



استنشاق البخور قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان

السرطان / منيبات :
قال باحثون إن حرق البخور ينشر رائحة طيبة لكن استنشاق دخانه بانتظام قد يجعل المرء عرضة للإصابة بسرطانات الجهاز التنفسي. وفي دراسة شملت أكثر من 61 ألف شخص من المنحدرين من أصول صينية في سنغافورة امتدت 12 عاما خلص الباحثون إلى وجود علاقة بين كثرة استنشاق البخور والإصابة بأنواع مختلفة من سرطانات الجهاز التنفسي.

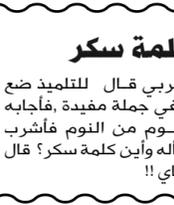
ونشرت نتائج الدراسة في مجلة السرطان الطبية. ويستخدم البخور منذ آلاف السنين في الاحتفالات الدينية والشعبية في العديد من الثقافات. وفي آسيا يشيع حرق البخور في المنازل.. وهي عادة بدأت تنتشر في الدول الغربية أيضا. ويستخرج البخور في الغالب من مواد نباتية عطرية مثل لحاء الأشجار والجذور والزهور. وكانت أبحاث جرت في السابق خلصت إلى أن حرق هذه المواد يمكن أن ينتج مواد قد تسبب

سرطان. لكن الباحثين الذين قادهم الدكتور جيب فريبورج الباحث بمعهد سيروم في كوينهاغن قالوا أنه حتى الآن لم تربط أي دراسات بين عادة حرق البخور وزيادة خطر الإصابة بالسرطان مع مرور الوقت. وفي دراستهم تابع الباحثون 61320 رجلا وامرأة من السنغافوريين من أصول صينية تراوحت أعمارهم بين 45 و74 عاما. وكانوا جميعا غير مصابين بأي أنواع من السرطانات عند بداية الدراسة.

وأبلغ المشاركون في الدراسة عن تفاصيل استخدامهم للبخور مثل عدد المرات التي يحرقون فيها البخور داخل منازلهم وأيضا المدة. مثلا في الليل فقط أو طوال الليل والنهار. وعلى مدى الاثني عشر عاما أصيب 325 رجلا وامرأة بسرطانات الجزء العلوي من الجهاز التنفسي مثل سرطان الأنف أو الفم أو الحنجرة. وأصيب 821 بسرطان الرئة



إسعاد / إنشام العسيري



في هدم الأسئلة

نزيف الأيام
لعام و عام .. و عام
تعاودنا رغبة في المضي
إلى عالم لم نره ..
إلى وجهة خارج المستحيل
إلى ساعة ...
ليس فيها احتمال قديم
ولا صورة أو خبر ...

أقوال مأثورة

ولد الفن يوم قالت حواء لآدم :
ما أجمل هذه التفاحة .. بدل أن
تقول له : كل هذه التفاحة .

أمين نخلة

كلمة سكر

مدرس عربي قال للتلميذ ضع
كلمة سكر في جملة مفيدة ، فأجابته
التلميذ : أقوم من النوم فأشرب
الشاي .. فسأله وأين كلمة سكر ؟ قال
ذاب في الشاي !!



لا تجربوا أولادكم على تناول الطعام

بون / منيبات :
ربما كان الأمر الذي نوجهه للطفل «كل طبقك عن آخره» صادرا عن حسن نية بيد أنه يضر بعدد كبير من الأطفال. فيحسب خدمة معلومات المستهلك في يون فاين الأمر الأكثر أهمية هو أن يتعلم الأطفال السيطرة المرنة على عاداتهم الغذائية وأن يكون لديهم إحساس صحي حين يجوعون وحين يشبعون حتى لا يصابوا بالتخمة.

لهذا ينبغي على الآباء أن يقولوا لأطفالهم كل قدر ما تستطيع وهذه القاعدة مهمة على وجه الخصوص عندما يكون الطعام دسما وأسلوب الحياة السائد لا يشجع كثيرا على الحركة. فإجبار الطفل على تناول ما لا يحب يأتي بنتائج عكسية، ويمكن في بعض أسوأ الحالات أن يؤدي إلى اضطرابات في الأكل. ومن الأفضل أن ندع الطفل يجرب في حدود معينة وأن يقرر بنفسه. وإذا اقتضت الضرورة يمكن أن نسمح للطفل بالغاء وجبة أو ببساطة تناول قطعة من الخبز أو شيء من الفاكهة إذا كانت الأوصاف الموجودة على مائدة الطعام لا تروق.

ومحظوظ استبدال الحلوى بالطعام المغذي. ففقدان وجبة لا يمثل مشكلة وهو يحدث لأن الأطفال أحيانا لا يشعرون بالجوع. فالشبهه تعتمد بشكل كبير على الكيفية التي أمضوا بها اليوم وعلى الحالة المزاجية وكم النشاط الذي بذلوه.

مدن عربية وعالمية

أكبر مدينة سياحية تقع في جنوب الجزائر وتسمى بمدينة الصحراء وهي ملكة الصحراء . فتاريخ هذه المدينة يمتد في سنة 1700 بعد الميلاد فقد قام حاكم أفريقيا سيدي ميمس فلاكوس بحملة ضد الغرانات مملكة غدامس ... استغرق 3 أشهر احتلها ثمها مملكة غراما وبذلك جلب الرومان أجزاء الجنوب الشرقي واكتشفوا الوادي وحلوا بها . وجاء في الصروف «أتى الرومان إلى هذه الأرض أرض الوادي منذ دهر طويل لا تعلم أوله وقتلوا فيها وأخرجواهم منها ففرقوا في إفريقيا وسكنوا الجردانية وجددوا ما تهدم منها وتعمقوا في أراضيها .» ولم يكفد الرومان عند قدومهم إلى الوادي بالسكن بل بنو قرى أخرى مثل سنديوس وقمار والرقبية وأكبر دليل على ذلك وجود قطع رومانية معروضة اليوم بالمتحف منها قنطرة تحمل صورة قيصر أوغست ونقود أخرى .

وخلال العهد العثماني 1518/1830 لم تخضع الوادي إلى الحكم المركزي المتمثل في بايليك الشرق تحت سلطة الباي وعاصمته قسنطينة ، ورغم أن للباي ممثلين في الأقاليم منهم شيخ العرب للصحراء فإن وادي سوف كانت مستقلة في أغلب الأحيان لكنها تعرضت من حين لآخر إلى ضغوط ونقود سلطانا تفرقت تحت عرش بني جلاب من أجل جمع الضرائب والاتوات ونحوها وهذا في الفترة ما بين 1700 إلى 1844 م. و ما ترجحه الأخبار أن الفينيقيون



كفالة بمليون دولار أمريكي سرق 21 دولارا

بقي رجل أمريكي محتجزاً في مدينة سينسيناتي بتهمة «السلوك المتعمد» في السجن لأن القاضي رفض أن يقلل من كفالة المليون دولار التي فرضت عليه بتهمة سرقة منتجات بقيمة 21 دولاراً قبل حوالي 18 سنة. كان جاري ويفر البالغ من العمر 41 عاماً من ولاية كنتاكي قد اعتقل واكتشف مسؤول المحكمة أنه توجد مذكرة اعتقال له منذ عام 1990.

وتعامل قاضي المحكمة مقاطعة هاميلتون، ريشارد بيرنات، مع قضية التصرف المتعمد عبر الحكم على ويفر بليلة كان قد قضاه في السجن. غير أن القاضي رفض أن يخفف من قيمة الكفالة الأصلية، التي فرضت على المتهم بعدما زعم أنه استعمل قطعاً معدنية زائفة «بقيمة ديمات» لدفع قيمة مشترياته التي بلغت 21.64 دولاراً لأحد المتاجر.

وقال مساعد النائب العام إن المتجر اكتشف أن القطع المعدنية كانت محشوة بالبنيستات مع دايمات على كل جهة، على أن المسألة تحولت من جنحة إلى جنابة لأنه تم تجريم ويفر بالسرق سابقاً.

ورفض القاضي بيرنات أن يخفف من قيمة كفالة المليون دولار التي فرضت على تهمة السرقة عام 1990.

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

كلمات

أقيا

- أديب سوري أشتهر بمصر في عهد محمد علي نقل إلى العربية طائفة من الكتب الطبية والعلمية منها ((القول الصحيح في علم التشريح)).
- للنداء القريب - في العروق - اتجاه جانبي.
- خير وبركة - أحرف متشابهة.
- المدينة الإيرانية التي ولد ومات فيها الشاعر والفيلسوف عمر الخيام - المرأة الناعمة الملسم.
- غير ملعن - نقيل شهير في بلادنا.
- مدينة إماراتية - من أيام الأسبوع.
- أداة جزم - بلد عربي خليجي.
- عاصمة ولاية ويومنغ - عاصمة عربية.
- سئم - منقطة في ذمار - حيوان.
- وكالة الأنباء السورية - مفرد أرواح - عنصر مهم يوجد في الملح.
- بحيرة مستنقعات في السودان - عملة.
- أحدى القارات - قهوة (معكوسة) - خاصته.

عموديا

- أحدى غزوات النبي صلى الله عليه وسلم - ألمع جرم سماوي.

الشاي الأخضر يفيد كلى مرضى السكري

الكويت / منيبات :
أظهرت دراسة نشرت مؤخراً أن الشاي الأخضر قد يكون مفيداً لمرضى السكري الذين يعانون من آثار الكلى جراء إصابتهم بهذا المرض.

وأدى فريق من مركز العلوم الصحية التابع لجامعة الكويت، دراسة استهدفت تقييم تأثير الشاي الأخضر على الكلى، عند المصابين باعتلال الكلى السكري، بعد أن أشارت دراسات سابقة إلى أن مادة «كاتيشين» الموجودة في الشاي الأخضر، لها تأثيرات إيجابية على حالات الفشل الكلوي.

وبحسب مختصين، ينجم اعتلال الكلى السكري عن ارتفاع مستويات السكر في الدم، حيث يؤدي ذلك إلى حدوث تلف في نسيج الكلى، كما قد تتأثر الأوعية الدموية فيها، فتتخضض كفاها الكلى، لينتهي الأمر بهرب البروتين وجزئيات أخرى من الدم إلى البول. وتضمنت إجراءات الدراسة تقديم محلول الشاي الأخضر «بنسبة 16% مع الماء، لفران بعد حقنها بمواد أدوية إصابتها بحالة مشابهة لاعتلال الكلى السكري عند البشر، وقد شكل هذا المحلول المصدر الوحيد لتزويدها بالماء، وذلك لفترة امتدت 12 أسبوعاً. وتفيد نتائج الدراسة التي نشرت في الدورية البريطانية للتغذية، في إصدارها الإلكتروني المبرر لشهر أيلول / سبتمبر من العام 2008، بأن تناول الشاي الأخضر أدى إلى خفض مستوى السكر في المصل بنسبة 29.6 بالمائة، كما تراجعت معدلات تصريف «هروب» البروتينات والجلوكوز إلى البول بمقدار واضح.



حدث الكاميرون : تصوير وتعليق على الرب : بسبب الاستعدادات والتوسع لكثير من المحلات والمطاعم على حساب ممرات المشاة في أغلب شوارع الشيخ عثمان التجارية ، أصبح الناس يستخدمون طريق السيارات الذي يكتظ هو الآخر بالمركبات. هذا الوضع يشكل خطورة على حياة المارة من خلال صعوبة السير في الطرقات التي زاد ازدحامها البائعين المتجولين الذين يفرشون بسطاتهم على الطريق في معظم الأحيان .. نأمل من الجهات المختصة في المديرية التنبه لذلك خصوصاً أن رمضان على الأبواب.



الكلوب (1500)

باختصار

نادر عبدالقدوس

كانت الأسماك وما زالت بل وستظل مصدر غذائنا الرئيس والأساس في مختلف محافظات الجمهورية وأخص بالذکر المحافظات الساحلية ومنها محافظة عدن.. وما دامت كذلك فإننا سنظل نتحدث عن غلانتها وارتفاع أسعارها الجنونية الذي لا يرحم جيب المواطن البسيط. لقد كثرنا أكثر من مرة مواضيع عدة وأخرها خلال الأسبوعين الماضيين عن هذه الظاهرة التي قد تكون «مفتعلة» بسبب عشوائية السوق في الطلب والعرض وعدم فرض الرقابة المناسبة لذلك؛ إلا أن سعر السمك لا يزال في ارتفاع مستمر.. أما مسؤولونا المختصون في وزارة الثروة السمكية فلم تقم لهم قائمة أو ردة فعل ماثلة بتصريح أو بيان بشرح للاراي العام المحلي سبب هذه الأزمة.

وكما نلحس من خلال متابعتنا للأحداث المحلية فإن جل مهم نصب في افتتاح مشاريع وبنى تحتية وإقامة ندوات وورش عمل وغيرها وكلها لا تمس موضوعنا لا من قريب ولا من بعيد، مع أن أسعار الأسماك كانت أقل بكثير وبسعرها الطبيعي قبل مشاريع «البنى التحتية» تلك.

نأمل من وزارة الثروة السمكية إيلاء ارتفاع أسعار الأسماك جل اهتمامها والبحث عن حلول مناسبة وسريعة وطويلة الأمد وليست إسعافية.. وأنا المنتظرون.