



خلات الزنك تقضي على الزكام خلال 24 ساعة

نيويورك / منباعات: وأوضح معدو الدراسة ان متوسط فترة استمرار أعراض البرد بما فيها السعال ورشح الأنف وألم العضلات استمر نحو أربعة أيام في مجموعة الزنك مقابل سبعة أيام في مجموعة العقار الوهمي. ويعد أربعة أيام تخلص 56 في المئة من مجموعة الزنك من البرد تماما بينما لم يتخلص أحد من مجموعة العقار الوهمي من أعراض البرد خلال نفس الفترة. وأشارت نتائج عدد من الاختبارات الخاصة بالكيمياء الحيوية الى ان للزنك أثرا حقيقيا على نزلات البرد. ولم يصد الباحثون أي آثار جانبية للزنك. وخلص الباحثون الى ان مستحضر خلالات الزنك كما استخدم في دراستنا فعال بشكل ملحوظ في تقليل متوسط فترة أعراض البرد. نرى ان الآثار المفيدة لمجموعة الزنك تعزى الى آثار الزنك المضادة للاكسدة والمضادة للالتهاب.

عرفنا منذ كنا صغارا أن تناول العدس والدجاج يساعد على تعزيز مستوى الزنك في الجسم الذي من شأنه مقاومة الزكام وهذا ما ذكره تقرير في دورية الأمراض المعدية بين تناول مستحضر خلالات الزنك في غضون 24 ساعة من الإصابة بأعراض البرد الشائع بخفض فترة تلك الأعراض وحدتها. وأوضح معدو التقرير ان دراسات سابقة على علاج الزنك لأعراض البرد الشائع خلصت الى نتائج متضاربة. وبحثت الدكتورة اناندا براساد من كلية طب جامعة وين في ديترويت وزملائها آثار خلالات الزنك في علاج البرد الشائع في 50 متطوعا من المصابين بأعراض البرد منذ 24 ساعة أو أقل. وأعطى للمتطوعين مستحضر خلالات زنك يحتوي على 13.3 ملليجرام من الزنك أو عقار وهمي غير فعال كل ساعتين أو ثلاث ساعات أثناء يقظتهم.



إعداد / إنشام العسيري

حدث في مثل هذا اليوم

1984م: توقيع اتفاق هونغ كونغ الذي رجعت بموجبه الجزيرة الى الصين الام

1945م: القوات السوفيتية تخترق خطوط الدفاع الالمانية

1854م: قيام تحالف دفاعي بين النمسا وبروسيا ضد روسيا

1889م: مولد الزعيم النازي أدولف هتلر بالنمسا

1929م: إنشاء جهاز البوليس الدولي «الإنتربول»

تراني

مدينة إيطالية من العصر البيوتنجري



أهمية تراني التجارية والسياسية في العصور الوسطى. بنى الإمبراطور فرديريك الثاني قلعة ضخمة في تراني. و بلغت المدينة في ظل حكمه في أوائل القرن الثالث عشر أوج تراثها و رخائها. وبحلول القرن الثاني عشر، باتت تراني تحتضن أكبر جالية يهودية بجنوب إيطاليا، ومصطف رأس أحد كبار حاخامات إيطاليا في العصور الوسطى: الحاخام اشعيا بن مالي الترائي (1180 - 1250) معلق و هالاخاهي. ودخلت تراني أزمة تحت حكم أنجو و أرغون (القرن الرابع عشر - القرن السادس عشر). إلا أنها استعادت تحت حكم آل بوربون بعضا من رونقها، بفضل الوضع الاقتصادي المتحسن عموما بجنوب إيطاليا و تشييد العديد من المباني الرائعة. كانت تراني عاصمة المنطقة منذ عام 1586 حتى العصر النابوليوني عندما جرّتها جواكينو مورات من هذه المكانة لصالح باري. علاوة على ذلك في عام 1799 ارتكبت القوات الفرنسية مجزرة بحق سكان تراني. بعد تلك المذبحة انضمت المدينة إلى الجمهورية النابوليوية، و سعت المدينة بين عامي 1815 و 1860 لاستعادت أسبقيتها القضائية. و حتى سنة 1923 حافظت تراني على أسبقيتها كعاصمة لولاية بيزا و بيزا البحرية الرئيسية الإيطالية (أمايفي و بيزا و البندقية). و احتفظت تراني في المقابل بفضائل في البندقية منذ القرن الثاني عشر. و يبين وجود تنصليات أخرى في عدة مراكز شمال أوروبا بما في ذلك أوكترا و هولندا

مدن عربية وعالمية

هي مدينة تقع جنوب إيطاليا في مقاطعة بارليتا أندريا تراني ضمن إقليم بوليا ويبلغ سكانها حوالي 53,516 نسمة، تتبعد 40 كم شمال غرب باري عن طريق القطار، ومن الملاحظ أن المدينة تطورت أو بشكل خاص حول مينائها، وتنتج المناطق المحيطة النبيذ والتين والزيتون واللوز والحبوب. ظهرت مدينة تورنيوم لأول مرة زمن ما سمي الطاولو البيوتنجرية في القرن الثالث عشر في نسخة رحالة روماني قديم. والاسم جاء نسبة للبلبل اليوناني ديوميديس. احتل المدينة بعد ذلك اللومبارديون و البيزنطيون. بيد أن أول خبر موكد عن وجود مستوطنة حضرية في تراني يعود فقط إلى القرن التاسع. ويعادى في عصور تراني القرن الحادي عشر لم تصار مقر أسقفية بدلا من كانوزا، و قد وصل إليها المسلمون. و كان مينائها موقعا هاما بالنسبة للحملات الصليبية، و تطور لاحقا تطورا كبيرا فأصبح الاعم على البحر الابرياتي، و في عام 1000 اصدرت تراني أورامينيتا مارييس والذي يعد اليوم أقدم مخطوطة بحرية في العصور الوسطى. و في تلك الحقبة استقر في تراني العديد من الأسر الكبيرة في الجمهوريات البحرية الرئيسية الإيطالية (أمايفي و بيزا و البندقية). و احتفظت تراني في المقابل بفضائل في البندقية منذ القرن الثاني عشر. و يبين وجود تنصليات أخرى في عدة مراكز شمال أوروبا بما في ذلك أوكترا و هولندا

زرّ قاء اليمامة

أكتبوا عن فارس
أكثر بعد الكَرّ والفَرّ
حسامه
أكتبوا عن شاعر
أكثر في سوق الشعارات
كلامه
أيها القوس !! الذي
يعشق قبل الشدّ والمدّ
سهامه
هاك سهمي !!!
فأنا القوس الذي هشّم
عشق
الأرض والأهل عظامه

قرأت لك

عن هولندا و هو لا يعرف كلمة انجليزية واحدة. كانت فترة المدرسة في حياة ماريو فترة التخلص من ثقافة الشارع لتتعلم كيف يتحاور بعقله لا بحسده ولكنه يقول انه حتى هذا لم أستطع التخلص منه تماما « لكنني أصبحت بطلا للمصارعة في المدرسة الثانوية» بدأت روح العالم تدب في جسده حين قابل جيمس واتسون الذي اكتشف الحمض النووي، يقول ماريو « سألته سؤالا واحدا؟ اين تراني انهب؟ فاجاب « كون معتمدا لو تركت هذا المعمل»، ومنذ ذلك اليوم و ماريو اسير حياة العلم ليصبح اليوم استاذ الاحياء و الهندسة الوراثية بجامعة بوناه، ويختم إنجازاته العلمية بالحصول على جائزة نوبل في الطب لعام 2007 لمجهوده في ابحاث ابحام جين في فأر تجارب باستخدام الخلايا الجذعية الجنينية. ينظر ماريو الى عمره الممتد خلفه بعفار سبعين سنة قائلا رغم اني من اصول ايطالية، غير اني اعتقد اني فقدت الكثير من تلك اللغة لا اذكر منها الكثير اعتقد ان هذا الانشغال في ابحاثي، كما انني لم انهب الى ايطاليا بعد ذلك هذه قصة رجل بدأ من الحضيض في شوارع فيرونا ليستطع في مساء العلم في استوكهولم. هل ما لزمك تتحدثون عن الظروف؟

شخصيات خالدة

انه ماريو كابتشي ولد في فيرونا في ايطاليا عام 1937 لام من اصل امريكي، وتربى في ظل امه التي كانت امرأة ثائرة و مضاهرة في السربون كانت تهجم النازية والفاشية وكانت تتوقع ان يقبض عليها الجستابو. تركت مالا لاسرة من المزارعين في ايطاليا وقالت انا قبض على فارجومك ان ترعوا ولي، وبالفعل حدث ذلك و عمر ماريو ثلاث سنوات ونصف و انتقل للعيش مع تلك الاسرة. تعرف الطفل الصغير على معنى كلمة الحرب حين بدأت الحرب العالمية عام 1942 لتعرض البلد الصغير الى قصف الماراتر الأمريكية، و ترك في جسد الصغير علامة غائرة، لسبب ما نفذت اموال الصغير ليجد نفسه في الشارع و هو ما يزال طفلا في الرابعة و النصف. فرحل الطفل الى الجنوب وحيدا حيث لقي في ملجا، لكنه هرب من جديد ليعود الى الشارع. عثرت عليه الباليلا (معسكرات تدريب التابعة لموسوليني) ليعيش في هذا المعسكر لمدة شهر او اكثر قليلا كانت كافيته لحصوله على الملابس وبعض التدريب على استخدام

عجائب وغرائب

ذَكَرَ تقرير صحفي أن شقيقتين في سن العاشرة والسابعة في غربي الصين قطعتا 150 كيلومترا سيراً على الأقدام هرباً من ضرب والدهما لهما وللعيش مع جدتهما. منى لي تشاو 10 سنوات ولي لي لي 7 سنوات تسعة أيام من موطنهما في قويتانج بمقاطعة قويتشو وأخيرا الشرطة في وقت لاحق أنهما يريدان العيش مع جدتهما الذي «لا يضربنا أبدا».

سار الطفلاق وخط للسلك الحديدية 150 كيلومترا من قويتانج في مقاطعة قويتانج ثم تسلا إلى قطار متجه

أمزجك

سفيهان ومهذب

مر سفيهان برجل مهذب فأراد أن يسخرها منه.

وقف أحدهما عن يمينه والآخر عن يساره وسألاه:

أمغفل أنت أم أحق؟

أجابهما: بل أنا بين الاثنين!

مليار دولار ليست كافية لتصبح أغنى روسيا

أمسكو / منباعات: لم يعد مبلغ مليار دولار كافياً للظهور على قائمة أغنى أغنياء روسيا فقد فشل عشرة مليارديرات في دخول القائمة السنوية لمجلة فوربس لأغنى مئة روسي والتي يتصدرها من مجموعا ثرواتهم من الموارد المعدنية للبلاد.

ويتصدر قائمة هذا العام أوج بيرياسكا التي يسيطر على شركة يوناتيد كومباني رسال لإنتاج الألوومنيوم ومجموعة أخرى من الأصول في قطاعات البنية الأساسية والطاقة والقطاع المالي بثروة تقدر بنحو 28.6 مليار دولار بزيادة 11.8 مليار دولار عن حجمها العام الماضي. وحل بيرياسكا محل رومان ابراموفيتش صاحب نادي تشلسي لكرة القدم الذي تراجع الى المرتبة الثالثة. وجاء في المرتبة الثانية الكس مورداشوف صاحب حصة الأغلبية في عدد من شركات الصلب الروسية.

وقال ماكسيم كاشولينسكي رئيس تحرير الطبعة الروسية من مجلة فوربس في بيان رافق صدور عدد مايو- أيار من المجلة بعد افلاس شركة بوكوس وأحكام الدولة لفضتها على قطاع الطاقة لم يعد عدد مليارديرات النفط والغاز يزيد عن عدد اصناف البذرة الواحدة.

وأضاف الثروات تتركز الآن في قطاعات المعادن والخدمات المالية والعقارات.

وكان مورداشوف أكبر رايع من بين أغنى أغنياء روسيا فزادت ثروته بمقدار 12.4 مليار دولار إلى أكثر من مثليها لتبلغ 24.5 مليار دولار.

رازيات

العصر عصر المشايخ

من عاصر الشيخ يُعصر

من كان شيخه غريمه

غرامة الشيخ معبّر

متقاطعة

أفقيا

- 1- مستشرق فرنسي ترجم ألف ليلة وليلة وأمثال لقمان الحكيم له أبحاث في النقود العربية توفي سنة 1715م.
- 2- بلد عربي - للنفي.
- 3- عاصمة عربية - من الخضروات.
- 4- صاح - حيوان أسطوري.
- 5- لنداء القريب - أقارب - إحدى القارات.
- 6- من الطيور - أخو الأب - عقل.
- 7- جماعات كثيرة متفرقة - مكان.
- 8- زعيم بريطانيا أثناء الحرب العالمية الثانية - ذكي.
- 9- الريح الطيبة - تقال للتضجر.
- 10- من أسماء الذئب - داني.
- 11- من أعضاء الجسم - للاستفهام - محبة.
- 12- نادي كرة قدم فرنسي - عاصمة عربية - كتمان.

عموديا

- 1- زوجة زكريا وأم يحيى عليهما السلام - حيوان.
- 2- غير ناضج - عملة - نقيض الخير - حرف انجليزي.

كلمات

أعداد / أمواج صالح

أفقيا

- 1- مستشرق فرنسي ترجم ألف ليلة وليلة وأمثال لقمان الحكيم له أبحاث في النقود العربية توفي سنة 1715م.
- 2- بلد عربي - للنفي.
- 3- عاصمة عربية - من الخضروات.
- 4- صاح - حيوان أسطوري.
- 5- لنداء القريب - أقارب - إحدى القارات.
- 6- من الطيور - أخو الأب - عقل.
- 7- جماعات كثيرة متفرقة - مكان.
- 8- زعيم بريطانيا أثناء الحرب العالمية الثانية - ذكي.
- 9- الريح الطيبة - تقال للتضجر.
- 10- من أسماء الذئب - داني.
- 11- من أعضاء الجسم - للاستفهام - محبة.
- 12- نادي كرة قدم فرنسي - عاصمة عربية - كتمان.

عموديا

- 1- زوجة زكريا وأم يحيى عليهما السلام - حيوان.
- 2- غير ناضج - عملة - نقيض الخير - حرف انجليزي.

أقوال

من يأبى اليوم قبول النصيحة التي لا تكلفه شيئا فسوف يضطر في الغد إلى شراء الأسف بأعلى سعر.

أفلاطون

حمار في بئر يا ترى ماذا يفعل.. هل ضيع عقله ويبحث عنه في البئر؟؟

طارف الكاميرا