إعداد/ إبتسام العسيري

المكسرات تُخفض معدل الإصابة بالكوليسترول

دالاس / متابعات :

ذكرت دراسة أمريكية حديثة أن المكسرات مثل الفستق واللوز والبندق والجوز تخفض معدل الاصابة بالكوليسترول وأمراض القلب .

ونصحت الباحثة والاختصاصية فى طب الاغذية جو آن كارسون الامريكيين بتناول المكسرات خلال عطلاتهم وأعيادهم واستخدامها فى أطعمتهم بانتظام إذا رغبوا بذلك بسبب فوائدها الصحية للقلب والشرايين لها شرط عدم مزجها بمواد دهنية يمكن أن تؤثر على القلب والشرايين.

وعددت كارسون،التى تعمل أخصائية سريرية للتغذية فى المركز الطبى بجامعة تكساس ساوث وسترن فى دالاس الفوائد الصحية للمكسرات مثل قدرتها على خفض معدل الكوليسترول واحتوائها على نسبة عالية من الالياف، لكنها حذرت من أن الافراط فى تناولها يمكن أن تكون نتيجته سلبية بسبب احتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية

وقالت كارسون إن تناول المكسرات أو استخدامها فى الطعام بشكل معتدل يمكن أن يخفض معدل الاصابة بالكوليسترول وأمراض القلب.

وذكرت أن الجوز الانكليزى يحتوى على polyunsaturate fats بما فى ذلك حامض alpha-linolenic والاحماض الدهنية أوميغا- 3، مشيرة إلى أن الابحاث التى أجريت أخيراً أظهرت بأنها مفيدة فى علاج أمراض القلب والاوعية الدموية وفى خفض مستوى الكوليسترول "الرديء" LDL.

وكانت دراسة سابقة ذكرت أن الفستق الحلبى يخفض معدل الكوليسترول فى الدم ويوفر المواد المضادة للاكسدة الموجودة فى الخضر ذات الاوراق الخضراء العريضة والفاكهة ذات الالوان الفاتحة.

الدراجات الهوائية تغذي (كمبيوتر) خارق القدرة

نجحت مجموعة من الطلاب، في معهد «ماساشوستس» للتكنولوجيا (MIT) بمدينة بوسطن الأميركية، في تغذية كمبيوتر خارق القدرة "سوبر كمبيوتر" عن طريق الطاقة المولدة من الحركة الدائرية لدواسات عشر دراجات هوائية فقط.

هكذا، وطيلة عشرين دقيقة، تم توليد الطاقة الكهربائية الضرورية لتشغيل معالج هذا الكمبيوتر. علمياً، تُعرف هذه العملية باسم (Human Powered Comput - tion).

ويكمن سر نجاح تشغيل هذا ال"سوبر كمبيوتر"، المعتمد على الطاقة المولدة من قوة عضلات القدمين البشرية، في الاستهلاك المنخفض للمكونات الإلكترونية الموجودة داخل الكمبيوتر. إذ ان كمبيوتر معهد (MIT) المستعمل في الاختبار هو نظام (SiCortex SC648) أي أنه يعمل بنظام التشغيل المفتوح المصدر "لاينكس" ويحوي 648 معالجاً إلكترونياً.

كما تبلغ مساحة الذاكرة تيرابايت واحد، ويحتاج الى 1200 واط للعمل. أثناء الاختبار، استعمل الكمبيوتر ستة معالجات إلكترونية فقط مستهلكاً بالتالي 6 واط من الكهرباء فقط. يذكر أن الكمبيوترات الدفترية الموجودة في الأسواق تستهلك 100 واط، عادة. بفضل الطاقة المولدة بواسطة تحريك دواسات الدفع بالأقدام، للدراجات الهوائية العشر، نجح هذا الكمبيوتر في محاكاة تفاعل الاندماج النووي(تيرمونووي).

وبما أن عشرين دراجة نارية تمكنت من تشغيل هذا الكمبيوتر الخارق القدرة، يكفي دراجة هوائية واحدة لتغذية أي كمبيوتر دفتري عادي.

أبديجان أكبر مدينة في ساحل العاج و العاصمة السابقة لها ، ففي أواخر القرن الثامن عشر قامت فرنسا باحتلال ساحل العاج وتمت السيطرة على أبيجان ، في عام 1934 أصبحت المدينة عاصمة لدولة ساحل العاج، و في عام 1983 تم نقل العاصمة الرسمية إلى ياموسوكرو بعد أن قررت الهيئة التشريعية للبلاد ذلك.

الا أن أبديجان مازالت تعتبر العاصمة الفعلية للبلاد لبقاء الكثير من المكاتب الحكومية وسفارات الدول فيها.

تقع المدينة على قناة بحرية تسمى لاغون ترتبط مع خليج غانا وبحسب تقديرات عام 2003 يبلغ سكانها 3،199،000 نسمة ، نمت المدينة بعد تأسيس الميناء عام 1931 لتصبح عاصمة للمستعمرات الفرنسية شرقي افريقيا وتطورت أكثر بعد انشاء قناة فريدي عام 1951 لتربط المدينة بالمحيط الأطلسي.

ويعتبر ميناء ابديجان من أهم المراكز الحيوية للتصدير والاستيراد في شرقي افريقيا حيث يتم انتاج عدة منتوجات في المدينة ومن أهمها قطع غيار للسيارات، المشروبات كحولية، والصابون. بالاضافة إلى انه يتم عملية تحضير لكل من حب الكاكاو، حب القهوة، التمر، والزيوت النباتية.

1965 □
استقلال دولة بوتسوانا احدى الدول الافريقية التي يظهر اسمها باستمرار على قائمة الدول الديمقراطية التي يشاد بها دوليا . عن طريق المفاوضات وليس العنف واول رئيس له كان متزوجا من امرأة انجليزية بيضاء.

1876 □
مولد الموسيقار بابلو كاسل

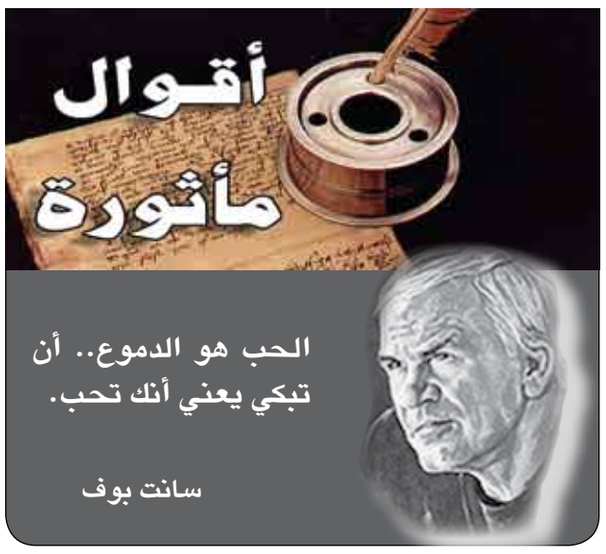
1906 □
وفاة الكاتب إبراهيم اليازجي

1985 □
اغتيال فهد القواسمة، عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية في عمان بالأردن

1920 □
تأسيس الحزب الشيوعى فى فرنسا

1911 □
انتخاب صن يات رئيسا للصين

1809 □
مولد السياسي ورئيس الوزراء البريطانى جلادستون



□ اطول سلسه جبليه تقع في المحيط الاطلسي

□ الفريون هو اول سبب لحدوث ثقب في طبقة الاوزون وهو فوق استراليا

□ امريكا والصين لهم من الجيوش كل منهم اكثر من 5000000 جندي

□ العراق والجيش العراقي نفذت عليه اكثر من 100000 طلعه جويه اثناء تحرير الكويت

□ شركة فورد للسيارات هي اول شركه مصنعه لها

□ اليابان هي اكبر بلد مصنع للسيارات مع العلم انه يستورد الحديد

□ ارفع مبنى يقع في ماليزيا

□ الأفعى المجلجة (ذات الأجراس) تعيش في صحاري أميركا وسهولها. وهي تصطاد القوارض بعد أن تحدد موقعها بواسطة أعضاء حساسة للحرارة واقعة بين العينين والمنخرين تكشف التغيرات في حرارة جسم الفريسة.

□ عند الطرف الجنوبي لوادي الموت في نيفادا بالولايات المتحدة هناك سلسلة من الجداول الصغيرة والبحيرات تعتبر الموطن الأصلي لأسماك البوب. وسمك البوب يتغذى على الطحالب التي تنمو في المياه الدافئة. وهو يستطيع أن يعيش في مياه تصل درجة حرارتها إلى 42 درجة سنتغراد.

□ مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الغبار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دوراً مهماً في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرخة أو مثلمة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.

فتح هدايا عيد الميلاد قبل الموعد .. فطعنته

قامت سيدة أميركية بطعن زوجها في صدره بسكين مطبخ بعدما نشب خلاف بينهما، إثر اتهامها إياه بفتح هدايا عيد الميلاد قبل الموعد التقليدي عشية عيد الميلاد.

واعتقلت الشرطة السيدة التي تدعى ميستي جونسون 34 عاما، واتهمتها بجناية الاعتداء والإيذاء، وبسوء التعامل خلال خلاف منزلي، فيما نقل زوجها، شون فاي جونسون، 34 عاما، إلى المستشفى للعلاج.

وقد طلبت جونسون من المحكمة تعيين محام للدفاع عنها، وقد تردد أنها غادرت سجن مدينة روك سبرنغز في وقت لاحق بعدما قامت بدفع كفالة تبلغ 7500 دولار.

وقالت السلطات إن شون فاي أجرى اتصالاً بالشرطة في الساعة الواحدة من بعد منتصف الليل، يخبرهم فيه بتعرضه للطعن من قبل زوجته، إثر خلاف معها حول اتهامها إياه بفتح هدايا عيد الميلاد قبل الموعد.

وتظهر بيانات القضية أن الخلاف تطور فيما بعد إلى التهام ميستي لزوجها بخيانتها، علما بأن الزوجين ارتبطا في سبتمبر الماضي.

من جهته، قال مفتش الشرطة، ديفيد طومسون، إنه لا يعرف طبيعة الهدية التي قام الزوج بفتحها وما إذا كانت موجهة إليه أصلا.

يذكر أن تقاليد عيد الميلاد تنص على تبادل الأصدقاء أو أفراد العائلة للهدايا عبر وضعها تحت شجرة الميلاد، على ألا تفتح الهدايا قبل حلول عشية العيد

حسن كامل الصيرفي
الشاعر الانزوائي

ولد حسن كامل الصيرفي بمدينة دمياط بدلتا مصر سنة 1908م، وتلقى دراسته الأولية والابتدائية بمدارسها ، وبعد استكمال دراسته بمدرسة الفنون والصنائع المتوسطة عمل بعدة وظائف في القاهرة ثم انضم لجماعة أبولّو (1932-1934) التي أسسها الدكتور أحمد زكي أبو شادي.

نشر بمجلة أبولو بواكير شعره الأولى، وأصدر بمساندتها ديوانه الأول الألحان الضائعة سنة 1934، حيث لاحظ النقاد غلبة طابع الحزن والتشاؤم على قصائده، وبرَّر حسن كامل ذلك بقوله:

لقد بليت في حياتي الأدبية بصنوف من الجحود ساعد عليه انزوائي عن عالم التهريج وعزوفي عن الجري وراء شهرة لا يتكسبها الإنسان إلا بأشياء لا تريح ضميره بله ضمير الناقد النزيه .

وبالفعل عاش الشاعر بقية حياته منزوياً بعيداً عن الأضواء حتى رحل عن الحياة. ثم توالى إصدار دواوينه الشعرية بعد ديوانه الأول فأصدر ديوان الشروق (1947)، ثم ديوان صدى ونور ودموع، و عودة الوحي ، و شهرزاد ، و زاد المسافر ، و النبع ، و«نوافذ الضياء ، و«صلواتي أنا». وقد تزوج إحدى قريبات د. أحمد زكي أبو شادي .

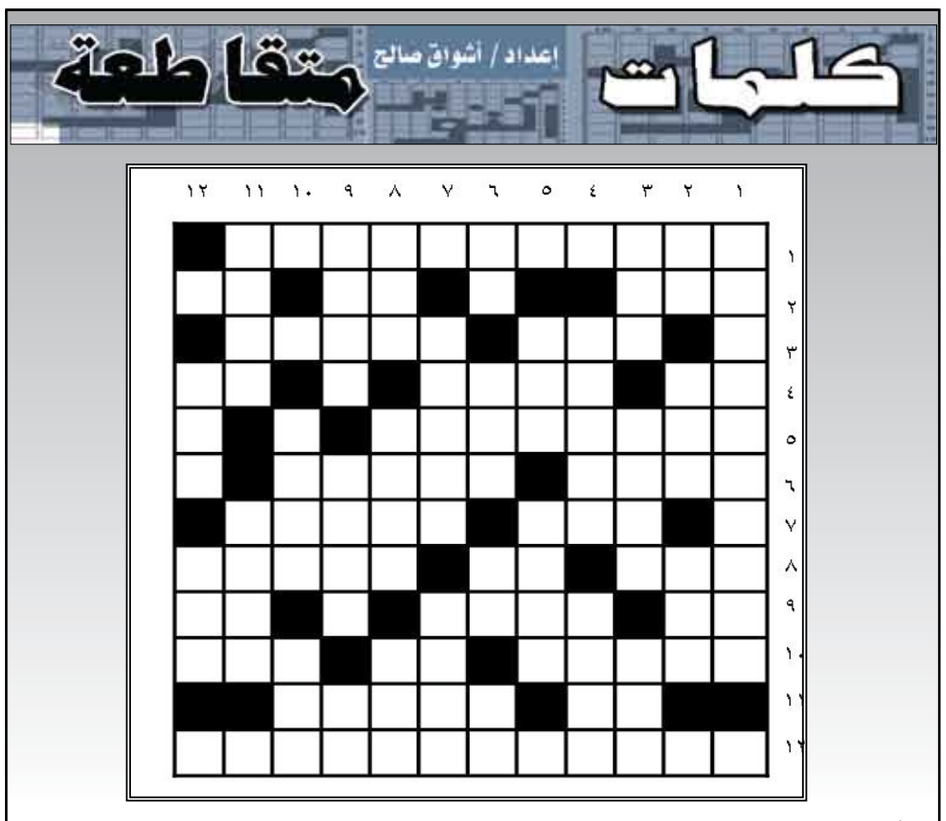
وشارك في تحقيق العديد من كتب التراث ودواوين الشعر العربي منها تحقيقه لديوان البحتري .

وإذا كان حسن كامل الصيرفي قد نشر شعره ودراساته النقدية في مجلة أبوللو (1932 – 1934) فقد امتد نشاطه في بداية شبابه ليعاون في تحرير مجلة العصور التي أصدرها إسماعيل مظهر في أواخر العشرينيات من القرن العشرين، ونشر فيها قصائده الأولى، ثم تابع نشر إنتاجه في مجلة المقتطف في أوائل الثلاثينيات وأسهم في تحرير الصفحات الأدبية في بعض الصحف مثل الجهاد والضياء والوادي.

ظل الصيرفي يتابع جهوده في المجال الأدبي حتى انتدبته وزارة الإرشاد القومي (الثقافة الآن) سنة 1956 للمشاركة في إصدار مجلة « المجلة « مع د. حسين فوزي وعلي الراعي ويحيى حقي.

وظل حسن كامل الصيرفي في السنوات العشرين الأخيرة من حياته بعيداً عن الحياة الثقافية حتى قيضت له الظروف السياسية من اهتم بشعره فاصدر ستة دواوين شعرية مرة واحدة عن دار المعارف في نهاية السبعينيات من القرن العشرين.

رغم ترشيحه لجائزة الدولة التقديرية في الشعر أكثر من مرة إلا انه لم يظفر بها مما زادٍ في كآبته، فقضى أعوامه الأخيرة مريضاً ينتقل من مستشفى إلا مستشفى حتى رحل عن الحياة في 20 مايو سنة 1984 بعد أن ترك لنا أعماله الأدبية العديدة التي عوضته عن عدم إنجابه للأولاد.



أفقيا:

1ـ إمام شافعي ومؤرخ مصري تولى إفتاء المدينة وتوفي فيها أشتهر بكتاب (وفاء ألوفا بأخبار المصطفى) في تاريخ المدينة وله (خلاصة ألوفا) و (اللؤلؤ المنثور في نصيحة ولاة الأمور) و (در السموط)
2ـ يتبع النهار – مادة قاتلة – اله
3 ـ مدينة إماراتية – سرر (جمع سرير)
4 ـ للاستفهام – نحطم – عكس
5 ـ من عجائب الدنيا السبع
6 ـ من الألوان – مذياع
7 ـ أقارب – مدينة أمريكية
8 ـ قسم – كفء – جمع مسبح
9 ـ بحر – المدينة التي بعث فيها النبي لوط عليه السلام – للنداء
10 ـ منطقة يمنية – متشابهان – مساندة
11 ـ عملة – مطربة مصرية
12ـ رابطة الشعوب البريطانية

عموديا :

1ـ الطبقة الخارجية للغلاف الجوي وبها كمية ضئيلة جدا من الهواء
2 ـ حرف انجليزي – من أودية بلادنا – مرض يصيب العين
3ـ ابن – منطقة يمنية – حيوان
4 ـ عمارة – وكالة الأنباء السورية
5ـ يرشد – عاصمة أوروبية
6ـ فاصل – بلد عربي – حرف
7 ـ مطربة إماراتية – شهر ميلادي
8 ـ من الطيور – جليس السمر – جمعية يمنية زراعية
9 ـ عاصمة عربية – اسم علم مذكر – عملة
10 ـ عاصمة أوروبية – اقتراب
11 ـ يجري – نقيض يشتري
12 ـ طابق – أحد أبناء نوح عليه السلام

حل العدد الماضي

أمطرتنا الأرضُ على البلاد

وردا بجناحات
لو نظرت .. ترى
كل البلاد وردا واقفا
يبكي الثرى .
رفرفة .. طيرٌ مذبوح
أجنحة مكسرة
خاطرٌ مكسور
عمرٌ منعوف
مذبوحٌ بنصلِ المبخرة .
انكسر جناحُ الصوت
صرخوا ..
انكسر الخاطر
انكسروا ...
ومرّوا جنازاتٍ تحملُ الجنازات .
وجناح النهار تحاصر
ثم تجاسر وانتحر .
وأمطرتنا الأرضُ وردا
ووردنا العطش
اختنقنا ...
من فيوضات البشر .
سِئْنا وماعثُ ملامحنا
وتغشم العمرُ عنّا
أمطرتنا الأرض
شربتنا السماء
لحنا جنائزيا مكللاً بالفناء .
ووردا تخثّر عطرُهُ
ولونه يجري ، كالنهر المذبوح يجري
مذبوحاً في عنق الفتى
وفي ذات العنق
نهر يستحم بالعطش
يتلوى من مذابحه
ويدمل مجراه
من غضب السحاب .
أمطرتنا الأرضُ على البلاد
وردا بجناحات .
وانكسر جناحُ اللون
توشحوا بالسواد

الشاعرة الفلسطينية
نداء الخوري

درس إنجليزي

الاستاذ / قول لي يا سعيد
ماذا يعني واحد بالانجليزى
التلميذ / وان يا استاذ
الاستاذ / شاطر يا سعيد
التلميذ / شكرا يا استاذ
الاستاذ / طيب قولى
يا سعيد يعنى اية عشرة بالانجليزى
التلميذ / تعني عشر ونات