعقت لدى تلقيها رسالة من محامي زوجها السابق ز

وتطلب الرسالة التي وجهها محامي باتريك بلير من ايلين التنازل عن حصتها في تقاعد زوجها البالغ 666 الف دولار التي حصلت عليها في تسوية الطلاق لكي يصار الى المحافظة على التقاعد .

واشارت الصحيفة الى ان باتريك بلير يخشى ان تموت زوجته السابقة قبل بلوغها الستين من العمر وهو السن الذي يتيح لها الحصول على حصتها ما يعني ان هذا المبلغ سوف يعاد الى الخزينة .

واتهمت ايلين بلير التي تشير التقارير الطبية الى تجاوبها بشكل جيد مع العلاج زوجها بمعاملتها كميتة

- أن خليط من عصير الليمون وفصان من الثوم والزنجبيل وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليطا ممتازا لتنظيف الكبد ، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الافطار بساعة .. وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور
- الفراولة مفيدة للقلب ، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة، وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم، وزيادة كفاءة الدورة الدموية
- الملح الزائد = ترقق العظام ، نظن جميعاً أن الافراط في تناول الملح يسئ الى الضغط الدموي، لكن الملح ليس سبب ارتفاع الضغط الا لدى ٣٠ في المائة من المصابين بهذا المرض. إلا أن ضرر الملح يصيبنا في عظامنا، فعندما يتخلص الجسم من الملح الزائد، يرمي معه الكالسيوم فيسئ الى العظم. يعجل الافراط في تناول الملح في حصول ترقق العظام. ولذا علينا قصر استهلاكنا من ملح الطعام على ٢٤٠٠ ملليغرام يومياً، علما أن في قطعة واحدة من الجبن الأمريكية ٣٠٠ ملليغرام من الملح، وفي قطعتين من الخبز الأبيض ٢٦٩ ملليغرام من الملح، وفي نصف كوب من صلصة الطماطم المعلبة ٧٤٠ ملليغرام
- تناول كمية من الألياف بين ٢٥ الى ٣٥ جراما يومياً يخفف من خطر الاصابة بأمراض السرطان وأمراض القلب، والسمنة، وداء السكري،والاسهال
- حبوب زيت السمك يمكن أن تفيد في التخلص من أعراض مرض التهاب المفاصل الروماتزمي الذي تشمل الكثير من الآلام والتعب وتيبس ، المفاصل في الصباح اضافة الى تورمها. التهاب المفاصل الروماتزمي يصيب الأشخاص في مختلف الأعمار، وحتى الأطفال منهم ويتم تشخيص هذا
- المرض بواسطة تحليل خاص للدم. وقد وجد أن هذه الحبوب تحتوي على مواد مضادة للالتهاب ومع التخلص من الالتهاب يمكن التخلص من الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل.

غوليلمو ماركوني
مخترع الراديو

عالم موجات كهربية مغناطيسية ومخترع الراديو وأحد ممؤسسي شركة الإذاعة البريطانية التي تحولت لتصبح هيئة الإذاعة البريطانية ، ولد ماركوني سنة 1874م بمدينة بولونيا في إيطاليا لأسرة ثرية.

اهتم منذ صغره في الفيزياء والكهرباء وفي العام 1895 بدء في اجراء تجاربة الخاصة في مؤسسة تعود لوالده ونجح وقتها في بث موجات لاسلكية لمسافة ميل ونصف الميل، في العام التالي اخذ الجهاز الذي اخترعه وتوجه إلى بريطانيا وتم تعريفة على وليام بريسي الذي كان يشغل منصب مدير دائرة البريد وتم تسجيل براءة اختراعه هناك.

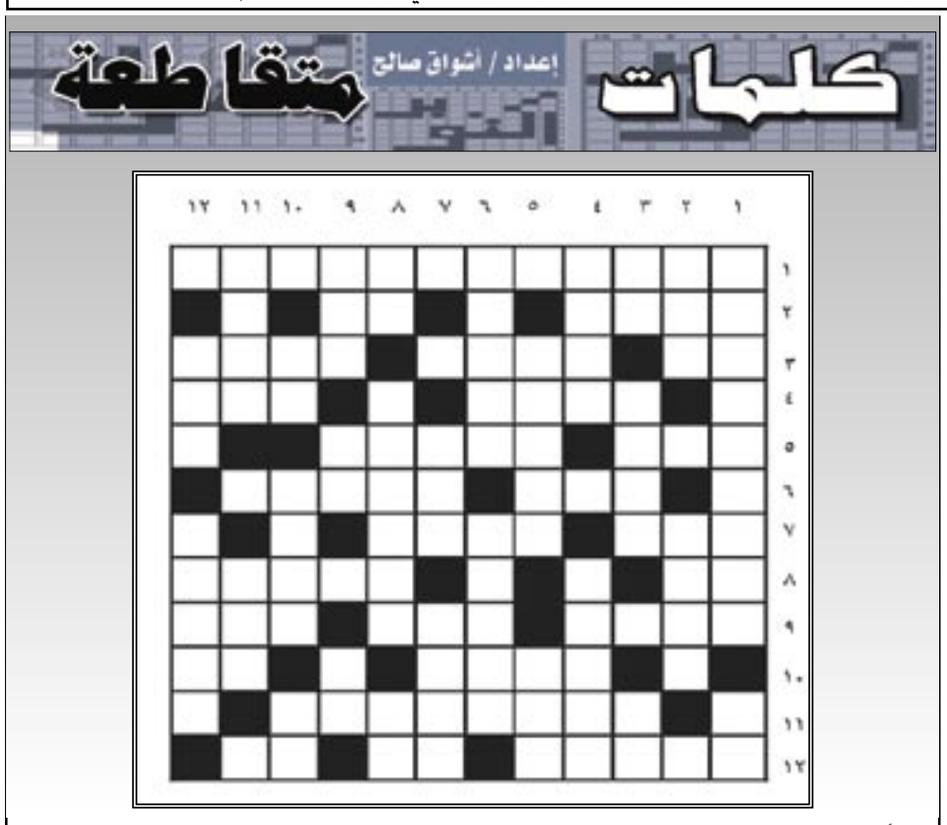
انشا ماركوني شركته الخاصة عام 1897 وكانت اسمهما شركة الإشارة والتلغراف المحدودة وغير اسمها الى شركة ماركوني للتغلراف عام 1900.

تمكن في العام 1899 من إرسال رسالة لاسلكية بين بريطانيا وفرنسا عبر القنال الانجليزي ، وفي كانون الأول / ديسمبر 1901 تمكن من إرسال إشارات عبر المحيط الأطلسي تم التقاطها على الجانب الآخر.

تم تعينه في الجيش الإيطالي برتبة رائد في العام 1914 وترقى في الجيش حتى اصبح قائدا في البحرية الايطالية عام 1916، كما عمل في مبعوثا لايطاليا لدى الولايات المتحدة الأميركية عام 1917 كما مثل بلاده في مؤتمر باريس عام 1919.

نال جائزة نوبل في الفيزياء عام 1909، سنة 1922 م أسس مجموعة من صانعي أجهزة الراديو اللاسلكية وعلى رأسهم شركة ماركوني الرائدة في هذا المضمار شركة الإذاعة البريطانية أو ما صار يعرف اختصارا بي بي سي، وبدأت الشركة بثها اليومي من استوديوهات ماركوني في لندن بحلول يوم 14 تشرين الثاني / نوفمبر 1922، وفي اليوم التالي بدأ البث من بيرمنغهام ومانشستر ، وخلال أشهر قليلة انتشرت محطات تقوية الإرسال في طول البلاد وعرضها، ومع نهاية عام 1925 كان بث بي بي سي يسمع في جميع أنحاء إنجلترا تقريبا.

وفي السنوات الأخيرة من حياته قام بتطوير استخدام الموجات القصيرة والموجات القصيرة جدا. توفي ماركوني بمدينة روما سنة 1937م .

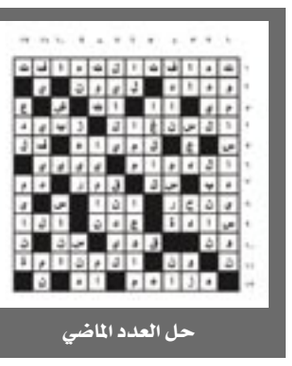


أفقيا

١- سيد غطفان أشهر فتاك العرب في الجاهلية تشرد لخلافات بينه وبين بني عامر واللخميين قتل في حوران نحو ٦٠٠م .
٢- ذكي - حيوان.
٣- ضمير منفصل - اتجاه جانبي - أحد الأنبياء عليهم السلام.
٤- أعوام - اله موسيقية .
٥- مدينة إماراتية - بلد عربي.
٦- حرف أبجدي - نادي كرة قدم فرنسي.
٧- كح - يستخدم لتخصيب التربة الزراعية .
٨- بحر - شهر ميلادي .
٩- أنثى الضفدع - حليب - أحد أبناء نوح عليه السلام .
١٠- عاصمة عربية - حرف موسيقي .
١١- أحرف متشابهه.
١٢- من سور القران الكريم - ١٠٠٠ كيلو جرام- سئم.

عموديا

١- ديانة وضعية يبلغ عدد معتنقيها ٩٠٠ مليون- للاستفهام.
٢- ليب - بلد عربي .
٣- عائش - عاصمة أسيوية- تقال للتضجر .
٤- محافظة يمنية - عدم إهتمام.
٥- محمية طبيعية في شرق تنزانيا- من أعضاء الجسم .
٦- جمع ثانية - جمع قلم (معكوسة).
٧- من أودية بلادنا - من الخضار.
٨- كفء - جمع ميدان - حرف نصب.
٩- حيوان - حرف نصب - للنداء
١٠- عدد انجليزي - عوام - أحد الأبويين.
١١- أحد أنهار الإتحاد السوفيتي- يصلي بالناس.
١٢- حرف أبجدي - قرية سورية بمحافظة أدلب .


حل العدد الماضي

إطـــاعـة

الشاعر/ سمير رافع

مهما كبرْتِ
فلن أريدَ الشّموعَ
في عيد ميلادِكِ
مهما تبدّل لونُ عينيكِ
فلن أَكفَّ
عن التغزُّلِ بهما
مهما قَسوْتِ
على عبيدِكِ الطيبين
فلن أرفعَ صوتي
بالنُّباحْ ...
لن أفعلَ شيئاً
من هذا
مادام لي مكانٌ
في قلبكِ الكبيرْ ....

الاعمى والغبي

أراد أعمى وغبي أن يشتركا في محل لبيع الفلافل ، فكان الاعمى يقف ليعمل الفلافل فيرميها خارج وعاء الزيت و يعمل الغبي تشششش .