



النظام الغذائي العشوائي يسبب الإنهيار العصبي وضعف الذاكرة

معالجة المشاكل العقلية من خلال تعديل النظام الغذائي تكون فعاليتها أكثر من تناول المسكنات والعقاقير . على جانب آخر كشف الباحثون أن انتشار المبيدات الصناعية في المزارع أدى إلى تعديل بنية الدهون عند الحيوانات بسبب الأغذية التي يأكلونها ، حيث أن الدواجن بانتت تسمن بسرعة مضاعفة ما يؤدي إلى ارتفاع الدهون من 2 % إلى 22 % . لكن ما يزال البحث جاريا في هذه الدراسة كما إن هذه الأبحاث لا تزال غير نهائية وإن نتائجها ليست حاسمة .

كشفت شركة «فود كامبينرز ساسيتين» ومنظمة الصحة العقلية في بريطانيا أن تغيير النظام الغذائي في السنوات الأخيرة قد تأثر بشكل أساسي في ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض العقلية وحالات الإنهيار العصبي ومشاكل في الذاكرة ، حيث أصبح معظم سكان العالم يفضلون الوجبات السريعة المشبعة بالدهون والسكريات بدلا من استهلاك الأطعمة الطازجة وذلك بدافع متطلبات الحياة العملية التي تتطلب سرعة الأداء . وأعلن مدير منظمة الصحة العقلية، أن



معالم وآثار

الغابات الاستوائية الغنية هذه المناطق ، وتقل الأمطار نسبيا في الجنوب والجنوب الشرقي وهذه الظاهرة تهيئ فرصة نمو حشائش السافانا . يشكل الزنوج الغالبية العظمى للسكان وأبرزهم قبائل الفانج ، ويعيشون في الشمال ، ويتحدثون لغة الفانج ، وتنتشر قبائل البانتو في الجنوب ، وهناك جماعات من الأقزام ، ومن أشهر القبائل المسلمة البونغوي وينتسب إليها رئيس الجمهورية عمر بونغو ، وقد اعتنقت هذه القبيلة الإسلام مؤخرا ، ومن القبائل المسلمة البانوين وادوناو واليونو ومعظم هذه القبائل تعيش في الوسط والشمال ، وتتجمع بالمدن الرئيسية ، مثل ليرفيل وبورت جنتيل ، وصلها الإسلام عن طريق حركة المد الإسلامي ، والتي سادت غربي أفريقيا أيام المرابطين والموحدين تلك الحركة التي نشرت الإسلام بين الشعوب الأفريقية في منطقة السودان الغربي ، والغابون من أقل دول غربي أفريقيا كثافة في السكان ، والفرنسية لغة البلاد الرسمية إلى جانبها العديد من اللغات المحلية .

الغابون هي إحدى دول أفريقيا الوسطى الغربية ، ويمر خط الاستواء من منتصفها تقريبا ، تحدها غينيا الاستوائية والكاميرون في الشمال ، الكونغو من الشرق والجنوب ، وتطل على الغرب على المحيط الأطلسي . احد بلدان وسط أفريقيا ، كانت مستعمرة فرنسية ، نالت استقلالها في سنة (1960 م) ، ورغم غناها بالموارد الغابية والمعنية إلا أن مستوى المعيشة منخفض ، وتبلغ مساحة الغابون (267,668) من الكيلومترات المربعة أي تزيد على مساحة بريطانيا ، ورغم هذا فسكانها حوالي (1,094,000 نسمة) وعاصمتها ليرفيل وتوجد على شاطئها الغربي المشرف على المحيط الأطلسي ، ويعني اسمها مدينة الأحرار والحرية هنا تأتت من تحرير العبيد ، وكان موضعها من أبرز قلاع تجارة الرقيق بأفريقيا والتي شيدها البرتغاليون وفي شرق الغابون وجنوبها كينغونزا فيل ، وفي الشمال الكاميرون وغينيا الاستوائية ، ومن الغرب المحيط الأطلسي . يغلب على أرض الغابون المنظر السهلي ، والمنظر المضرس يمثل في هضبة وسط أعلى قممها تصل إلى ألف وثمانمائة متر . وأبرز أنهار الغابون أجوي ، وتشرف على المحيط بسهول ساحلية تضيق في الجنوب والشمال وتتسع في الوسط . مناخ الغابون استوائي رطب تزيد حرارته في المناطق السهلية ، والأمطار غزيرة لهذا تغطي



(الغابون) بلد الأحرار والحرية

الأرز ، والموز ، والكاسافا . تكون سواحل البلاد منخفضة تحدها الخليجان النهرية العديدة في قسمها الشمالي ، في حين تكون مستقيمة ومحفوفة ببحيرات ساحلية ضحلة في قسمها الجنوبي ، يلي ذلك سهل ساحلي يزداد عرضا كلما اتجهنا شرقا نحو نهر أوغوية .

ذلك ثروة معدنية عظيمة تشكل ستين بالمائة صادراتها ، وأهم المعادن المنغنيز واليورانيوم والنحاس . وقد ظهر البترول بالمنطقة الساحلية وتنتج أكثر من أحد عشر مليونا من الأطنان سويا من النفط والزراعة متخلفة الإنتاج يتمثل في الكاكاو ، والبن ، والمصاط ، وقصب السكر ، ونخيل الزيت ، والحاصلات الغذائية تمثل في

عصير التفاح يحسن سلوك المصابين بمرض الزهايمر



أفادت دراسة جديدة بأن عصير التفاح يساعد على تحسين سلوك المصابين بمرض الزهايمر ولكنه لا يزيد قوة إدراكهم . وأظهرت الدراسة التي أعدها روث ريمنجتون وأيمي تشان واليسيا ليبور والبزايث كوتليا وتوماس شي من جامعة مساشوسيتس ، أن شرب مرضى الزهايمر كأسين من عصير التفاح يوميا لا يزيد معارفهم أو قدراتهم الإدراكية ، بحسب سلم الخرف التقييمي ولكنه يحسن سلوكهم بنسبة 27 % . وأشارت الدراسة التي نشرت في دورية "مرض الزهايمر وحالات الخرف الأخرى" ، إلى أن شرب عصير التفاح قد يساعد أيضا على تحسين مزاج المصابين بالخرف بدرجات متفاوتة ما بين معتدلة وشديدة . ونصحت الدراسة مرضى الزهايمر بتناول عصير الفاكهة والخضار لأنه يبطئ احتمال الإصابة بالخرف ويقاوم حتى "العوامل الجينية المعروفة" للمرض .



في أمريكا حقائق للقطة والكلاب

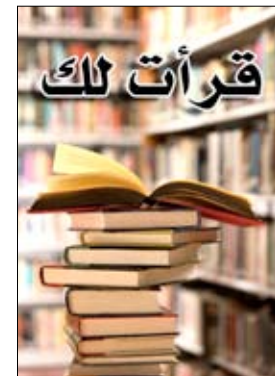
افتتح منتج «وولت ديزني وورلد» بولاية فلوريدا الأمريكية منتجعا جديدا يضم أجنحة مكيفة بها أجهزة تلفزيون وملاذ للألعاب المائية ، لكنه مختلف بعض الشيء فهو «لللكلاب والقطة» . ومنتج «بيست فريندز» للحيوانات الأليفة مقام على مساحة خارجية وداخلية تزيد على 4600 متر مربع وبه أماكن للجري ومناطق للعب ومساحات تسع 270 كلبا و30 قطة لقضاء الليل إلى جانب حيوانات

مثل فتران الهمستر والأرانب والقوارض الصغيرة . ويضم المنتج أربعة أجنحة «لكبار الزوار» تحتوي على أجهزة تلفزيون وأجهزة ترفيع عن الأرض ومساحات خارجية وملاذ للأنواع المائية مساحتها 121 مترا مربعا مخصصة للكلاب فقط وصالون للتجميل واستراحة علاجية إلى جانب تقديم الأيس كريم والتونة والرقائق .



كاراتيه السناجب من نوع آخر

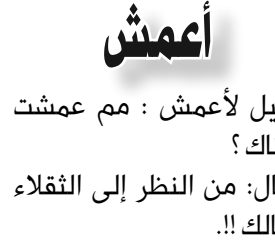
المطاعم والنظافة المعدومة.. بدون تعليق..



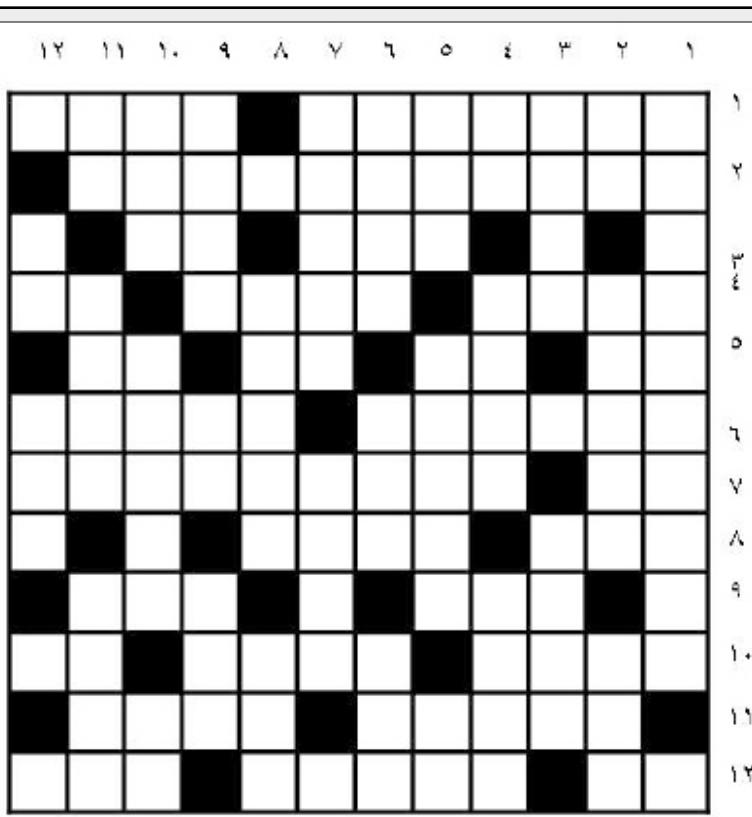
الإنجليزي فيليب لاركن



أندريه موروا



أمثالك !!



كلمات متقاطعة

أفقيا :
1- شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا هم من الرعاة الرحل يعرفون بالملثمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم دائما بالفن حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحضّر - عراق .
2- أحد شعراء المعلقات .
3- أحرف مكررة - محافظة يمنية .
4- مدينة أمريكية بضاحية دترويت - صوت الكلب - بحر .
5- غير ناضج - ضمير منفصل - للاستفهام - حرف إنجليزي .
6- أحد المحيطات المائية - شهر ميلادي .
7- للتمني - النادي الملكي .
8- يتبع - بلد عربي خليجي .
9- عام - شهد .
10- جمع أفق - فنّان تشكيلي - بط .
11- أقدم مدينة في العالم - مطلوب .
12- للتخيير - من البهارات - يصاحب الرعد والمطر .

عموديا
1- لوحة رسما الإيطالي ليوناردو دافنشي يعتبرها النقاد والفنانون واحدة من أفضل الأعمال على مر التاريخ .
2- شهر سرياني - وكالة الأنباء الفلسطينية .
3- جمع طير - اتجاه جانبي .

حل العدد الماضي



تصوير وتعليق / علي الدرب : ظاهرة انتشار المخلفين غفلياً ونفسياً في كثير من شوارع وطرق محافظة عدن تعكس عدم اهتمام الجهات المختصة بواجبها الإنساني تجاه هذه الشريحة التي تحتاج الرعاية بدلا من منظرهم وهم مفترشين الممرات أو متجولين في الطرقات معرضين لكثير من المخاطر أضافه الى مايسببه من أزعاج للمارة والسكان إضافة الى تشويه المنظر العام لدى تمنى أن تقوم الجهات المختصة ومن يهيمه الأمر رسميه انسانية بالعمل على اختفاء هذه الظاهرة .