



الأطعمة اللبنية مفيدة لصحة الفم

تتراوح اعمارهم بين 40 و 79 عاما والمقادير التي يتناولونها من الحليب والجبن وأطعمة الأحماض اللبنية. ووجدوا أن الأشخاص الذين لديهم أمراض لثة بشكل عام أكثر تقدما تناولوا مقادير أقل من الأطعمة التي تتضمن أحماضا لبنية عن الأشخاص الذين لديهم بشكل عام أمراض لثة أقل تقدما. ومقارنة بالأشخاص الذين قالوا أنهم لم يتناولوا مقادير من الأطعمة التي تتضمن أحماضا لبنية فهؤلاء الذين يتناولون 55 جراما أو أكثر من الزبادي أو المشروبات التي تتضمن أحماضا لبنية يوميا لديهم مؤشرات أقل على الإصابة بأمراض لثة حادة فور أن يأخذوا في الحسبان عوامل مثل العمر والجنس والتدخين وتكرار غسيل الأسنان بالفرشاة والسكر بالدم ومستويات الكوليسترول. وقال شيمازاكي الأثر النفعي على أمراض اللثة ربما يرتكز على اثر الكائنات المجهرية الحية لنوع من البكتريا المكونة للحمض اللبنى الموجودة فى الأطعمة التي تتضمن أحماضا لبنية.



حدث في مثل هذا اليوم

1802م: مولد الأديب الفرنسي فيكتور هوجو .

1848م: ماكس وانجلز يصدران البيان الشيوعي الذي يعتبر بداية الظهور العلنى للنظرية الماركسية .

1917م: توقف القتال بين روسيا و ألمانيا خلال الحرب العالمية الأولى بعد الثورة الأولى التي شارك فيها الشيوعيون.

1936م: افتتاح مصنع فولكس فاجن الالماني لإنتاج السيارات الشعبية فى ساكسونيا بألمانيا وكان هنتر قد طلب إنتاج سيارة شعبية رخيصة الثمن فجرى تصويم هذه السيارة لتلبى هذه المواصفات و هى حاليا واحدة من أكثر خمسة طرز مبيعا فى العالم .

1986م: تنصيب السيدة كورازون أكيون رينيسا للفلبين.

2001م: الملا عمر يأمر بهدم جميع التماثيل فى أفغانستان .

ريو دي جانيرو قلب البرازيل اللاهي

على متن مصعد متحرك يحمل السائح إلى قمة اوركا اليمتع بمشهد المدينة قليلاً قبل الانطلاق على متن المصعد الثاني الذي يصل به إلى قمة جبل شوكر لوف في الجانب الأخرى الجبلين، والذي ترتفع قمته حوالي 400 متر عن سطح البحر... وأفضل أوقات الزيارة عند غروب الشمس.

هذا غير الشواطئ التي تمتد على طول 404 أمتار ويبلغ عددها 72 شاطئا، وتحتل مكانا بارزا على قائمة أفضل شواطئ العالم، وأهمها شواطئ إيبانما وليبلون، وكذلك شاطئ كوباكابانا الذي اكتسب شهرة عالمية كونه يتوسط المدينة ويضم أهم احتفالاتها التي تجرى على مدار السنة، بالإضافة إلى أهم الفعاليات الرياضية والطويلة التي تهم السائح، عدا عن مهر الطويل الذي يمتد على طول 5 كلم حيث يفضل أهل المدينة والسواح ممارسة رياضاتهم اليومية مع الرقص أو ركوب الدراجات الهوائية أو التمتع بمنظر البحر.

ومع أن 90 في المئة من مساحة البرازيل تقع ضمن المنطقة الاستوائية، إلا أن الطقس فيها يختلف من منطقة لأخرى وذلك يعود للتنوع الجغرافي في البلاد. وتبقى مدينة ريو دي جانيرو وحظوة بمناخها المعتدل نسبيا على مدار السنة.



ريو دي جانيرو، المدينة التي يصفها سكانها الذين يتجاوز عددهم الخمسة ملايين بأنها المدينة الساحرة، قد تطول لائحة الأسباب التي تجعلها على قائمة أشهر المدن في العالم، إلا أنه يجب الاعتراف بأن العامل الأكثر أهمية في ذلك يعود لأكثر حدث سنوي يجري وهو مهرجان الماردي (الاربعاء الرمادي) الشهير الذي يصلوا فيه البلاد. وقد أوجد لهم المؤرخون كافة الأعداء، فالجبال العالية عند مدخل المدينة تنزلق انحدارا باتجاه المحيط، تجعل في جوانبها الأشجار اليابسة وتعانق المياه الخضراء المسماة بهود، منظر لا يشاهد عادة إلا عند الأنهار والبحيرات... وهذا هو المشهد الأول الذي تستقبل به هذه المدينة زوارها حتى هذا اليوم.

السكان الأصليون لهدو المدينة كانوا من الهنود الحمر من قبيلة توبي، ورغم انخراطهم وذوبانهم بين الوفود المهاجرة، إلا أن ما تبقى منهم اليوم ما زال يحاول المحافظة على أصلته وجذوره وتاريخه ونقله للأجيال المقبلة، ويطلق على ريو دي جانيرو اسم مدينة العجائب لتنوع معالمها وتعديدها الطبيعية كانت أو من صنع الإنسان، لتحول هذه المدينة إلى مدينة الرقص والفرج والبهجة لمن يقصدها في أي وقت من السنة. فالغابات الاستوائية، خصوصا حديقة جوكوا الوطنية،

هل تعلم؟

□ في عام 1157م ولد ملك إنجلترا ريتشارد الأول (توفي عام 1199) الملقب «ريتشارد قلب الأسد». شارك في قيادة الحملة الصليبية الثالثة على الشرق الإسلامي، وهُزم في معركة حطين عام 1187 أمام القائد المسلم صلاح الدين الأيوبي (1138 - 1193).

□ في عام 1922م صادق الكونجرس الأمريكي على «وعد بلفور». وكان وزير الخارجية البريطاني جيمس آرثر بلفور (1848 - 1930) قد تعهد في الثاني من نوفمبر 1917 باسم بلاده بإقامة وطن قومي لليهود في فلسطين.

□ في عام 1937 انعقد مؤتمر بلسودان بحضور وفود من فلسطين وسورية ولبنان والأردن والعراق ومصر والسعودية. أكد أن فلسطين جزء من الوطن العربي، وواجب العرب في الدفاع عنها، وأن الدولة اليهودية قاعدة أجنبية غير عادلة.

□ في عام 1946م جرب الأمريكيون تجربة على القنبلة الذرية في المحيط الهادي.

□ في عام 1952م «واقفت» إسرائيل على قبول تعويضات مالية من ألمانيا الغربية عن معاناة اليهود من الحكم النازي الألماني إبان الحرب العالمية الثانية.

شقاء يتميزق خلف النافذة . كيف لي به ، وهو يطاردني بسهمه الأغر . أنا التي أستوطن القصاصد . في وقت مزدوج في اللون مثلت بالاستنساخ . غارق بالأحمر والأخضر والأبيض والنار والأفيون . زمن جيله من دخان

قرأت لك

الشاعرة السورية فادية الخشن جبل من دخان

إيلوار في مدينته التي تكاد تكون معزولة أفتعه بالسفر إلى باريس حيث أمكنه من التعرف إلى فرسان هذه الحركة وعلي رأسهم مؤسسها أندريه برتيون. وفي عام 1930، ساهم مع أندريه برتيون وبول إيلوار في تأليف كتاب مشترك بعنوان أعمال بطيئة إلا أنه كان ماثقا لشرا عن الليونة وضمنيات سريعة ما انفصل عن المجموعة بالرغم من تحمس في البداية لمشروعهم. وفي عام 1940 انضم إلى المقاومة الفرنسية ليس كشخصية أدبية -مقاومة بل كقاتل مناضل أين كفاءة عالية أهله أن يصبح قائدا ميدانيا لجيش المقاومة في جنوب فرنسا. وقيل انضمامه إلى المقاومة، كان قد كتب عن صديق أوروبيا عن نفسه: - لقد كان مولعا بالانتقاء، معها بالارتياح بشأن حياته، مسووما بالبراءة، شيئا فشيئا استوطنته الكآبة العقيمة. الآن هو عاشق، ملتزم، قابل لأن يبذل نفسه ويضحى بها. إنه يمضي عرابا، مشحونا بالتحدي. وكان قد عبر عن هذه التجربة على

اليابان تطلق قمرا صناعيا تجريبيا للاتصالات

أطلقت اليابان قمرا صناعيا تجريبيا للاتصالات ضمن برنامج فضائي طموح قد يساعد على ضمان دخول الإنترنت بسرعة فائقة في المناطق النائية في اليابان وفي أماكن أخرى في آسيا.

وأطلق الصاروخ إتش 2 إيه الذي يحمل القمر الصناعي للاتصالات كيزونا وزنته 2.7 طن من جزيرة تاناغاشيما الصغيرة الواقعة على بعد ألف كيلومتر جنوب طوكيو الساعة 5:55 مساء بتوقيت المحلي 0855 بتوقيت جرينتش.

وسيستخدم القمر الصناعي في إجراء تجارب على نقل بيانات عالية الحجم وفاقية السرعة في المناطق الجبلية والجزر النائية التي لا تتمتع بقدرة كبيرة للدخول على الإنترنت.

ويقول علماء يابانيون إن إطلاق القمر الصناعي الذي تبلغ تكلفته 52.5 مليار ين 490 مليون دولار سيساعد البلاد على بناء واحدة من أكثر شبكات المعلومات والاتصالات تقدما في العالم.

وقال مسؤولون من الوكالة اليابانية لاستكشاف الفضاء إن الدخول بسرعة فائقة على الإنترنت سيصل دورا رئيسيا في ضمان الاتصال بين المناطق المتأثرة بكمواتر وسجلات الانقراض في حالة وقوع كوارث طبيعية كبيرة مثل الزلازل كما يمكن استخدامه في العلاج عن بعد الذي يسمح للمرضى في مناطق نائية بتلقي العلاج من أطباء في المدن. وأضاف أحد المسؤولين أن

شخصيات خالدة

رينيه شار بين جنون الشعر والمقاومة

كلمات

أفقيا:

- 1- دولة أفريقية تقع في المحيط الأطلسي اكتشفها البرتغالي ديغومس عام 1460م وبعده استوطنها البرتغال وحلبوا إليها العبيد حيث لم تكن مسكونة في ذلك التاريخ نالت استقلالها عام 1975م وتولى إريستيد بريرا رئاسة البلاد.
- 2- عاصمة عربية - ستم - صغير الفأر .
- 3- متشابهان - دولة عظمى - جوب .
- 4- أحرف متشابهة - بلد أوروبي .
- 5- يقع النهار - شلف - من أنواع السمك .
- 6- مفرد منابر - حرف إنجليزي (معكوسة) في البيضة .
- 7- حيوان برمائي - للنذاء - من المعادن .
- 8- أسد - عتيق - يتبع .
- 9- من مدن وادي حضرموت - أحد أبناء نوح عليه السلام - عملة .
- 10- عمر - تنتجه دودة القز - محافظة يمنية .
- 11- مفرد علماء - مطربة مصرية .
- 12- بقايا الجمر - يابسة - جمع ناقذ .

عموديا:

- 1- كنية العباس العم النبي صلى الله عليه وسلم - ثمن .

عجائب وغرائب

الحمار شاهد في المحكمة

شهدت إحدى محاكم ولاية تكساس الأمريكية واقعة قضائية طريفة وذلك عندما فوجئ القضاة بمقول حمار أمامهم كمشاهد أول في قضية. يقول الخبر إن قاضي المحكمة الكاتبة في مدينة دالاس طلب من محامي المتهم أن يستدعي شاهده الأول فما كان من هذا الأخير إلا أن خرج من القاعة ثم عاد بعد قليل مقتادا حمارا وسط دهشة الحضور والصحافيين الذين راوحوا بإقربون الحمار وهو مائل أمام المحكمة، حيث راح يهز أنفيه الكبيرتين ويذب الحشرات الطائرة بذيله. ووفقا لما أوردته صحيفة فإن الحمار كان هو محور نزاع بين المدعى «جون كانتريل» وجاره المدعى عليه

أقوال مأثورة

إن الفنان ينبغي أن يتصفح الماضي باحترام وتوقير، ثم يذهب عند محمد بن راشد

مقاطعة

أفقيا:

- 2- مالا فائدة فيه من الكلام - بلد آسيوي .
- 3- جوب - من سور القرآن الكريم - لنفي .
- 4- أحرف متشابهة - حرف جر (معكوسة) - يشكر .
- 5- من أهم الأثار في بلدتا - بدر .
- 6- نادر - ينسخ .
- 7- المرأة الناعمة للممس - نقيض أيمن .
- 8- نهر في الجنة - للاستفهام .
- 9- تصديق - قوي .
- 10- عكس - حاجز مائي - عائش - يفرضه جسم الإنسان .
- 11- أحرف متشابهة - بلد آسيوي .
- 12- رئيس عربي راحل - كفه .

عموديا:

- 1- كنية العباس العم النبي صلى الله عليه وسلم - ثمن .



وراك وراك