الفواكه تحسن وظائف الرئة و تزيد خصوبة الرجال!

14 أكتوبر / متابعات :

كشفت نتائج دراسة جديدة أن الرجال الذين يأكلون كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات والسمك قد يحافظون على رئاتهم وقلوبهم سليمة.

وأوضحت الدكتورة رافائيلي فاراسو من كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن وزملاؤها أنه تم الربط بين الفواكه والأسماك وتحسن وظيفة الرئة وتراجع خطر الإصابة بمرض الرئة المزمن.

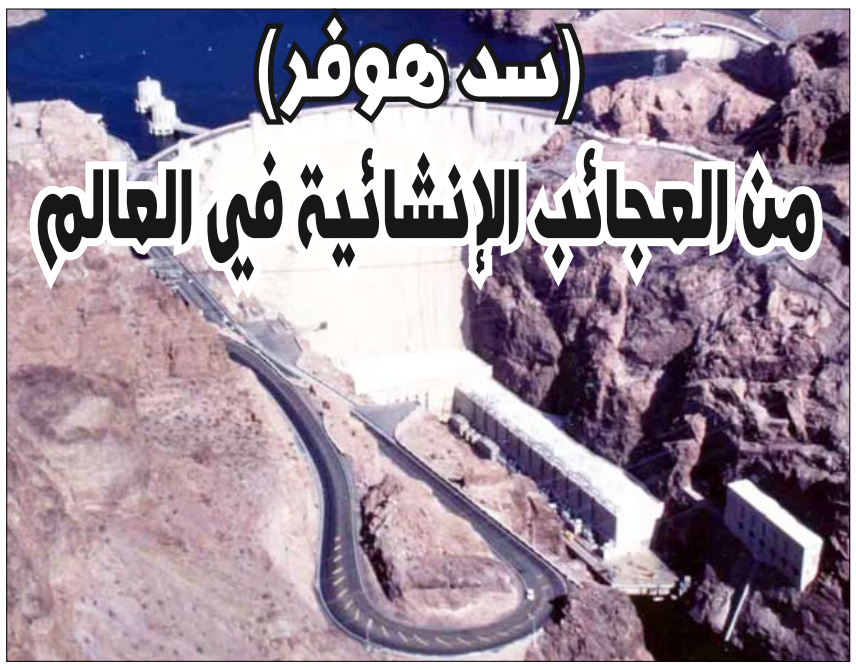
وذكر الباحثون أن الفواكه والخضراوات مصادر قوية للفيتامينات المضادة للأكسدة مثل فيتامين سي وفيتامين إي اللذين تم ربطهما بتحسن عمل الرئة، في حين أن أحماض « أوميجا 3» الموجودة في السمك ربما أيضاً تسهم في صحة الرئة .

وأفـادت الدكتورة لويس في مركز جامعة روشستر الطبي في نيويورك، بأن الإكثار من تناول الخضار والفاكهة وفيتامينات «أ» و «ج» والسيلينوم، قد يقلل من إصابة الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية بالأذى نتيجة فرط التأكسد، ويزيد من القدرة الانطافية عند الرجال.

وأظهرت نتائج الدراسة أن تناول الصويا المحتوية على الأيزوفلافون من نوع «جينستين و ديدزين» يساعد على تحسين القدرة الاخصابية نتيجة كبحه فرط التأكسد واعتلال الحمض النووي داخل الحيوانات المنوية.

معالم

(سد هوفر) من العجائب الإنشائية في العالم



يقع (سد هوفر) بالولايات المتحدة ويوجد بين مقاطعتين نيفادا وأريزونا بطول 379 متراً وعلوه 221متراً، وبإمكانه احتواء 31 تريليون ليتر من الماء وبدأ بناء (سدهوفر) عام 1931 بأكثرمن 16000 عامل جاء هؤلاء العمال مع أسرهم من شتى أنحاء الولايات المتحدة التي كانت تعاني ركود وأزمة اقتصادية كبيرة للعمل .

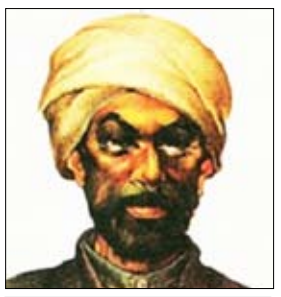
وفي هذا المكان الذي كان يعتبر غير مستغل أبدا ولا يصلح للمعيشة وتحمل العمال السكن في خيام أو أكواخ ، على طول نهر كولورادو لمدة ثلاث سنوات بدون وسائل الحياة المريحة أو سكن حقيقي بل ودون مياه شرب نظيفة ومات المئات منهم في حوادث عمل أو من الحرارة أو تسمم أو أكسيد الكربون أثناء العمل ، والماء الملوث أو المرض وبعد الانتهاء من سد هوفر واستطاعوا التحكم في نهر كولورادو وتلقى ، المزارعون مخزون ماء جيد في نيفادا وكاليفورنيا وأريزونا و لوس أنجلوس سان ديجو و فينيكس، و مدن أخرى بالإضافة إلى مصدر كهرباء رخيص سمحت للمنطقة بالنمو السكاني و التنمية الصناعية، حيث يحتل المرتبة السابعة في العد العكسي لروائع البناء ما يعرف بسد هوفر لاس فيغاس نيفادا الشهيرة بالملاهي، والحياة الليلية البراقة ولكن الأنوار الساطعة لعاصمة الملاهي في العالم وسط الصحراء ما كانت واردة ، لولا سد العملاق الذي شيد هوفر وسط أجواء الركود الاقتصادي في بداية الثلاثينات وما زال حتى ، اليوم يشكل حجر أساس لعمران القرن العشرين .

واستهلك بناء السد أكثر من أربعة ملايين ونصف المليون ياردة مكعب من الإسمنت لمقاومة الطبيعة ، تكفي هذه الكمية من الإسمنت لرصف طريق عرضه خمسة أمتار يمتد من سان فرانسيسكو إلى نيويورك ، بما أن الإسمنت يولد الحرارة و أثناء صبه لم يتمكنوا من بناء السد في عملية مستمرة لأن ذلك سيخزن ، مستوى من الحرارة قدر المهندسون حاجته إلى مائة وخمسة وعشرين عاما لتبريده لهذا شيد السد عبر مجموعة من الأعمدة تتوسطها مجموعة من أنابيب التبريد الدائمة يبلغ قطرها اثنين ونصف السنتيمتر .

اشتهر السد عند اكتماله بروعته الهندسية كونه أعلى سد في العالم وأعلى مشاريع المياه كلفة وأقوى محطة توليد للطاقة في ذلك العصر تحول إلى نموذج هندسي ليس لما يمكن أن يقوم به المهندسون فحسب بل ولما سيكون عليه المستقبل أي أنه اعتبر روعة هندسية تشير إلى آفاق المستقبل وأزهرت الصحراء حول سد هوفر لما قدمه من مياه وكهرباء لستة عشر مليون نسمة ما فتح الجنوب الغربي للهجرة الجماعية التي غيرت ملامح أمريكا .

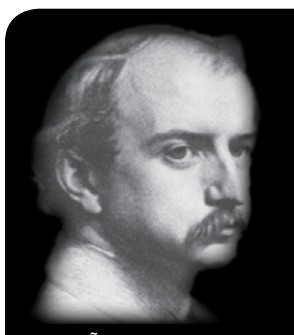
الكتاب !

الكتاب هو الجليس الذي لا يطريك، والصديق الذي لا يغريك، والرفيق الذي لا يملك، والصاحب الذي لا يريد استخراج ما عندك بالملق ولا يعاملك بالمكر ولا يخدعك بالنفاق ولا يحتال لك بكذب .



الجاحظ

أقوال مأثورة



الفلسفة إجابات غير مفهومة لأسئلة ليس لها حلول.

هنري بروكس آدامز

سبب المجاعة !

قال السمين للنحيل: إن الذي يراك يقول إنك في بلاد مجاعة!.

فقال النحيل : والذي يراك يقول إنك سببها!.

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

4	8	7	1	3	6	5	9	2
1	9	3	8	2	5	7	4	6
5	6	2	9	7	4	3	1	8
8	5	6	4	9	2	1	3	7
9	3	4	7	1	8	6	2	5
2	7	1	6	5	3	4	8	9
7	1	5	3	8	9	2	6	4
3	4	8	2	6	7	9	5	1
6	2	9	5	4	1	8	7	3

		6						8
	5			7				
8			1					2
		3			9	1		
		4				8		
		5		3		6		
9					8			7
				2			4	
2						9		

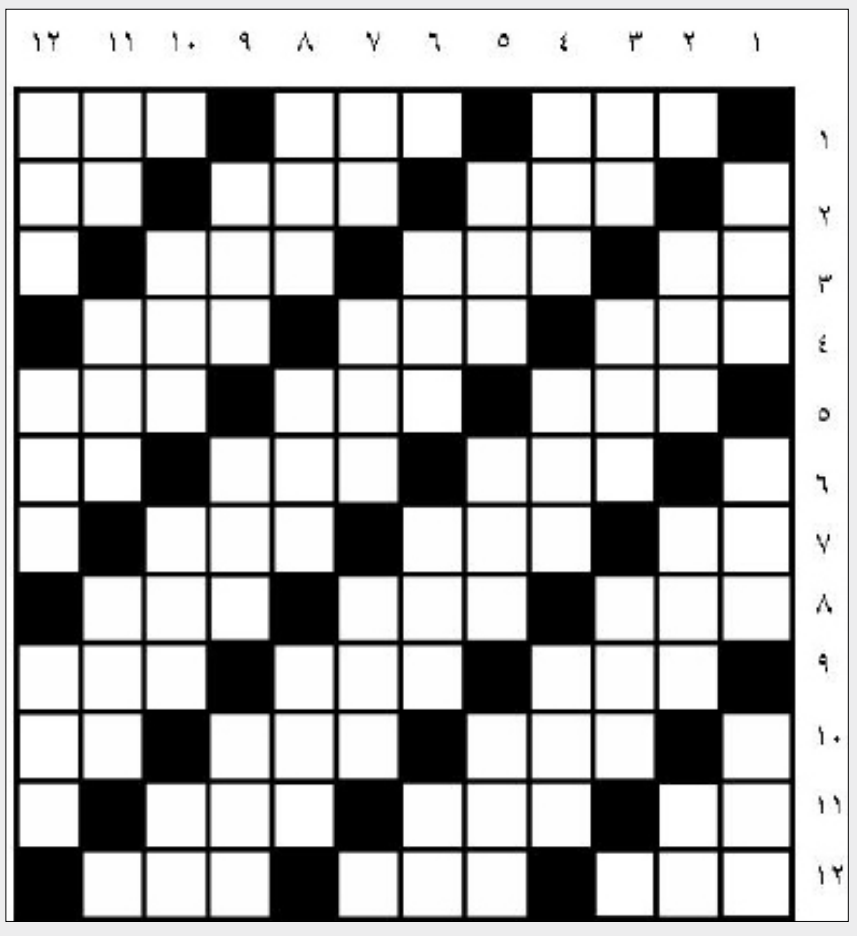
عجائب وغرائب

السباحة مع التماسيح في أعماق البحر

كما هي متغيرات العصر التي تفاجئنا كل يوم بالجديد والأشياء التي تبهر الألباب فقد تغيرت السياحة بالتأكيد في الفترة الأخيرة أيضا ، فلم يصبح الناس مهتمين بالمواقع السياحية فقط ، بل يريدون الخوض بتجارب رائعة وفيها من ضرب الجنون الكثير، ما يجعل عروق القلب تدفع الأدرينالين لهذا العمل الجنوني !

ومن بين هذا الجنون ذلك الموقع السياحي في أعماق البحر الذي يتميز بالسباحة مع التماسيح .

كلمات متقاطعة

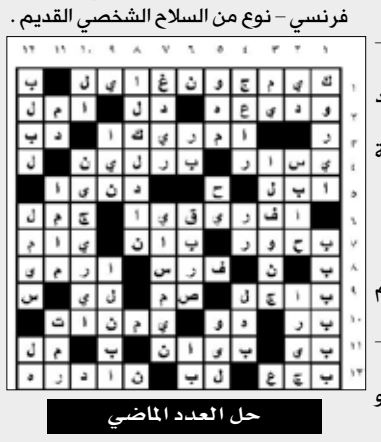


أفقيا :

1-أحد الأشهر الحرم – القمر ليلة اكتماله– وسيلة نقل ركاب .
2-أحد فصول السنة – طيور بحرية – جزء من وجه الانسان .
3-ارتفاع البحر – أغنام – سنة .
4-يستخدم لأسلاك الكهرباء والسيارات– حد أعلى – أكبر الكواكب .
5-مجموع السكان في البلد – منتبه – عكس نهار .
6-عكس القوة – عروق لها صبغ أصفر يصبغ به – حرف جر .
7-ضمير الجمع المذكر الغائب – حنطة .
8-مغر – منعطف في الطريق – يكسو جسم الطير .
9-تجمعات سكانية بعيدة عن المدينة – غزلان – مداد .
10-نوع من الفن التشكيلي – صغير الأسد – تعفن .
11-في الأوردة – سلم (مبعثرة) – وجبة غذائية يومية .
12-حيوان - أشجار التمور – راية .

عموديا :

1-منطقة سياحية يمنية ، فيها حمام بخاري– ضروري - عكس (كذب) .
2-صحن التلفاز للاستقبال من القنوات – أكثر دولة عربية سكانا – قلوي .
3-يوضع على كسور العظام - جزء– جب أو المكان العميق الذي ينزع منه الماء .
4-ما تنتجه الدجاج – عكس (قبل) – جبان.
5-معول – بداية كل يوم – رجل كبير السن.
6-صافي – جمع روضة – دماغ .
7-حيوان مفترس – نوع من العلوم الشرعية– إخراج أو إظهار .
8-عاد – يوجد في الفم – بلادة (معكوسة).
9-قضى حياته – سيل – عدل (معكوسة).
10-رتيب – هواء – للتعريف .
11-شقيق – سلاح شخصي قديم – جزء من يد الانسان .
12-من أجزاء الجسم – نادي كرة قدم فرنسي – نوع من السلاح الشخصي القديم .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب:

ما يقارب العام على افتتاح سوق التواهي بعد إعادة تجديده إلا انه لازال مغلق بسبب عدم قيام إدارة الكهرباء بتوصيل التيار الذي يفترض إن يحصل قبل الافتتاح لذلك تحولت شوارع المدينة إلى أسواق م مفتوحة وطرقاتها وممراتها مغلقة بمفارش الباعة إضافة إلى تكرر منظر طفح المجاري الذي يغطي طرقات هذه المدينة .