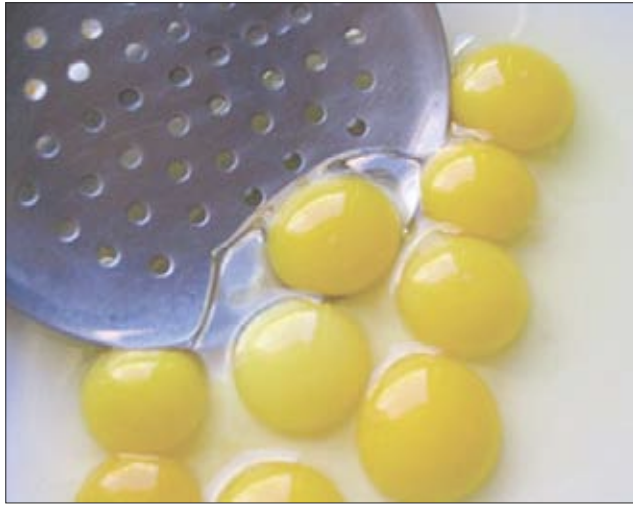


تناول البيض خطر على الرجال



إشطن / متابعات :
قال باحثون أمريكيون ان الرجال في منتصف العمر الذين يتناولون سبع بيضات او اكثر اسبوعيا يواجهون مخاطر أعلى للوفاة المبكرة. وأشارت نتائج دراسة نشرت في الدورية الأمريكية للتغذية الكليتيكية ان الرجال المصابين بالبول السكري تناولوا أي عدد من البيض زادت لديهم مخاطر الوفاة اثناء فترة الدراسة التي استمرت 20 عاما. وتضاف هذه الدراسة الى أدلة متزايدة ينطوي الكثير منها على تناقضات بشأن عدد البيض الذي يمكن للفرد ان يتناوله. ولم تبحث الدراسة عدد البيض الذي قد يؤثر على مخاطر الوفاة. ووجد الدكتور لوك جوسوي والدكتور جي. مايكل جازينو من مستشفى بريجهام والنساء وكلية طب هارفرد ان الرجال الذين لا يعانون البول السكري يمكنهم تناول ما يصل الى ست بيضات

اسبوعيا دون التعرض لأي مخاطر اضافية للوفاة. وكتبوا يقولون في حين ان تناول البيض بما يصل الى ست بيضات اسبوعيا غير مرتبط بمخاطر الوفاة لأي سبب فان استهلاك سبع بيضات او أكثر ارتبط بزيادة قدرها 23 في المئة في مخاطر الوفاة. وحث الباحثون على اجراء دراسات أخرى على السكان بشكل عام. والبيض غني بالكوليسترول الذي تؤدي المستويات المرتفعة منه الى تخثر الشرايين وارتفاع مخاطر الإصابة بالتهنوبات القلبية والجلطات. وقال الدكتور روبرت ايكل من جامعة كولورادو وهو رئيس سابق لجمعية القلب الأمريكية وأحد خبراء التغذية وامراض القلب ان هذه الدراسة تنشر في الرجال في منتصف العمر على الأقل يتعين عليهم ان يراقبوا عدد البيض الذي يتناولونه.



إعداد / إنشام العسيري

مدن عربية وعالمية

هي جزيرة عرفها العرب قديماً باسمها الحالي ، أثناء رحلاتهم التجارية إلى الشرق الأقصى ،ويعد توقف السفن الشراعية ظهرت أهميتها كميناء للسفن التجارية في القرن التاسع عشر الميلادي ، فأصبحت ميناء عالمياً منذ عام 1819 م. ودمم وظيقتها تصدير قصدير الملايو ومطاطها ، فأخذتها شركة الهند الشرقية البريطانية كميناء أول لها في جنوب آسيا من عام 1876 م . وقد وضعت للإستعمار البريطاني إبان سيطرته على شبه جزيرة الملايو ،وتحولت إلى قاعدة مهمة للأسطول البريطاني أثناء الحرب العالمية الثانية ، ثم حصلت على استقلالها مع الملايو حسب اتفاقية لندن 1957 م توجد سنغافورة في جنوب شرقي آسيا ، عند الطرف الجنوبي من جزيرة الملايو ،وبفصلها عن جزيرة الملايو مضيق (جوهور) ولايعتبر فاصلاً كبيراً ذلك أن المواصلات البرية والحديدية تربط بين سنغافورة وماليزيا عبره ، ولسنغافورة موقع جغرافي فريد عند رأس شبه جزيرة الملايو حيث تشرف على مضيق (ملقا) الواقع بين الملايو وسومطرة ومن ثم أصبحت أهم الموانئ التجارية في جنوب شرقي آسيا ، ولوقوعها على خطوط الملاحة بين حوض البحر الأبيض المتوسط وغربي أوروبا من جهة وبين الشرق الأقصى من جهة أخرى .



سنغافورة ميناء عالمي مشهور

أن بعض التلال تنتشر في الشمال الغربي وأعلى قممها لا تتجاوز 177 متراً وتنتشر في الجنوب الشرقي ، وتحد من تلالها بعض المجاري الصغيرة نحو الجنوب الشرقي ولا تزال غابات المنجروف تغطي كثيراً من سواحلها ، كما تغطي الغابات الاستوائية بعض تلالها . ومناخ سنغافورة استوائي رطب ، متوسط حرارته السنوي حوالي 25 درجة مئوية ، وأمطارها وفيرة وتسقط بكميات كبيرة في شهر ديسمبر والمتوسط السنوي يصل إلى 25.000 مم كعب . وقد أزيلت مساحات كبيرة من غاباتها ، وحلت الزراعة محلها وتحولت أرض الجزيرة إلى مزارع علمية واسعة للمطاط وجوز الهند ، والفواكه المدارية وغلات المناطق الحارة بصفة عامة ، ولقد نهضت الصناعة بها نتيجة مصانعها وموقعها الممتاز ، وتأتيها رؤوس الأموال من اليابان وبريطانيا والولايات المتحدة وهونج كونج ، لتستغل في تصنيعها ، وبدا تجفيف المستنقعات وتحويل مواضعها إلى مصانع منذ سنة 1965 م . وعاصمة البلاد سنغافورة ، وتوجد في وسط الساحل الجنوبي ، وتضم معظم سكان الجزيرة وهي مدينة صناعية ومحطة تجارية مهمة ، والجانب الشرقي أكثر سكاناً من الجانب الغربي . سكان سنغافورة خليط من عناصر بشرية ، 75 ٪ من عناصر صينية 14 ٪ من عناصر ماليزية و 9 ٪ من الباكستانيين والهنود ثم أندونيسيون ، ومشكلة تعدد العناصر من أبرز مشكلاتها ، وغالبية السكان يتكلمون الصينية لهجة ماندارين ، واللغة الماليزية العامية ، بازار مالاي ، وتعتبر الإنجليزية لغة أساسية ويتحدث الهنود لغة التاميل ، ويتركز السكان بعمامة على الواجهات البحرية . وتبلغ نسبة المسلمين 15 ٪ .

حدث في مثل هذا اليوم

1982 م □
حدث اقتحام المسجد الأقصى على يد الإبراهيميين الصهاينة بقيادة السفاح مائير كاهانا

1814 م □
تنازل نابليون بونابرت عن العرش للمرة الأولى

1899 م □
تولت أمريكا شؤون جزر الفلبين من أسبانيا

1919 م □
تأسيس منظمة العمل الدولية

1986 م □
دخل المندوب هالي لمدار يعد أقرب نقطة إلى الأرض

1990 م □
اتفاق أمريكي سوفيتي على تدمير ثمانية بالمائة من مخزون الأسلحة الكيماوية

هل تعلم

□ اطلق على جمهورية اوغندا لقب سويسرا أفريقيا نظرا لما تحتويه أرضها من مناظر خلابة وطبيعة ساحرة .

□ اكبر برلمان في العالم يعد برلمان الصين الشعبية من حيث عدد الاعضاء

□ مرض السرطان؟

من اخطر الامراض على الانسان وقد اطلق عليه هذا الاسم لان اورامه تظهر فيها عروق متشعبة مثل ارجل حيوان السرطان .

□ أسباب التسمية : مملكة البحرين نسبة إلى البحر المالح والعيون العذبة حيث ان البحرين كان يطلق على بلاد تشمل الأحساء وما جاورها وكانت هناك عيون مياه عذبة تصب في البحر وكان المالح والعذب يلتقيان في أن واحد .

□ سلطنة عمان قيل بأنه إسم رجل وقيل إنه من عن يعمن أي أقام فهو عامن أي مقيم وفي رواية أخرى (عمان) احد الملوك القدامى الذين حكموا البلاد .

□ دولة الكويت تصغير كوت وهو قلعه محاطة بسور وخنق تصغيرها كويت والكوت تسمية عربية وتعني قلعة ، والقلعة بناها ابن جرير في الأراضي الكويتية والتي كانت تسمى بالقرين فالكويت نسبة إليها

□ إمارة رأس الخيمة نسبة إلى الخيمة التي كانت تنصها والمملكة الزباء على قمة جبل واسمها القديم جلفار .

قراآت لك

الشاعرة العراقية/ كثار العجيج

الرقصة والحجر

اكتشاف أصفر كوكب خارج المجموعة الشمسية

مريد / متابعات :
اكتشف علماء اسبان أصغر كوكب يُكتشف حتى الآن خارج المجموعة الشمسية، وقال اجناسي ريباس قائد فريق العلماء في مؤتمر صحفي الأربعاء الماضي أعتقد أننا قريبون للغاية. على بعد سنوات قليلة فقط من اكتشاف كوكب مثل الأرض.

وقال العلماء وهم أعضاء في المجلس الأعلى للأبحاث العلمية في اسبانيا ان الكوكب الصخري الذي يبلغ قطره حوالي 50 في المئة عن نصف قطر الأرض يدور حول نجم قزم أحمر اللون يبعد 30 سنة ضوئية في مجموعة نجوم الأسد «ليو».

واكتشف الكوكب الذي أطلق عليه «جي جيه 436 سي» بتحليل توهجات في مدار كوكب آخر أكبر حول نجم «جي جيه 436» وهي تقنية مشابهة لتتي استخدمت لاكتشاف كوكب نبتون قبل 100 سنة.

والكوكب الجديد كتلته أكبر نحو خمس مرات من الأرض وهو أصغر كوكب يُكتشف حتى الآن خارج المجموعة الشمسية حيث يفتح تحسن التقنيات الطريق أمام اكتشاف عوالم أكثر شبيها بعالمتنا وقال ريباس خلال فترة قصيرة للغاية سنتمكن من رؤية كوكب بنفس كتلة الأرض على الرغم من أنه سيكون في مدار أقرب إلى نجمه من وضع الأرض بالنسبة للكواكب ولذلك فلن يكون كوكبا مثل الأرض تماما.

الكواكب التي لها كتلة مشابهة للأرض تكون على مسافة من نجمها تسمح بوجود ماء سائل على

عجائب وغرائب

عجوز صيني يلتحق بالجامعة ليصبح محاميا

ذكر تقرير إخباري ان عجوزا صينيا يبلغ من العمر 78 عاما التحق أخيرا بكلية الحقوق وبدأ في دراسة القانون بعد أن خسر دعوى قضائية بسبب إهمال وتقصير من جانب محاميه. العجوز الذي يدعى «وانغ جيانباغ» قال انه اتخذ ذلك القرار بعد أن شعر بالخذلان الشديد نتيجة لخسارته دعوى قضائية كان قد رفعها من خلال احد المحامين قبل سنتين كي يتمكن من استرداد ملكية شقته التي انتزعها منه احد أقاربه عن طريق التزوير.

وأوضح العجوز أن ذلك المحامي تسبب في خسارة الدعوى لأنه لم يستطع أن يميز بين الدعاوى الإدارية والدعاوى المدنية، مشيرا إلى أن ذلك جعله يدرك أهمية أن يعمل على محو أميته وجهله بالحكام القانون.

وتقديرا لذلك الملوح وتلك الروح الشبابية التي تنبض في صدر ذلك العجوز الثمانيني، قررت إدارة كلية الحقوق التي يدرس بها إغفائه من دفع جميع الرسوم الدراسية.

مرة أخرى تتمايل هضابي

يزداد اللحن إثارة

أفنز بعشوائية متوجة أنسلق اللحن

يقبل قلمي ويعلكني ويدور بي بلسانه

ينقل بي من نوة لأخرى أنتش

جيش من الجبال ينصهر أضل أرقص

وهم ينصهرون أرقص أكثر

أتعب أكثر أجوع أكثر

يتوقف الناي فأنا م بحضن مغارة

تفتح عباءتها تتبناي

أرضع من نهدها الحجري

فأتحول إلى تمثال.

شخصيات خالدة

هيربرت جورج ويلز أديب، مفكر، صحفي، عالم اجتماع ومؤرخ إنجليزي. يعتبر من مؤسسي أدب الخيال العلمي، وقد اكتسب شهرته بفضل رواياته التي تنتمي لذلك الصنف الأدبي. بعكس معاصره جول فيرن فقد حوت روايات ويلز انتقادات اجتماعية هادفة ولم يكتف بسرد المغامرات.

ولد ويلز عام 1946م في بروملي في مقاطعة كنت في إنجلترا. كان أصغر إخوته الثلاثة لأب صاحب دكان ولاعب كريكت وأم ربة بيت وكانت عائلته من الطبقة الوسطى السفلى. لم يكمل ويلز تعليمه المدرسي إذ اضطر لترك مقاعد الدراسة والعمل مساعدا لتاجر أقمشة بعد إفلاس والده.

بدأ ويلز عام 1889 دراسته في مدرسة ميدهيرست وحصل على منحة تعليمية في مدرسة العلوم في لندن. درس ويلز علم الأحياء واشترك في حلقات علمية. وكتب في مجلة الجامعة العلمية. في تلك السنين بدأ اهتمامه في الإصلاحات الاجتماعية، ومع الوقت

شخصيات خالدة

ويلز

عالم اجتماع وكاتب إنجليزي

أقوال

شجرة الحياة خضراء أما النظرية فرمادية .

جوته

متقاطعة

أقبا

1 - شاعر بغدادى من المحدثين مدح الوليد بن يزيد والمنصور امتاز شعره بالطرف والرقعة والمجون

2 - من الطيور - من الألوان - حاجز

3 - للمعية - زوجة يعقوب عليه السلام - أخو الأب

4 - سنة - للاستفهام

5 - أحرف متشابهة - من مقامات الموسيقى العربية

6 - كرم - صوت الحمام - 24 ساعة

7 - لهو - من الطيور الجارحة

8 - نادي كرة قدم ألماني

9 - دار - جواب - سهولة

10 - والد - ضياء - من سور القرآن الكريم

11 - محافظة يمنية - ضمير - سقي النبات

12 - قلوي - السحاب الأبيض - حرف جر

عموديا

1 - أول رئيس مصر - أداة حزم

2 - جشع - بحيرة مستنقعات في السودان

يم

3 - للنداء - طائر صوته جميل

4 - محافظة يمنية - بيت الأسد

كلمات

أقبا

1 - شاعر بغدادى من المحدثين مدح الوليد بن يزيد والمنصور امتاز شعره بالطرف والرقعة والمجون

2 - من الطيور - من الألوان - حاجز

3 - للمعية - زوجة يعقوب عليه السلام - أخو الأب

4 - سنة - للاستفهام

5 - أحرف متشابهة - من مقامات الموسيقى العربية

6 - كرم - صوت الحمام - 24 ساعة

7 - لهو - من الطيور الجارحة

8 - نادي كرة قدم ألماني

9 - دار - جواب - سهولة

10 - والد - ضياء - من سور القرآن الكريم

11 - محافظة يمنية - ضمير - سقي النبات

12 - قلوي - السحاب الأبيض - حرف جر

عموديا

1 - أول رئيس مصر - أداة حزم

2 - جشع - بحيرة مستنقعات في السودان

يم

3 - للنداء - طائر صوته جميل

4 - محافظة يمنية - بيت الأسد

متقاطعة

أقبا

1 - شاعر بغدادى من المحدثين مدح الوليد بن يزيد والمنصور امتاز شعره بالطرف والرقعة والمجون

2 - من الطيور - من الألوان - حاجز

3 - للمعية - زوجة يعقوب عليه السلام - أخو الأب

4 - سنة - للاستفهام

5 - أحرف متشابهة - من مقامات الموسيقى العربية

6 - كرم - صوت الحمام - 24 ساعة

7 - لهو - من الطيور الجارحة

8 - نادي كرة قدم ألماني

9 - دار - جواب - سهولة

10 - والد - ضياء - من سور القرآن الكريم

11 - محافظة يمنية - ضمير - سقي النبات

12 - قلوي - السحاب الأبيض - حرف جر

عموديا

1 - أول رئيس مصر - أداة حزم

2 - جشع - بحيرة مستنقعات في السودان

يم

3 - للنداء - طائر صوته جميل

4 - محافظة يمنية - بيت الأسد

شجرة الحياة خضراء أما النظرية فرمادية .

جوته