



الأكل السريع يؤدي إلى السمنة

تتوقف عن الانقباض كما تزداد عملية البلع صعبة، مما قد يتسبب بقرحة في المعدة أو ربما سرطان. وفي عام 2007 قام أربعة من الأطباء المختصين في جامعة بنسلفانيا بإجراء تجارب على المعدة لدى أولئك الذين يشاركون في مسابقات الأكل السريع، فوجدوا أنهم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض مثل السكري.

وتؤدي بعض المنافسات إلى حدوث جروح داخلية في الجهاز الهضمي لدى الشخص المنافس، فقد نشرت صحيفة صينية في أكتوبر تشرين أول الماضي عن شخص توفي في إحدى المنافسات وهو بعمر 23 عاماً بعد جرح في جهازه الهضمي، وذكرت أن الجائزة التي كان يتنافس عليها المشاركون تساوي 60 دولاراً فقط.

بهذا النوع من المسابقات هو شكل من أشكال التدمير الذاتي الذي يقوم به الفرد دون علمه بعواقب ما يفعله وتأثيره في جسمه. أو كراماً، أحد الذين مارسوا هذا النوع من المنافسات لسنوات طويلة، لكنه استمع لنصيحة عائلته وتوقف عن هذا النوع من المسابقات، ويقول: "كيفما نظرت إلى طريقة الأكل ستجدها غير صحية، على الرغم من المتعة التي تصاحبها، بالتأكيد تحميل جسمك حملاً زائداً من الأملاح والدهون أمر غير صحي".

وعن هذه الحالة يقول الدكتور مارك ليفين من جامعة بنسلفانيا "ضعف قدرة المعدة على العمل بشكل صحيح في حالة يمكن ملاحظتها عند أغلب أولئك الذين يأكلون بسرعة لفترات طويلة، فالعدة

تنتشر في بعض البلدان مسابقات مخصصة للأكل السريع، كان يتنافس المتسابقون على أكل أكبر كمية من اللحم في أقل وقت، أو شرب العصائر أو ما شابه، وكثيراً ما يتناولون طعامهم بشكل سريع ولكن حذر الخبراء من هذه الطرق في تناول الطعام.

وفي مقال نشرته الدورية الأمريكية للأشعة، حذر الأطباء من أن تناول الأطعمة بشكل سريع يؤدي إلى السمنة المفرطة، وما قد يؤدي أيضاً إلى شلل جزئي في وظائف المعدة، بالإضافة إلى الإصابة بالتهان والقيء المتكرر، كما قد يضطر المريض إلى استئصال جزء من المعدة.

واعتبر الأطباء أن الأكل بشكل سريع والمنافسة



قراءت لك



و.. ط.. ن

بانتظار الواو .. لا تقوى الشفاء إلا على نطق الأه بانتظار الطاء .. نتزحلق بدل الإمساك بالسارية في القمة بانتظار النون .. تلغى نون النسوة بالعنجهية الزكية بانتظار كل ما يدور في فلك هذه الحروف بانتظار المناهج الوطنية .. نبحث عن الوطنيين بعد النقاط بانتظار كل الشتلات التي غرست بأسم هذه الحروف نطوي القاموس على .. أيامنا الضائعة.



الشاعرة العراقية / افراح الكبيسي



غيباء مفرد

قال أحد الناس لخادمه : اخرج وانظر هل السماء صحوه أو غائمة ؟ فخرج ثم عاد ، وقال : والله ماتركني المطر انظر ، أهي صحوه أم لا ؟



معالم وآثار

قَرطاج مدينة تقع قرب مدينة تونس بالجمهورية التونسية ، أسسها الفينيقيون ، وأصبحت مركز إمبراطورية كبرى حكمت شواطئ المغرب الكبير وصقلية وإسبانيا حتى سقوطها في حروب مع الرومان ، كلمة قرطاج كلمة فينيقية الأصل (قَرْتْ خَدَشْت) ، ومعناها المدينة الجديدة. أسست الأميرة الفينيقية عليسة (اليسا أو اليسار) قرطاج عام 814 ق.م. ، حسب رواية المؤرخين القدماء، وجاءت الأميرة هاربة مع أصحابها من مدينة صور في لبنان، وسموا المدينة "قَرْتْ خَدَشْت"، وتعني "مدينة جديدة" (من الفينيقية: قَرْتْ أي مدينة، وخَدَشْت أي حديثة) ، فأصبح الاسم "قرطاج" عن طريق النطق اللاتيني، وكانوا يعيدون "ملقرت"، واسمه يعني "ملك المدينة".

تقع قرطاج في مكان مهم بين شرق وغرب البحر الأبيض المتوسط، وسهل عليها التجارة، فذهبت سفنها إلى كل أنحاء البحر، من المشرق حتى أبعد من موريتانيا، وأسسوا مدناً صغيرة على شواطئ صقلية والمغرب وسردينية وإسبانيا، وبدؤوا أيضاً استعمار بلاد

تنظيف مراوح الكمبيوتر ضرورة لحمايته من الحرارة



مع دخول الصيف ، يتعين على مستخدم الكمبيوتر تنظيف مراوح الجهاز لحمايته من الحرارة ، ومن المعروف أن الأتربة والغبار التي تتراكم على المروحة يمكن أن تصد من قدرتها على التهوية مما يمكن أن يؤدي إلى تعطل الكمبيوتر بسبب ارتفاع حرارة مكوناته.

ونذكر مجلة "جيمستر" للكمبيوتر وتصدر في مدينة ميونيخ الألمانية أن أسهل طريقة لتنظيف المراوح هي باستخدام المكسرة الكهربائية لشطف الأتربة من الأماكن التي يصعب الوصول إليها.

ويتعين عدم تقريب المكسرة للغاية من مروحة الكمبيوتر لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تلف محرك المروحة.

عجائب وغرائب

فكروا قليلاً.. لماذا لم يفترس هذا النمر الطفلة!



النمر في الصورة ليس من النوع الوديع، فهو نمر بنغالي مفترس لا يخطر في باله على الإطلاق أن يترك هذه الطفلة وشأنها خاصة بعد أن أصبحت على بعد سنتيمترات فقط من مخالبه، لكن هذا النمر لن يتمكن من التهام الطفلة لأن هناك حاجز زجاجي سميك جداً يفصل بين الاثنين.

الحاجز الزجاجي الشفاف غير ظاهر في الصورة التي التقطها المصور المتخصص ديرك دانيل في حديقة حيوانات في واشنطن.

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 متقاطعة

أفقياً:

- 1- من مشاهير شعراء الانجليز فقد نظره فأمل على زوجته وابنتيه لمحتمه الخالدة (الفردوس المفقود) توفي سنة 1674م - مدينة سورية .
- 2- يصاحب الرعد - بلد آسيوي - للمعية .
- 3- من الحمضيات - مضيبي .
- 4- أشد وعظم - قرية في جبال اليمن الوسطى - فريدة .
- 5- شهر سرياني - ضمير .
- 6- قبيلة عربية يمانية قديمة سكنت مكة - مجموعة من النجوم - كف .
- 7- الريح الطيبة - كافر - اقتراب .
- 8- مدينة فلسطينية - عاصمة آسيوية .
- 9- بيت الدجاج - الطلي الأبيض - قروي - عايش .
- 10- مثنى (ربيع) - سنة .
- 11- من المعادن - 24 ساعة - ظهر .
- 12- انتشار وحمرة الشفق - جواب .

عمودياً:

- 1- أعلى جبال فلسطين يشرف على مدينة صدف - شعور .
- 2- مجرى دموي - سقي النبات - مدينة

حل العدد الماضي



حديث الكاميرا

لتصوير وتعليق / علي الدراب: لا يوجد أي اهتمام بتجميل وتشجير المساحات الداخلية في كثير من المعاهد والمدارس والكليات حيث تلاحظ في بعضها انتشار اشجار السيسبان المزججة التي تنتظر الإهتمام بها وتشجيرها حتى تعكس المنظر الجمالي الذي سيستمتع به الطلاب والزوار ولن يحصل ذلك إلا باهتمام الجميع لذا نتمنى أن يتحقق ذلك في إطار برامج المخيمات الصيفية .



باختصار

صنعاء المسعودي

بعض الآباء أصبحوا لا يجدون حرجاً في مشاركة بناتهم بضرورة تزويجهم من رجل غني بغض النظر عن عمره، ولا يلقون بالأه إلى موضوع التناسب الفكري والاجتماعي والعمر.

هذه الظاهرة كانت نادرة جداً وتكاد تكون محصورة في بعض مناطق الريف الثانية، أما اليوم وبفضل الوضع الاقتصادي المتردي، وتعطل الثقافة العرفية لدى كثير من الآباء، وبسبب ثقافة المادة على كثير من العقول، بات الفوز بعريس غني - حتى ولو كان عمره يفوق عمر جد العروس - مطلباً لبعض الآباء، ليس ذلك فحسب، بل الأمر الأخطر أن بعض الفتيات بدأت فكرة العريس الغني العجوز تسيطر عليهن بقصد الهروب من شبح العيش من عريس شاب فقير، من دون النظر إلى العواقب الوخيمة التي ستترتب على مثل هكذا أزواج.

وهنا الأمر بحاجة إلى عقد ورش عمل وندوات وغيرها لتوعية المجتمع بمخاطر هذا الزواج، قبل أن تسيطر المادة على كل شيء - جميل في حياتنا.