



الفاكهة تمنع الإصابة بمرض الزهايمر وباركنسون

وأضاف تشانغ تلقينا استفسارات كثيرة حول الفوائد المحتملة للكثير من الفواكه التي تدخل في إعداد الأطعمة التي نأكلها يوميا مثل البرتقال والموز، ولذا فقد أجرينا بعض الاختبارات عليها .
وأوضح أظهرت دراسات كثيرة أن أمغدة المصابين بالزهايمر تتعرض للكثير من الضغط، مشيراً إلى أن الاختلال الوظيفي لهذه الخلايا مسؤول عن التدهور العصبي عند هؤلاء المرضى.
وأضاف قد تلعب هذه الفاكهة دوراً رئيسياً في منع الإصابة بالاضطرابات والاختلالات الوظيفية العصبية مثل الزهايمر.

تكررت دراسة أن بعض أنواع الفاكهة قد تمنع الإصابة بمرضى الزهايمر وباركنسون، وذكرت صحيفة (الدائلي مايل) أن الدراسة التي أعدها البروفسور تشانغ واي لي أظهرت أن التفاح والبرتقال والموز يمكن أن تمنع التلف الذي يصيب الخلايا العصبية في الدماغ والعمود الفقري. ووجد فريق البحث الذي قاده تشانغ أن هذه الفاكهة تحتوي على مواد ضد الأكسدة، مشيراً إلى أن التفاح غير المقشور يحتوي على أعلى نسبة من المواد المضادة للأكسدة يلي ذلك مباشرة الموز والبرتقال.



مدن عربية وعالمية

سالزبورغ مدينة الأحلام

هي عاصمة للأقليم الذي يحمل اسم المدينة ذاته وسط النمسا وتتبعها زيل أم سي . تبعد سالزبورغ عن فيينا 3 ساعات و 7 دقائق تقريباً بالقطار . وهي مدينة صغيرة لا تحتاج استخدام المواصلات العامة حيث يمكن الذهاب لأغلب الأماكن داخل المدينة مشياً على الأقدام .
يسقط ما يقال عنها أنها مدينة الأحلام ... فهي مدينة استثنائية جمالها يفوق الوصف ومعالمها لا تعد ولا تحصى .
يمر عبر مركزها نهر سالزك وتضم أروع المناظر الطبيعية في النمسا ، أصبحت بفضل موقعها الجغرافي قبلة للسياح والزوار من معظم بلاد العالم ، يمكن الوصول إليها بسهولة والتمتع بالخدمات والتنسيقات المتوفرة فيها . ولكن رغم من ذلك كله كونها مسقط رأس المؤلف الموسيقي الشهير موتسارت .
تقع سالزبورغ على سفوح جبال

نهر سالزك أكثر من 400 محل تجاري متخصصة تقدم أجود أنواع البضائع والسلع المختلفة مثل الملابس، المجوهرات، الأزهار الطبيعية والخامات والهدايا التذكارية والعلب والمنتجات اليدوية والمطاعم التي تقدم المأكولات المحلية إضافة إلى جميع أصناف الأطباق من مختلف دول العالم. أما أشهر الفنادق في سالزبورغ فهي فندق جولدبرغ هيرلر (1615-1612) على رأس هذه القصور وهو مبني على طراز الباروك المعماري ويشتهر بحديقته الواسعة والنافورة المميزة . وقصر كلارك هايم الذي تحول اليوم إلى كازينو شهير . إضافة إلى قصر ليوبولد سكرون الذي تم بناؤه في القرن التاسع عشر على طراز رنومو المعماري وهو مزين من الداخل بنقوش ولوحات بدئية . وهذا بالإضافة إلى القصور البديعة المتعددة على طول هالبرن . وتضم الشوارع على جانبي

حدث في مثل هذا اليوم

1961م: مقتل باتريس لومومبا أول زعيم وطني كونغولي.
1973م: افتتاح مجلس السلام العالمي في القاهرة.
1988م: تمكن عدد من العلماء الصينيين من إنتاج دواء من الأعشاب الطبية لعلاج نزيف المخ.
1990م: وفاة المهندس أحمد الجويني أحد من ساهموا في ترميم المسجد الأقصى وقبة الصخرة.
1957م: الغاء المعاهدة الموقعة بين الأردن وبريطانيا عام 1948م التي بموجبها انتدب وظهر شرق الأردن كدولة مستقلة ذات سيادة.
1949م: إغتيال حسن البنا مؤسس جماعة الإخوان المسلمين.
1946م: اختيار مناهاتن مقرراً للأمم المتحدة.
1832م: ظهرت الإنفلونزا الآسيوية في لندن لأول مرة.



جانب من سالزبورغ .. مدينة الأحلام



تستطيع البومة أن تدبر رأسها بشكل دائري إلى كل الاتجاهات.
لا تستطيع القطط تذوق الطعم الحلو.
يتعرف النمل على بعضه البعض بواسطة الرائحة.
تطرف العين 25 مرة في الدقيقة وأن كل طرفة تدوم 1/5 الثانية.
إضافة جزء واحد من الزيت إلى مليون جزء من الماء يمكن أن يجعل للماء رائحة وطعماً غريبين وأن غالوناً واحداً من النفط يمكن أن يلوّث 750 ألف غالون من الماء.
طريقة الانتحار أكثر شيوعاً في الصين هي تناول نصف كيلو من الملح.
الريغيف الأبيض والأرز الأبيض أقل بكثير في القيمة الغذائية من الريغيف الأسمر والأرز غير المضروب.
الإنسان يملك أقل من سبعمئة عضلة ولبعض الديدان أكثر من أربعة آلاف عضلة مستقلة.
25 % إلى 30 % من سكان العالم يعطسون ليس من تعرضهم للغبار بل يعطسون عندما يتعرضون فجأة للضوء.
تسير الغيوم في السماء ليلاً بجسم أكبر من النهار.
جسم الدودة يحوي على 2000 عضلة وإذا ما قورن بجسم الإنسان فحجم الإنسان يحوي علي 700 عضلة فقط.

هي ذي أنا
بشهادة الرائيين لا أخنو، ولا أدنو، ولا وقت لدي
أتحين الفرص، المسافة وانسحاب الروح لحظة خلوتي
ليدائي قلبي علي
وأراقب الكذب المؤقر تحت جلدي
وهو في صمته يداعب ناظري
ويمر في صبر علي مائي كما يخطو على الماء الولي.



الشاعرة المصرية شريفة السيد

مسافرة للمسافر

عام 1891م برتبة ملازم ثان، ثم قام بالسفر إلى السودان في إحدى الحملات، وفي السودان ذاق حلاوة الاستعمار ومدى المعاناة التي تقع بها الشعوب المحتلة، مما أثر على أشعاره كثيراً والتي اصطلحت بالوطنية والقومية.
تم طرده من الجيش بعد أن قامت القوات الإنجليزية باتهامه هو ومجموعة من الضباط والجنود المصريين بتدبير مؤامرة عليها وتآلف جماعة وطنية سرية، فقاموا بمحاكمته هو والآخرين وطرد من الجيش، ثم أعيد مرة أخرى للخدمة فعين بوزارة الداخلية عام 1894م، أصبح بعد ذلك رئيساً للقسم الأدبي بدار الكتب المصرية عام 1911م، ثم عمل محرراً بجريدة الأهرام في الفترة التي تلت عودته من السودان عاش حياة حياة بها الكثير من الألم والفقر، وفي مصر بدأ يعنى النظر في حياة المصريين وتعقيد فيهم فظم العديد من الأشعار التي تنوعت بين مدح وثناء ووطنية، والتقى هناك بالعديد من الرموز الفكرية والوطنية من أمثال محمد عبده، وأسامة أمين مصطفى كامل البارودي وغيرهم مما

طائرة حربية بحجم الطيور

اليعسوب، التي تبدو قادرة على التعامل ببروتة مع الرياح على الرغم من خفة وزنها، وذلك بسبب امتلاكها لأجنحة ذات تركيبة خاصة، علاوة على قدرتها على التحكم في جسدها أثناء الطيران، وهو سر لا زال يحير المختصين.
ويتبر توجه هؤلاء الباحثين إلى هذا الحقل، اهتمام المعنبيين في سلاح الجو الأمريكي، فقد قدم لهم عدداً من المنح المالية التي يتجاوز مجموعها المليون دولار أمريكي، حيث يؤمل أن ينجحوا في ابتكار طائرة صغيرة الحجم تصفق بأجنحتها كالطيور، والتي تتراوح المسافة بين طرفي جناحها ما بين 1 و3 أمتار، بهدف استخدامها في المجال العسكري، فهي تحلق في الأجواء الممطرة والمعبرة، وعند تساقط الثلوج، كما يبدي شاي إعجابيه بحشرة

علم الهندسة. مضيفاً بأنها ليست فقط أخف وزناً، مقارنة مع الطائرات، بل تمتاز كذلك



بتركيبتها القادرة على التأقلم مع الظروف المختلفة، فهي تحلق في الأجواء الممطرة والمعبرة، وعند تساقط الثلوج، كما يبدي شاي إعجابيه بحشرة



الأرانب تسبب في إغلاق مطار ميلانو الإيطالي

برية اجتاح مطار ميلانو الإيطالي، وقد حاول موظفو المطار ومنتموعون صيدها . ونجحت العملية في صيد 57 أرنباً داخل مناطق مسورة بالمطار مهدداً لنقلها إلى محميات طبيعية قريبة . وقال مسؤولو المطار الذين اعتادوا على تعرض حركة الملاحة للاعاقبة بسبب اضطرابات بين موظفي شركة الطيران الوطنية الإيطالية (البيطاليا) المتداعية نجحت تماماً . وقال ماركو البرتي مدير «سي اي ايه» الشركة المديرة لمطارات ميلانو: كانت العملية ضرورية لأن الحيوانات تمر أمام الرادار الأرضي وتتسبب في صدور انذارات خاطئة لأبراج الغرافية.
علقت الرحلات الجوية من وإلى مطار لينيت في ميلانو الإيطالية لمدة ثلاث ساعات ، بسبب أرانب



شخصيات خالدة

حافظ إبراهيم هو شاعر النيل وواحد من أبرز الشعراء المصريين في العصر الحديث، تناول شعره أشكالاً مختلفة وبرع في الأشعار الوطنية والرائية، فنجد له العديد من القصائد الرائعة، يضم حافظ لثقافة الشعراء المميزين الذين عرفوا بشعره عصر الإحياء، مثل محمود سامي البارودي، وأحمد شوقي وغيرهم . البعض أرجع سبب تسميته بشاعر النيل نظراً لحنه الشديد لمصر وشعبها ، أو لأنه نظم العديد من أشعاره الوطنية والتي جاء ذكر النيل في عدد منها . هو محمد حافظ بن إبراهيم فهمي المهندس، ويعرف بحافظ إبراهيم، ولد في الرابع من فبراير عام 1872م بديروط بمحافظة أسيوط بجمهورية مصر العربية، وتوفي والده بعد عامين من ولادته، وانتقل حافظ إلى القاهرة مع والدته التي توفيت هي الأخرى بعد أعوام قليلة من وفاة والده، وتولى خاله تربيته وادخله المدرسة، وفي المدرسة أقبل حافظ على قراءة الدواوين الشعرية ونظم الشعر وهو الأمر الذي أثر على التحق بالمدرسة الحربية وخرج منها

كلمات

أفقياً:

- 1- دولة أسترالية تقع جنوب المحيط الهادي
- 2- اكتشفها لأول مرة الهولندي أبل تاسمان 1642م مساحتها 268,676 كم عاصمتها ويلنجتون عدد سكانها 30828,700
- 3- عملة - ابن - المدينة التي تلتقب بالشهباء
- 4- قريبة - يتهم
- 5- سهل - وكالة الأنباء السورية - للنفي
- 6- عدد انجليزي - جمع حفيد - يسير
- 7- أحرف مكررة
- 8- يد - طلاء - ماضي يتوقف
- 9- يصاحب البرق - بط - جهري
- 10- أبو البشر - من الاتجاهات الأربعة
- 11- بلد عربي - ذكية
- 12- ميدالية - للتمني - برهان

عمودياً:

- 1- أكبر مدينة في العالم - من الألوان
- 2- حرف انجليزي - عمر - جنة
- 3- من الألوان - محافظة يمنية

مقاطعة

أفقياً:

- 4- وفود - جيب - بحر
- 5- وقت - للاستفهام
- 6- لاعب كرة قدم برتغالي - عقل
- 7- أحد المحيطات - فرخ الحمام
- 8- كفة - صوت الحمام - إله
- 9- للنداء - رقيق
- 10- من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم
- 11- عاصمة آسيوية - تمر
- 12- مكتشف الدورة الدموية الصغرى - عقل

عمودياً:

- 1- أكبر مدينة في العالم - من الألوان
- 2- حرف انجليزي - عمر - جنة
- 3- من الألوان - محافظة يمنية

أقوال مأثورة

لا تكون نفسك قبل أن تعرف من أنت...

أندي جاريسا

امرأة بخيلة!

قالت امرأة بخيلة لولدها: يا محمد إذهب واشترى ثلاثة أرغفة ، واحد لي وواحد لوالدك وواحد لك . وعندما ذهب الولد لشراء الرغيف طلعت الأم من البلكونة وقالت: يا محمد رجع الرغيف الثالث ابوك مات .

النوم أفضل من القيام بالواجب!!