

باحثون أمريكيون

غن ليصبح قلبك أقوى!

تفتحت بشكل واضح. يمكن ان ترى الاوعية تفتتح تزامنا مع أنشطة اخرى مثل ممارسة تمرين. و رصد تأثير مماثل مع عقاقير مثل الاستاتين ومثبطات ايه سي اي. وعندما تتمدد الاوعية الدموية أكثر يتدفق الدم بسهولة أكبر وتقل احتمالات التجلط الدموي التي تسبب الأزمات القلبية والسكتات. كما تقاوم الاوعية المرنة تصلب الشرايين.

واشنطن / متابعات : قال باحثون أمريكيون ان الاغاني التي تجعل قلوبنا تلحق يمكن ايضا ان تجعلها أقوى. ووجد الباحثون انه عندما يستمع الأشخاص لموسيقاهم المفضلة تتمدد اوعيتهم الدموية كثيرا كما لو كانوا يضحكون او يتناولون عقاقير للدم. فتحسن تمدد اوعية الدم .. الاوعية



سياحة

«بالاو» جزيرة تكاد تكون مجهولة عند العرب وتتمتع بطبيعة رائعة تبعد بمسافة 1000 كيلو متر عن الساحل الشرقي لدولة الفلبين، وتستقطب الجزيرة حوالي 50 ألف سائح سنويا، وتم اكتشافها لأول مرة في عام 1783 على يد قبطان إنجليزي اسمه هنري ويلسون. وفي عام 1885 استولى عليها الأسبان وأضافوها لإمبراطوريتها التي كانت مسيطرة على أغلب دول المنطقة. وفي عام 1889 باع الأسبان الجزيرة للألمان واستمرت كذلك حتى هزمت ألمانيا في الحرب العالمية الأولى عام 1919. وظلت «بالاو» تحت الاحتلال الياباني حتى هزمت في الحرب العالمية الثانية عام 1945. وبعد ذلك وضعت «بالاو» تحت الوصاية الأمريكية بأمر من الأمم المتحدة حتى نالت استقلالها رسميا في عام 1994.

وتتكون جمهورية بالاو من 6 مجموعات جزر هذه المجموعات تتكون من 300 جزيرة متفرقة، وتبعد الجزيرة ما يقارب 1000 كيلو متر عن الساحل الشرقي لدولة الفلبين، وتبلغ مساحتها 458 كيلومتر مربع وطول شواطئها حوالي 1500 كم وتتكون من 16 مقاطعة وعاصمتها هي مدينة كورور (KOROR) الواقعة في مقاطعة كورور. وتتمتع جزيرة «مالاو» بثبات في درجة حرارة،

والتي تكون في حدود 25 درجة مئوية على مدار السنة وموسم الأمطار يكون بين شهر مايو (أيار) وشهر نوفمبر (تشرين الثاني)، حيث ترتفع نسبة الرطوبة في الأشهر هذه إلى حدود 80٪. ويبلغ عدد سكان «بالاو» في الوقت الحالي ما يقارب 20 ألف نسمة يدينون بالمسيحية الكاثوليكية، واللغة الرسمية لأهل الجزيرة هي الإنجليزية وبالاوانية، والعملة الرسمية هي الدولار الأمريكي. تعتمد الجزيرة في اقتصادها بالدرجة الأولى على السياحة، حيث يزورها نحو 50 ألف سائح سنويا ويلبها الزراعة وصيد السمك. وتتميز بشعب مرجانية هي من الأفضل على مستوى العالم لذلك فإن الغطس وصيد السمك أحد أجمل الخيارات الترفيهية. وعلى الرغم من الاحتلال الألماني والياباني للجزيرة فإنه يوجد فيها الكثير من الآثار العائدة لجيوش البلدين من أيام الحربين العالميتين الأولى والثانية، بالإضافة إلى الآثار العائدة لسكان الجزيرة منذ أكثر من 1000 سنة. وتحتوي أيضا على المركز الحضاري الذي يحوي الكثير من حضارة وثقافة أهل الجزيرة. ولأن الجزيرة سياحية بالدرجة الأولى، فإنه يوجد بها أعداد كبيرة من المطاعم الفاخرة التي تقدم الأكلات العالمية المختلفة.

بالاو

مقصد سياحي من الدرجة الأولى



معالجة المكتئبات في العالم الثالث

تشن / متابعات :

رأى الباحث عاطف رحمان من جامعة ليفربول، الذي طور برنامجاً علاجياً خلال عمله في الطب الاستوائي في رواليندي في باكستان، أن الكآبة تعد من بين أكثر الأمراض شيوعاً في العالم، ولكن تأثيرها على نساء الدول النامية يزيد عن 80 بالمائة مقارنة بغيرها من دول العالم الأخرى. ولفت رحمان إلى أن الكآبة هي أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالأمراض العقلية في العالم، محذراً من أنه «عندما تؤثر الكآبة على الأمهات اللواتي لديهن أطفال رضع فإنها تسبب لهم مشاكل خطيرة». وأشار إلى أن المرأة المكتئبة يمكن أن تلد أطفالاً أوزانهم منخفضة يعانون من ببطء النمو والإصابة بحالات الإسهال المتكررة، مشيراً إلى أن إخفاق المرأة في توفير اللقاحات الضرورية للطفل» يقام هذه المشكلة. وقال إن حالات كهذه لا تتم معالجتها بفعالية في دول مثل باكستان لأن الحكومة لا تخصص إلا جزءاً بسيطاً من ميزانيتها لهذه الأمور. ودعا رحمان في الدراسة التي نشرتها مجلة «لانسيت» الطبية إلى تدريب أطباء طبية على توفير الرعاية للأمهات والحوامل خلال فترة الحمل ومتابعة حالتهم حتى الولادة.



عجائب وغرائب

صينية تستيقظ من غيبوبة دامت (30) عاماً بفضل حب زوجها

استيقظت امرأة صينية من غيبوبة دامت 30 سنة، وذلك بفضل اهتمام زوجها بها وحبه العميق لها. وذكرت صحيفة «تشانينا دايلي» الصينية ان الأطباء في مقاطعة هوبي الصينية مقتنعون بأن حب تشن دولين ساهم في صحوه زوجته تزهو جويوها. وكانت المرأة قد دخلت في غيبوبة إثر تعرضها لحادث سير قبل 3 عقود ولكن تشن لم يفقد الأمل يوماً في ان زوجته ستستعيد وعيها ولذا اهتم بها كثيراً في المنزل بعد خضوعها لجراحات. وكان تشن يستخدم الحقن والأنابيب البلاستيكية اللينة لضخ الحليب وغيره من السوائل في معدة تزهو منذ ذلك الحين. ولقبت الصحيفة إلى ان تشن بلغ 77 من العمر وما زال يتحدث عن حب حياته يومياً.



بدون تعليق



المصلوب

أجاني !
أنا بالورد والعلوي
وكل الحب أنتظر
أنا، والأرض، والقمر
وعين الماء، والزيتون
والزهر
وبينارتنا العطشى،
وسكتنا،
وكرم دوال
وألف قصيدة خضراء
منها يورق الحجر
أنا بالورد والعلوي
وكل الحب أنتظر
وأرقب هبة الريح التي
تأتي من الشرق
لعل على جناح جناحها



الشاعر/توفيق زياد



أقوال مأثورة

المطلوب من الطبيب
أن يشفي الحمى، لأن
يهجوها.

نابليون

حصة الإملاء

قال الأستاذ - اكتبوا لي: بقرة وحظيرة وحشيش.
فسلم أحد الطلاب ورقته فارغة...
الأستاذ: لماذا ورقتك بيضاء؟
الطالب: ماذا أفعل يا أستاذ!!! البقرة أكلت الحشيش ودخلت الحظيرة!!



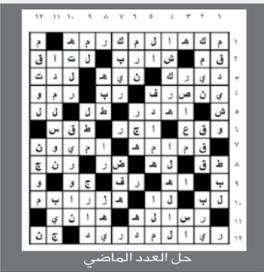
كلمات

افقياً

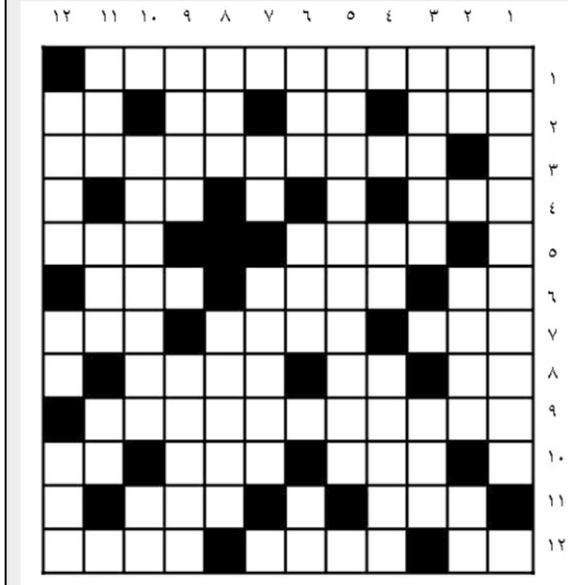
- اسم الإمام الشافعي.
- مدينة سورية - أداة جزم - معبود - حيوان قطبي.
- شاعر الرسول (معكوسة).
- ذكر الدجاج - سُم.
- فاؤز - منفذ.
- عود يتبخر به - مضيء - لبنان.
- تجمعات حضرية - عذر (معكوسة) - أهرز.
- حب - مهنة إنسانية - أحذر أو أشعر.
- من أنواع العسل - دولة عربية.
- محو أو حذف - أحد الأنبياء - عبودية.
- أول ما خلق الله من الأشياء - عكس (بكر).
- طائر بحري - دولة عربية بدون ال - من الزهور.

عمودياً

- اسم الخوارزمي.
- إجابة المسألة - أحرف متشابهة - حيوان أليف.
- مخترع - طين.
- أحد الوالدين - كائن بحري.
- مؤذن الرسول صلى الله عليه وسلم.



حل العدد الماضي



حديث الكاميرا

تعلق وتصور/ علي الدرب :
من المسؤول عن التأخير المحفوظ لسير العمل في اغلب حدائق محافظة عدن التي حرم الناس منها منذ فترة طويلة مع بداية مشاريع تأهيلها التي تسير ببطء وتعثر وتوقف في بعض الأحيان حتى أصبحت جميع الحدائق العامة في عدن اسيرة المشاريع اعادة التأهيل المتعثر والتأخير غير الطبيعي والسكوت عليه من قبل قيادة المحافظة السؤولة عن متابعة مثل هذه المشاريع.



نحن والمياه ..

باختصار

صنعاء المسعودي

الماء نعمة لا تقدر بثمن ، وقد اوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم بالمحافظة عليها وعدم إهدارها ولو كنا على نهر جار. إلى هنا والكلام جميل ومفهوم ولكن الشيء غير المفهوم أن بعض الناس يخالفون كل ذلك، بل يبالغون في الإسراف بالماء، لا لشيء إلا لأن أمدادات هذه النعمة تصل إلى منازلهم بكل يسر وسهولة. بينما هناك أناس لاتصل المياه إلى منازلهم إلا لساعة أو لساعتين آخر الليل، وتنقطع نهائياً عنهم أيام. ويعانون كثيراً في سبيل الحصول على قليل منه، وتراهم في بعض شوارع عدن وقرب المساجد في صورة لاتحتاج إلى تعليق. قال تعالى: « وجعلنا من الماء كل شيء حي »، متى نفهم هذه الآية فهما صحيحاً وكاملاً ونطبّقها في حياتنا اليومية؟ متى!!