



## خلات الزنك تقضي على الزكام خلال 24 ساعة

**نيويورك / منوعات :** 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 يرد الباحثون أي آثار جانبية للزنك. وخلص الباحثون الى ان مستحضر خلوات 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 خلوات 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 خلوات الزنك في علاج البرد الشائع في 50 متطوعا من المصابين بأعراض البرد منذ 24 ساعة أو أقل. وأعطى للمتطوعين مستحضر خلوات زك يحتوي على 13.3 ملليجرام من الزنك أو عقار وهمي غير فعال كل ساعتين أو ثلاث ساعات أثناء يقظتهم.



### حدث في مثل هذا اليوم

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

1945م: القوات السوفيتية تخرق خطوط الدفاع الالمانية

1854م: قيام تحالف دفاعي بين النمسا وبروسيا ضد روسيا

1889م: مولد الزعيم النازي أودلف 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. وبلغت 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 التراني (1180 - 1250) معلق و هالاخاهي. ودخلت تراني أزمة تحت حكم أنجو وأرغون (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 النابولية، وسعت المدينة بين عامي 1815 و 1860 لاستعادت أسبقيتها القضائية. وحتى سنة 1923 حافظت تراني على أسبقيتها كعاصمة ثقافية وسياسية كبرى (البنديقية). واحتفظت تراني في المقابل بخصائصها منذ القرن الثاني عشر. وبين وجود تفصيلات أخرى في عدة مراكز شمال أوروبا بما في ذلك أوكترا و هولندا

هل قلت يوما ان الظروف لم تخدمك و الحياة ضدك و انك لولا هذه الضغوط لصرحت علامة بشار إليها بالنبان، من فضلك اقرأ لتعرف كيف يمكن ان يكون العالم عالما.

انه ماريو كابتشي ولد في فيرونا في إيطاليا عام 1937 لأم من أصل أمريكي، وتربى في ظل أمه التي كانت امرأة ثائرة و مضاهرة في السربون كانت تهجم النازية و الفاشية وكانت تتوقع ان يقبض عليها الجستابو. تركت مالا لاسرة من المزارعين في إيطاليا و قالت انا قبض على فارجومك ان ترعوا ودي، و بالفعل حدث ذلك و عمر ماريو ثلاث سنوات و نصف 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 مازال 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 و بعض التدريب على استخدام

السيار الطفلاق وخط للسلك الحديدية 150 كيلومترا من قوينانج في مقاطعة قوينانج ثم تنسلا إلى قطار متجه

## 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 الايبرياتي، و في عام 1000 اصدرت تراني اورامينتا مارييس والذي يعد اليوم اقدم مخطوطة بحرية في العصور الوسطى. و في تلك الحقبة استقر في تراني العديد من الاسر الكبيرة في الجمهوريات البحرية الرئيسية الإيطالية (أماقفي و بيزا و البندقية). و احتفظت تراني في المقابل بخصائصها منذ القرن الثاني عشر. وبين وجود تفصيلات أخرى في عدة مراكز شمال أوروبا بما في ذلك أوكترا و هولندا

### زرّ قاء اليمامة

أكتبوا عن فارس  
أكثر بعد الكَرِّ والفَرِّ  
حُسامه  
أكتبوا عن شاعر  
أكثر في سوقِ الشَّعْراتِ  
كلامه  
أيها القوس !! الذي  
يعشق قبل الشدِّ والمدِّ  
سهامه  
هاك سهْمِي !!!  
فأنا القوس الذي هشمَّ  
عشق  
الأرض والأهل عظامه

### شخصيات خالدة

كابيتشي  
من التشرد في الشارع إلى جائزة نوبل

قرأت تلك

الشاعر الفلسطيني اشيق جيبب

### عجائب وغرائب

طلان صينيان يمشيان تسعة أيام هروبا من الضرب

ذكر تقرير صحفي أن شقيقتين في سن العاشرة والسابعة في غرب الصين قطعتا 150 كيلومترا سيريا على الأقدام هربا من ضرب والدهما لهما وللعيش مع جدتهما. منى لي تشاو 10 سنوات ولي لي لي 7 سنوات تسعة أيام من موطنهما في قوينانج بمقاطعة قوينشو وأخيرا الشرطة في وقت لاحق أنهما يريدان العيش مع جدتهما الذي «لا يضربنا أبدا».

سار الطفلاق وخط للسلك الحديدية 150 كيلومترا من قوينانج في مقاطعة قوينانج ثم تنسلا 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 أغنياء روسيا

**ماسكو / منوعات :** لم يعد مبلغ مليار دولار كافيا 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 وحاكم الدولة لفضتها على قطاع الطاقة لم يعد عدد مليارديرات النفط والغاز يزيد عن عدد اصناف البذرة الواحدة.

واضاف 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 معبَر

عبدالكريم الرازيحي

أقوال

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

### متقاطعة

أفقا

- 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.

حل العدد الماضي

### كلمات

أعداد / أنواع صالح

أفقا

- 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.

حل العدد الماضي

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

طارف الكاميرا