



ضغط الدم يهدد النساء أكثر من الرجال

وقال رئيس التحرير في مجلة هابيرتنش جون إى هول "من مركز جاكسون الطبي في جامعة مسيسبي إن الدراسات السابقة أظهرت أن حوالي 60% من النساء اللواتي يصبن بارتفاع ضغط الدم برغم أنهم يتلقين العلاج الملائم كن ثلث هؤلاء فقط يستطعن السيطرة على المرض بشكل فعال". وأضاف هول "وهكذا نرى أن ارتفاع ضغط الدم، الذي يعد أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والجلطة الدماغية عند النساء لا تتم السيطرة عليه بشكل ملائم".

ذكرت دراسة أن ارتفاع ضغط الدم يتسبب في وفاة النساء أكثر من الرجال في الولايات المتحدة، كما أن معدل الإصابة به يصل إلى الضعف أو الثلاثة أضعاف إذا كنّ يستخدمن حبوب منع الحمل. واستندت مجلة القلب الأميركية في بحثها حول ارتفاع ضغط الدم إلى أكثر من 45 دراسة ومقال طبي له علاقة بارتفاع ضغط الدم عند النساء وذلك بمناسبة الذكرى السنوية الخامسة لإنشاء حركة الخطوط الحمراء التابعة للجمعية والهادفة إلى زيادة الوعي بأمراض القلب التي تتعرض لها النساء.



اعداد / إنشام العسيري

مدن عربية وعالمية

فيكتوريا الكندية مدينة الحدائق و الورد

اجملها هو ما بين شهر 5 و شهر 10 ميلادي. ففي هذه الأشهر يتاح لزائر هذه المدينة التمتع بالكثير من النشاطات السياحية المختلفة. لذلك لا عجب بان يطلق محبي السير على أرجلهم سوف يجدون في هذه المدينة متغاهم ، ففي كل ارجا عها اماكن جميلة و مناسبة و هذا ايضا ينطبق على محبي التجول على الدرجات الهوائية. و لكون المدينة تقع على سواحل المحيط البسفكي فان فيها اجمال و افضل الشواطئ. و في الجبال والغابات المحيطة بها بعض من اجمل الشلالات و الانهار في مقاطعة برتش كولومبيا و كندا.

بمختلف الالوان و الاشكال ، عندما تراها اول مره بخيل لك بان الورد تنساقط من السماء كنتساقط حبات المطر. اهل كندا على مدينة فانكوفر اسم مدينة إن ما يزيد من جمال المدينة هو وقوعها على ساحل المحيط البسفكي و يحيط بها الجبال و الغابات العذرا. غالبية سكان هذه المدينة هم من المستين الذين اختاروا التقاعد و العيش فيها ، لذلك هي مدينة هادئة بدرجة كبيرة. رغم ان المدينة تحتضن بجملها طوال اشهر السنة المختلفة الا ان افضلها و

مدينة فيكتوريا عاصمة مقاطعة برتش كولومبيا تقع في الطرف الجنوبي من جزيرة فانكوفر الواقعة في الزاوية الجنوب غربية من كندا. هي مدينة صغيرة تتميز بطقس منع على مدار السنة، شتائها معتدل البروده و صيفها منخفض الحرارة ، اما ربيعها فتكون فيه في اوجها حله وجمال اخاد، و في الخريف عندما يبدأ تساقط اوراق الاشجار و تتغير الالوان الاوراق تكون لمن يراها كمدنية اسطورية. درجة الحرارة في المدينة في عز الشتاء هو الادفاء بالمقارنة بباقي كندا ، لذلك تكون خضراء على مدار السنة. تتميز المدينة بكثرة الورد

حدث في مثل هذا اليوم

- 1564م: مولد الفلكي الإيطالي جاليليو جاليلي.
- 1000م: العزير بالله الفاطمي يقضى على حركة القرامطة بسوريا.
- 1258م: سقوط بغداد في يد المغول، وبداية غزو الشام.
- 1922م: افتتاح محكمة العدل الدولية الدائمة بمدينة لاهاي بهولندا.
- 1942م: استسلام القوات البريطانية أمام القوات اليابانية في سنغافورة خلال الحرب العالمية الثانية.
- 1974م: اشتباك بين القوات السورية والقوات الإسرائيلية على هضبة الجولان تكبد الإسرائيليون خلالها خسائر فادحة في الأفراد والعتاد.
- 1989م: إعلان مجلس التعاون العربي في بغداد بين كل من مصر والعراق والأردن واليمن.
- 1989م: القوات السوفيتية تهي انسحابها من أفغانستان.



هل تعلم؟

- الحلقات التي تدور حول زحل يبلغ طولها 80500 كم ، ولكنها ذات سماكة لا تتجاوز 30سم.
- السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس تعادل ثمانية أضعاف السرعة التي تغادر بها الرصاصة فوهة البندقية.
- السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس تعادل ثمانية أضعاف السرعة التي تغادر بها الرصاصة فوهة البندقية.
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو الأسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- منظار طائر الكيوي حساس جدا يستطيع بواسطته اكتشاف وجود الديدان حتى تحت التربة.
- يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- عين الذبابة هي عين مؤلفة من 4000 سطح صغيرا من رؤية محيطية في كل الإتجاهات ، وهي واقفة ثابتة.
- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل أسرع من المياه الدافئة.
- شجر الصنوبر هو الشجر الأكثر نباتا في العالم . وتبلغ نسبتها إلى مجموع أنواع الأشجار الأخرى 19% .
- اللسان يختلف مثل بصمات الأصابع من شخص لآخر .
- نبات الدبق ، هو نبات متطفل يتطفل على الأشجار ، ويتغذى عليها ، وعندما يكتمل نموه يقتل الشجرة الذي تغذى منها.
- أكثر من نصف إنتاج العالم كيمياويا في صنع أفلام التصوير والمرايا .

قراأت لك

نابليون بونابارت لم يميت مسموما

الاستخدام في ذلك الحين. وقال العلماء "تسببت البيئة التي عاش فيها الناس أوائل القرن التاسع عشر بشكل واضح في امتصاص كميات من الزرنيخ تعتبر خطيرة بمقاييس اليوم". وكانت إحدى النظريات تقول ان نابليون مات مسموما بسبب استنشاقه عرضا بخار الزرنيخ الناتج عن اصباح ورق الحائط في غرفته في سانت هيلانة ولكن الدراسة اظهرت انه لم تكن هناك زيادة كبيرة في مستويات الزرنيخ لدى نابليون في ايامه الأخيرة.

وقال الباحثون من الواضح انه لا يمكن للمرء ان يتحدث عن حالة تسمم ولكنه كان امتصاصا مضطربا للزرنيخ.

وكان نابليون قد نفى قبل ذلك إلى جزيرة ألبا الإيطالية بعد فشله في غزو روسيا. غير انه عاد إلى فرنسا وهزم في نهاية الامر في معركة ووترلو عام 1815 ليتم نفيه بعدها إلى جزيرة أبعد كثيرا في سانت هيلانة.

في اعتقادنا لأن عينات شعر نابليون تحتوي على نفس كمية الزرنيخ معاصرة. وكشفت الدراسة أن عينات الشعر التي أخذت من أشخاص عاشوا في

قال علماء ايطاليون إنهم أثبتوا ان نابليون بونابارت لم يميت مسموما واضعين بذلك حدا للأسطورة القائلة بان السجينين البريطانيين دسوا السم القاتل للامبراطور الفرنسي في منفاه. وكان تشريح جثة نابليون قد أثبت أنه توفي جراء اصابته بسرطان المعدة عن 51 عاما ولكن النظرية القائلة بأنه اغتيل لمعت من العودة للسلطة اكتسبت مصداقية على مدى العقود الأخيرة حيث اشارت بعض الدراسات إلى ان جثته كانت تحتوي على نسبة عالية من سم الزرنيخ.

وقال باحثون في جامعة بافيا بعد ان اخضعوا للتفريق نظرية قتل البريطانيين لنابليون عندما كان منفيا في جزيرة سانت هيلانة جنوب المحيط الاطلسي في عام 1821 لم يكن سم الزرنيخ هو الذي قتل نابليون في سانت هيلانة. واطهر البحث الايطالي الذي شمل فحص عينات من شعر نابليون في فترات مختلفة من حياته كانت محفوظة في متاحف بايطاليا وفرنسا أن جثة الامبراطور الفرنسي كانت بها نسبة عالية من الزرنيخ بالفعل ولكن جسمه تسمم بالزرنيخ بمعدل خطير منذ كان صبيا. واستخدم العلماء مفاعلا نوويا لتعرض عينات الشعر للإشعاع بهدف الحصول على قياس دقيق لمستويات الزرنيخ. ويخصص عينات الشعر التي أخذت من العديد من معاصري نابليون بمن فيهم زوجته وابنه واكتشف الباحثون أن مستويات الزرنيخ كانت أعلى بشكل عام مما هي عليه اليوم. وقال الباحثون في بيان نشر على موقع الجامعة على الانترنت "الخلاصة هي أنه لم يحدث تسمم

عجائب وغرائب

عناكب في أذن طفل أميركي صغير

بعد معاناة طفل أميركي صغير من ألم شديد في أذنيه اصطحبه أمه إلى طبيب العائلة الذي أبلغها بعد الكشف عليه بان في اذنيه عناكب الصغيرة. وشككا جسي كورتني (9 سنوات) من منطقة أوريغان من الامم المتحدة في أذنه اليسرى ومن أن >شيئا يمشي في طيلة الأذن < ولكن لم يتخيل أحد أن العناكب وجدت طريقها إلى هناك. وقال الدكتور الذي أجرى الفحص لكورتني إن أحد العناكب

كان حيا ، من ناحيتها قالت داين ، والدة العناكب ربما دخلت إلى أذن ابنها عندما كان يزيل الأعشاب الذابلة في حديقة المنزل الشهر الماضي. وفي اليوم التالي عندما ذهب كورتني إلى المدرسة كان يحمل بيده مرطبان من الزجاج وقبه العناكب الأثين من أجل عرضها على المدرسين و رفاقه في الصف وسرد قصته حولها.

شخصيات خالدة

جبران خليل جبران

الاديب الرسام

جبران خليل جبران أديب ورسام لبناني فاقته شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحاد يوسف جبران الباروني البشعلاني اللبناني، أحد الأبناء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن القديم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضحت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك. فقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأصبح في الأثان وفق المير. ولد جبران في السادس من يناير عام 1883م بقرية بشري للبنان لأسرة متواضعة الحال، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بذكاء جبران فراح يلقنه مبادئ القراءة والكتابة ثم عد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م، ومنها إلى بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران بالمدرسة حيث واصل متابعة دروسه وبدأ ميول جبران نحو الرسم تظهر فبدأ في تعلمه على يد الرسام الشهير هولاند داي مما ساعده على صقل

كلمات

اعداد الشواك صالح

مقاطعة

أفقيا:

- 1- شاعر فرنسي من أصدقاء مالارمة أشهر بديواته (قصائد قديمة ورومنطقية) تحذر فيه من قواعد الوزن وأمتاز بجمالية رمزية ثم تطور فنه وعاد الى الكلاسيكية متأثرا بهيرديا (إيقونات من خزف) (الخف ذو الأجنحة).
- 2- عاصمة دولة عظمى - غير.
- 3- للتمني - نهر في كندا ينبع من بحيرة ويصب في خليج هدسن طوله 650كم - يفهم ويدرك.
- 4- حرف نصب - عملة - في العروق.
- 5- مدينة فرنسية - محافظة يمنية.
- 6- للاستفهام العددي - ريعين - جمع جندي.
- 7- وادي في جهنم - من الطيور - صوت الذباب.
- 8- التام الطول والحسن - ستة - حرف أجنبي.
- 9- عاصمة أوروبية.
- 10- مجرى الدم - من أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها.
- 11- فاصل - عدد انجليزي - كفاء.
- 12- من أنواع الخيول - بلد عربي.

عموديا:

- 1- رابطة الشعوب البريطانية.
- 2- حرف أبجدي - اتجاه جانبي.

حل العدد الماضي

أقوال مأثورة

نحن لسنا بشر في رحلة روحانية، نحن أرواح في رحلة بشرية... ستيفن كوفي

أمحك وبخيل وغبي

قال الطبيب للبخيل: خذ من هذا الدواء أربع ملاعق كل يوم. فرد البخيل: لكن يا دكتور لا يوجد عندي إلا ملعقتان فقط! فما العمل؟

كلمات

اعداد الشواك صالح

مقاطعة

أفقيا:

- 1- شاعر فرنسي من أصدقاء مالارمة أشهر بديواته (قصائد قديمة ورومنطقية) تحذر فيه من قواعد الوزن وأمتاز بجمالية رمزية ثم تطور فنه وعاد الى الكلاسيكية متأثرا بهيرديا (إيقونات من خزف) (الخف ذو الأجنحة).
- 2- عاصمة دولة عظمى - غير.
- 3- للتمني - نهر في كندا ينبع من بحيرة ويصب في خليج هدسن طوله 650كم - يفهم ويدرك.
- 4- حرف نصب - عملة - في العروق.
- 5- مدينة فرنسية - محافظة يمنية.
- 6- للاستفهام العددي - ريعين - جمع جندي.
- 7- وادي في جهنم - من الطيور - صوت الذباب.
- 8- التام الطول والحسن - ستة - حرف أجنبي.
- 9- عاصمة أوروبية.
- 10- مجرى الدم - من أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها.
- 11- فاصل - عدد انجليزي - كفاء.
- 12- من أنواع الخيول - بلد عربي.

عموديا:

- 1- رابطة الشعوب البريطانية.
- 2- حرف أبجدي - اتجاه جانبي.

حل العدد الماضي

كلمات

اعداد الشواك صالح

مقاطعة

أفقيا:

- 1- شاعر فرنسي من أصدقاء مالارمة أشهر بديواته (قصائد قديمة ورومنطقية) تحذر فيه من قواعد الوزن وأمتاز بجمالية رمزية ثم تطور فنه وعاد الى الكلاسيكية متأثرا بهيرديا (إيقونات من خزف) (الخف ذو الأجنحة).
- 2- عاصمة دولة عظمى - غير.
- 3- للتمني - نهر في كندا ينبع من بحيرة ويصب في خليج هدسن طوله 650كم - يفهم ويدرك.
- 4- حرف نصب - عملة - في العروق.
- 5- مدينة فرنسية - محافظة يمنية.
- 6- للاستفهام العددي - ريعين - جمع جندي.
- 7- وادي في جهنم - من الطيور - صوت الذباب.
- 8- التام الطول والحسن - ستة - حرف أجنبي.
- 9- عاصمة أوروبية.
- 10- مجرى الدم - من أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها.
- 11- فاصل - عدد انجليزي - كفاء.
- 12- من أنواع الخيول - بلد عربي.

عموديا:

- 1- رابطة الشعوب البريطانية.
- 2- حرف أبجدي - اتجاه جانبي.

حل العدد الماضي