

## البامية تحافظ على مستوى السكر في الدم

الألياف الموجودة فيها أجود أنواع الألياف وأفضلها عملاً، وذلك لأنها مفيدة لبطانة الأمعاء وتعمل على تغذية البكتريا المفيدة الموجودة فيها. ويحتوي ½ كوب من البامية المطبوخة على 25 سعرة حرارية و2جم من الألياف و1.5 ج من البروتينات و5.8 ج من الكاربوهيدرات و460 وحدة عالمية من فيتامين A و13 ملج من فيتامين C و36.5 مايكرو جرام من الفولك أسد و50 ملج من الكالسيوم و0.4 ملج من الحديد و256 ملج من البوتاسيوم و46 ملج من المغنسيوم.

توصلت الدراسات الحديثة إلى اثبات أن الألياف الموجودة في البامية تعمل على الحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن الحدود الطبيعية بتحكمها في كمية السكر الممتصة من الأمعاء، كما أن المادة الصمغية الموجودة في هذا النبات ترتبط بالكوليسترول الموجود في الدم ويحماض الصفراء الحاملة للموم ليتم التخلص منها. وأوضحت الدراسة أن البامية تحتوي على كميات كبيرة من الألياف التي تمتص الماء وتعمل على التخلص من الأمساك المسؤول عن الإصابة بالكثير من الأمراض، حيث تعتبر



## مدن عربية وعالمية

هي مدينة في الصين تسمى القصر الإمبراطوري أو المدينة المحرمة وهي مدينة رائعة بمعالمها وتاريخها ويقع القصر في قلب المدينة وعلى الشمال من ميدان (تيانانمن) وصنفته منظمة اليونسكو ضمن التراث الثقافي العالمي. ويعتبر من أهم الأماكن السياحية في الصين، وكان مقر إقامة الأباطرة من أسرتي «مينغ» ثم «تشينغ» استغرق تشييده 14 سنة (1406-1420 م). ويعتبر أكبر مجموعة من القصور القديمة المحفوظة في الصين. ويوجد في القصر الإمبراطوري حوالي مليون قطعة من التحف الفنية النادرة وأصبح اليوم متحفاً شاملاً يجمع بين الفنون المعمارية القديمة والآثار الإمبراطورية والفنون القديمة المختلفة. وتحتل المدينة المحرمة مساحة تقارب 720,000 م<sup>2</sup> ويبلغ طولها من الجنوب إلى الشمال 960 م وعرضها من الشرق إلى الغرب 750 م. ويصل إجمالي مساحة مبانها إلى أكثر من 150,000 م<sup>2</sup> يضم المجمع أكثر من 800 مبنى وحوالي 8700 غرفة يحيط بالمدينة المحرمة سور يبلغ ارتفاعه 10 م. ويوجد خارج هذا السور نهر اصطناعي يبلغ عرضه 52 م، ويسمى «نهر هو تشينغ» أي نهر الدفاع عن المدينة. وعلى كل ركن من أركان السور المحيط بالمدينة المحرمة مقصورة جميلة ورائعة وكانت هياكل هذه المقصورات معقدة للغاية. ويصفاها الناس بأنها مكونة من تسع دعائم وثمانية عشر عموداً واثنتين وسبعين دعامة فرعية تعاقب على المدينة المحرمة 42 إمبراطوراً (في عهدي أسرتي مينغ وتشينغ) وسيطر هؤلاء الحكام على الصين لمدة 491 سنة. أطاحت ثورة عام 1911 م بحكم أسرة «تشينغ» وحسب الاتفاقية التفضيلية لعائلة تشينغ الملكية التي وقعتها الحكومة الوطنية وديوان أسرة تشينغ تم السماح للإمبراطور الأخير بو يي بالإقامة في الجزء الداخلي من القصر الإمبراطوري في عام 1914 م، أصبح الجزء الأمامي من القصر الإمبراطوري مفتوحاً أمام الجماهير. وفي عام 1924 م طرد آخر الأباطرة «بو يي» من القصر الإمبراطوري نهائياً. ثم فتح الجزء الداخلي للجماهير عام 1925 م، وتم تسميته بمتحف القصر الإمبراطوري. ثم وفي عام 1947 م، دمج الجزء الأمامي والداخلي تحت نفس المسمى دائماً. أسد حراسة إمبراطوري (المدينة المحرمة). بعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية عام 1949 م ظلت الحكومة الصينية تهتم بمتحف القصر الإمبراطوري ويرصد كل سنة مبلغ خاص لإصلاحه

## المدينة المحرمة



مكنا يقيم فيه الإمبراطور المراسم الضخمة. وتتوسطه ثلاثة أجنحة وهي تاتي حه وجونغ هه وباوخر الواقعة على الخط الوسط والجزء الداخلي: أما الجزء الداخلي وهو مكان يمارس فيه الإمبراطور أعماله اليومية كما يقيم فيه الإمبراطور وعائلته وتوجد فيه أجنحة تشيان تشينغ وجياو تاي وكون نينغ والأجنحة الستة الشرقية والأجنحة الستة الغربية وعمارات أخرى.

وإعادة ترميمه. في عام 1961 صنفته مجلس الدولة الصيني وحدة أثرية محمية هامة على مستوى البلاد كدفعة أولى وأدرج في قائمة التراث الثقافي التي حددتها منظمة اليونسكو التابعة للأمم المتحدة عام 1987 م. وفقاً للوظائف المختلفة، تنقسم المدينة المحرمة إلى جزئين هما: الجزء الأمامي؛ ويعتبر هذا الجزء



1885م:	اتفاق لندن بشأن قناة السويس، والذي بمقتضاه تأسست لجنة من سبع دول - بدون مصر - تشرف على القناة.
1932م:	انتهاء الحرب بين الصين واليابان.
1939م:	قوات الجنرال فرانكو تدخل مدريد.
1962م:	انتهاء الاحتلال الفرنسي للجزائر.
1949م:	تأسيس حلف شمال الأطلسي "الناتو".
1979م:	وفاة المفكر اريك فروم.
1980م:	إسرائيل ترفض بناء جامعة عربية في القدس.
1985م:	اجتماع مفاجئ في بغداد بين رؤساء مصر والأردن والعراق.



أول طريق سريع في العالم (أوتوسترادا) افتتح حركة السيارات في العام 1921. وذلك بمنطقة الغابة الخضراء قرب برلين.

أقدم مصنع في القارة الأوروبية هو على ما يبدو ما أنشأته شركة بوهان غوتفريد بروغلمان في مدينة راتنغن الألمانية في العام 1783. وكان مصنعا للمنسوجات.

نساء الفايكنغ يحملن مفاتيح بيوتهن بشكل بارز على صدورهن أو أحزمتهن، لإظهار ما يتمتعن به من سلطة منزلية. وما يزيد من رمزية المفاتيح في مجتمع الفايكنغ، أن الأثريين كثيراً ما عثروا على مفاتيح في قبور نساء هذا المجتمع الذي عاش في شمال أوروبا.

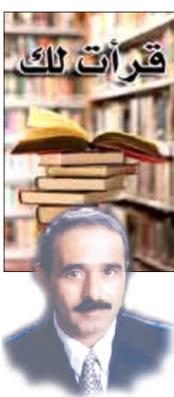
معرض فرانكفورت الدولي للكتاب لعام 1978 عرض كتاب قد يكون هو الأثقل وزناً في العالم، إذ تبلغ رفته ثمانية أمتان، وهو كتاب حجري مصنوع من الغرانيت. ويعد ذلك بعشرين عاماً، وتحديداً في الثلاثين من سبتمبر 1998 أغلق أكبر كتاب لتعليقات الجمهور والضيوف في العالم بعد أن وضع سنوات في ميدان القصر برلين. والكتاب الذي يزن ثلاثة أمتان والمحال مليون ونصف المليون توقيع شخصي عبر صفحاته التي يبلغ عددها 1300 صفحة وارتفاعها أربعة أمتار وثلاث المتر، وهو من ابتكار الفنان النمساوي هيلموت ماير.

مخترع التلفزيون فيللو فارنيسورت عندما اخترع التلفاز عام 1927 كان عمره لا يتجاوز العشرين.

على أي جمر أتقن في أي ماء تسبحين؟  
عينك كاذبان  
الشجر يشهد  
الشجر الذي لم تربه يشهد  
ونحولي  
وأسمائك الكثيرة  
أسجّل في الصفحة البيضاء  
رغباتي الكئيب  
أسجّل في الدفتر الأبيض  
أحزاني الكثيرة  
وأبقى بكل ما تعرّفين من بلاهة  
لكي لا تموت المروءة

باريس لإكمال دراسته في القانون. عاد الحكيم إلى مصر مرة أخرى بعد فترة دراسته في باريس عام 1928م، وقد شغل على مدار حياته العديد من المهام والمناصب وكانت البداية من خلال عمله بالنيابة المختلطة بالإسكندرية حتى عام 1929م، ثم انتقل بعد هذا إلى القضاء الأهلي لمدة خمس سنوات متقلداً بين كل من طنطا ومنهور، وسوق وفارسكور وإيتاي البارود وكوم حماد.

ترك الحكيم بعد ذلك النيابة العامة وعمل مديراً لإدارة التحقيقات بوزارة المعارف ثم مديراً للإرشاد الاجتماعي بوزارة الشؤون الاجتماعية. اتجه بعد ذلك للعمل الصحفي عام 1939م وذلك بعد استقالته من وزارة المعارف، فقام بالكتابة في العديد من المجلات والصحف. كما عمل مديراً عاماً لدار الكتب عام 1951م، ثم عضواً متفرغاً بالمجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب والعلوم الاجتماعية، وعمل مندوباً للجمهورية العربية في «اليونسكو» عام 1959م. عاد بعد ذلك إلى مصر عام 1960م. عين مقررًا للجنة جوائز الدولة في المجلس الأعلى للفنون والآداب والعلوم الاجتماعية عام 1962م، وفي عام 1976م انتخب رئيساً



الأديب الأردني حكمت عبد الرحيم حامد كيمياء ثمانية

## المتقاعدون أكثر استعداداً للإقلاع عن التدخين



في دراسة بريطانية يظهر للمتقاعدون استعداداً أكبر للإقلاع عن التدخين من نظرائهم الأصغر سناً، فالتقاعد يعد أحد أهم المراحل الانتقالية في الحياة، ولهذا السبب يجد كثيرون أنه من السهل عليهم إحداث تغييرات هامة في حياتهم في هذا الوقت. والتقاعد مرحلة توفر للناس الفرصة من أجل القيام بأمر كثيرة لم يشعروا في الماضي بأن لديهم القدرة على تنفيذها.

وبحسب الدراسة التي شملت 1712 مدمنا على التدخين ممن لا يزالون يعملون، وآخرين متقاعدين في الخمسينات تبين أن أكثر من 42% من الذين تقاعدوا حديثاً كانوا قادرين على الإقلاع عن التدخين مقارنة بنظرائهم الذين يعملون. وبينت الدراسة التي دامت 6 سنوات أظهرت أن المتقاعدين أكثر ميلاً للإقلاع عن التدخين من نظرائهم الأصغر سناً، على أولئك الذين لا يخططون للتقاعد قريباً الإقلاع عن التدخين أيضاً لأنه كلما أسرعت في وقف هذه العادة كلما تحسنت صحتك.

في عصره، وقد أبدع الحكيم في اتجاه جديد من فن الكتابة المسرحية والذي عرف بالمسرح الذهني، فقدم العديد من المسرحيات التي سارت في هذا الاتجاه، وهو مؤلف مبدع قام بإبداع شخصياته وأحداثه الروائية من خلال الواقع المحيط به، والتراث المصري والذي كان المصدر الأول في الهامه.

ولد الحكيم في التاسع من أكتوبر عام 1898م بحي محرم بيك بالإسكندرية بجمهورية مصر العربية، ينحدر والده من قرية اللنجيات إحدى أعمال إيتاي البارود بمديرية البحيرة، وكان والده من رجال القضاء والذي ورث عن والدته ضيعة كبيرة، فكان من أثرها الفلاحين، أما والدته فهي تركية الأصول، عرفت بكبرياتها وطبايعها الصارمة.

تلقى توفيق علومه الأولية في مدرسة محمد علي، ثم انتقل إلى مدرسة الحممية بالقاهرة، ومنها إلى مدرسة دمنهور الابتدائية عام 1914، ثم التحق بمدرسة رأس العين ثم على البكالوريا عام 1919، ثم قام بالالتحاق بمدرسة الحقوق وحصل على الليسانس في عام 1924 وهو في السادسة والعشرين من عمره، انتقل الحكيم بعد ذلك إلى

شخصيات خالدة الحكيم عصفور الشرق كلب متعلم جنب شوارع مر من جنب مخفر شرطة نشاف كلب بوليسي.. قال: أخ لو كملت تعليمي!!

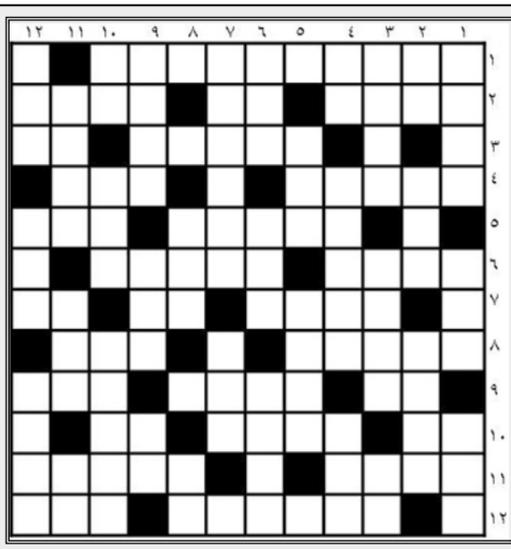


## السجناء قدموا كعكة مسمومة للحراس



استمتع أربعة حراس في سجن وسط الدنمارك بتناول كعكة خبزها سجناء لهم ليتنهي بهم الأمر في المستشفى يعانون من حالة تسمم يشتبه أن سببها مخدرات. فبعد دقائق من تناول الكعكة في جناح يضم أعضاء في عصابة الدراجات النارية (بلاك كوربا) بسجن لبيورج شكت حراسة من انها لا تشعر بألمها. وقال لارس اريك سيجومفيلت المتحدث باسم مرفق السجون الدنماركية ان الحراس لم يرتابوا

أقوال مأثورة شق طريقك بابتسامتك خير لك من أن تشقها بسيفك. شكسبير



## كلمات مقاطعة

- أفقياً:
- 1- قائد أموي قضي على ثورة آل المهلب بخراسان وقتل الكثيرين منهم ففرغ بقاتل آل المهلب توفي سنة 102 هجرية.
  - 2- أول مركبة فضائية تحط على القمر - تنزه وترفع وعظم - من الرياضيين.
  - 3- من سور القرآن الكريم - والد.
  - 4- بلد عربي - سهولة.
  - 5- قاسطة - وكالة الأنباء الفلسطينية.
  - 6- عاصمة جزر البهاما - عقائد.
  - 7- بارع - خاصتي - حرف انجليزي.
  - 8- توضع على الرأس - أحد الأنبياء عليهم السلام.
  - 9- جواب - صوت الحمام - فر.
  - 10- للنداء - الغصن في اللغة الفارسية - قولي.
  - 11- محبة - شهر ميلادي.
  - 12- دولة عظمى - صنف.
- عمودياً:
- 1- من أطوار القمر - نقيض فر - 24 ساعة.
  - 2- للتمني - من أودية بلادنا - مطلوب.
  - 3- صوت المريض - يستخدم لتخصيب التربة



حترق مني فين!