

## أضف إلى معلوماتك

- هناك نوع من النمل يشتهر باسم «النمل السفاح» وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!

- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يفرض الضرائب على من يطلقون لحاهم وكانت قيمة الضريبة تتناسب طردياً مع طول وحجم اللحية.

- الذهب عيار 24 قيراطاً ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك أن الذهب الخالص مئة في المائة يكون ليناً كالصلصال لدرجة أنه يصبح من الممكن تشكيله باليدين.

- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبيرة (الجعنة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.

- النعام لا تدفن رأسها في الرمال هرباً من الخطر بل بحثاً عن الماء.

- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة إنكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.

- أصغر والدين في العالم كانا يبلغان من العمر 8 و9 أعوام وكانا يعيشان في الصين في العام 1910.

- لاحظ العلماء أن النمل «يتأهب» كالبشر عندما يستيقظ من نومه في الصباح.

□ في مصر الفرعونية، كانت جنث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجنث كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر المحنطين.

- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديلو - وهو حيوان جنوب أمريكي يشبه القنفذ - تحمل وتلد دائماً 4 أجنة من الجنس نفسه، أي أنهم يكونون جميعاً إما ذكورا وإما إناثاً.

- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجردة «درب التبانة» - التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءاً منها - ومجرة «اندرو ميذا» العملاقة ستصادمان بعد نحو ملياري سنة.

- قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها.

- السرعة القصوى للليبار الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريباً.

- كشفت بحوث مخبرية عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.

- قبل بضع سنوات، ضربت صاعقة رعدية ملعباً لكرة القدم في جمهورية الكونغو الديمقراطية خلال إحدى المباريات، الغريب أن تلك الصاعقة قتلت جميع لاعبي أحد الفريقين في حين لم يصب أي لاعب من لاعبي الفريق المنافس بسوء.

## عاج أسنانك من التسوس بال(ميكروبات)!



□ لندن/ منابع : أعلن باحثون بريطانيون إن إضافة ميكروبات من طحالب البحر إلى معجون الأسنان وغسول الفم قد يساهم في منح الأسنان حماية أفضل من التسوس. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن باحثين من جامعة نيوكاسل أجروا دراسة تركزت على ميكروب "باسيلوس ليشينفورميس" لرؤية ما إذا كان قادراً على المساعدة في تنظيف جسم السفن، لكن الباحثين توصلوا إلى قدرته على حماية المناطق بين الأسنان حيث تتجمع اللويحة السنية على الرغم من استخدام فرشاة الأسنان. وأفادت الدراسة أن ازدياد الميكروب يعبر اللويحة السنية ويجردها من البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان، وقال الطبيب نيك جاكوبوفيتش إن "اللويحة على أسنانك مصنوعة من البكتيريا التي تتجمع معا لتحتل منطقة في مسعى لإبعاد أي منافس محتمل".

□ لندن/ منابع : أعلن باحثون بريطانيون إن إضافة ميكروبات من طحالب البحر إلى معجون الأسنان وغسول الفم قد يساهم في منح الأسنان حماية أفضل من التسوس. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن باحثين من جامعة نيوكاسل أجروا دراسة تركزت على ميكروب "باسيلوس ليشينفورميس" لرؤية ما إذا كان قادراً على المساعدة في تنظيف جسم السفن، لكن الباحثين توصلوا إلى قدرته على حماية المناطق بين الأسنان حيث تتجمع اللويحة السنية على الرغم من استخدام فرشاة الأسنان. وأفادت الدراسة أن ازدياد الميكروب يعبر اللويحة السنية ويجردها من البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان، وقال الطبيب نيك جاكوبوفيتش إن "اللويحة على أسنانك مصنوعة من البكتيريا التي تتجمع معا لتحتل منطقة في مسعى لإبعاد أي منافس محتمل".

## الفواق يخنق أمريكي منذ (27) عاماً!



ويضيف :«أقضي ساعة على الأقل وأنا مستلق على السرير قبل أن أتكن من النوم بسبب الفواق المتواصل وأنام برجاء أن يزول ذلك في الصباح ولكنني أصحو ولا يزال الوضع كما هو».

ويعد «تايلور» من الأشخاص القلائل الذين يعانون من الفواق المزمن بدون سبب واضح لهذه المشكلة. وبعد تردد على العديد من الأطباء أكدوا له أن سبب ذلك قد يكون حالة ناتجة عن عارض آخر مثل أمراض الاختلال الأيضي أو اضطرابات الدماغ و لكن في الحقيقة لا يمكن اعتماد سبب رئيسي لهذه الحالة.

كما نصح الأطباء بإمكانية إجراء عملية للتحكم في أعصاب المعدة ولكنهم يرون بأن المشكلة لا تصل للمستوى الذي يستدعي ذلك، فيما يرى هو وصولها لما هو أبعد من هذا.

وعلق أحد الأطباء على حالة «تايلور» قائلاً: «هناك بعض الأدوية البديلة التي يمكن استخدامها عندما لا تعود الحلول المعروفة بأي نفع».

لكن «تايلور» يقول: «أفضل إجراء العملية الجراحية على تناول الأدوية التي قد لا تفيد فما يهمني هو إيقاف الفواق المزمن بأي طريقة».

□ نيويورك/ منابع : تحول الفواق الذي من المفترض أن يكون عارضاً مؤقتاً يمر به معظم الناس إلى حالة مزمنة عند الأمريكي «بوب تايلور» الذي يعاني منه منذ 27 سنة.

ويقول تايلور عن معاناته: «لقد جربت كل الحلول المعروفة مثل شرب الماء عند الاستيقاظ كل صباح وتناول ملعقة كبيرة من الخردل وغيرها الكثير حتى أنني جربت الوقوف على رأسي لكن كل هذه الأمور لم تجد نفها».

## صيني يدفن نفسه حياً احتجاجاً على اقتلاع أشجاره!



لقد كانت مذبحه بيئية. وتعبيراً عن غضبه واحتجاجه، دفن هايجو نفسه حتى رقبته في المنطقة التي شهدت المذبحة قاطعاً على نفسه عهداً بالأ ينهاي مظاهراته الاحتجاجية تلك إلا بعد أن تتعهد السلطات المحلية بعدم البناء على تلك الأرض وبزراعة أشجار عوضاً عن التي تم اقتلاعها.

شركة عقارية باقتلاع نحو 4 آلاف شجرة كان قد غرسها بنفسه سعياً إلى إعادة إحياء غابة كانت مهددة بالتلاشي. وأضاف هايجو متذمراً: «كانت الصدمة قاسية عندما استيقظت ذات صباح لاكتشاف أن جميع الأشجار قد جرى اقتلاعها، لقد قضيت السنوات الثلاثين الفائتة في غرس تلك الأشجار ورعايتها،

□ بكين/ منابع : لجأ ناشط بيئي صيني إلى دفن نفسه حتى رقبته تعبيراً عن احتجاجه على الانتهاكات التي مارستها إحدى شركات التنمية العقارية ضد أرض زراعية. الناشط الذي يدعى زهاو هايجو (62 عاماً) أوضح أنه لجأ إلى ذلك الأسلوب الاحتجاجي بعد أن قامت

## حبوب الحمية قد تسبب الوفاة

الدماغ عبر تعطيل الجهاز العصبي مما يقلل الشهية. لهذه الأسباب يجب على الطبيب وحده أن يقرر إعطاء هذه الأدوية للأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد. يمكن لحبوب الحمية أن تكون فعالة، لكنها تستخدم بطريقة مفرطة وغير سليمة في معظم الأوقات ما قد يؤدي إلى الوفاة.

الهدف من وراء هذه الحبوب أنها تساهم بتخفيض الوزن بسهولة وبدون أي جهد، لهذا السبب فإن الشباب يأخذون منها كمية أكثر من الكمية المطلوبة أو يتناولونها مع منتجات الكافيين ما قد يؤدي إلى زيادة نبضات القلب والدوخة.

في أغلب الأحيان، الأشخاص الذين يأخذون هذه الحبوب يقومون باستبدالها بوجبات الأكل وهذه ليست الطريقة الصحيحة لأخذها، بل يجب على الأشخاص معرفة أن عليهم البدء بتناول طعام صحي وليس أن يأكلوا كل ما يحلو لهم، وبعد تناول الدواء من الضروري عدم الإفراط في تناول الطعام.

يتم الترويج بكثافة لمنتجات تخفيض الوزن غير الصحية وبرامج التنحيف عن طريق الوسائل الإعلامية والرسائل الإلكترونية والإعلانات، ولكن الـ F.D.A التابعة للولايات المتحدة تحذر من استخدام هذه المنتجات لأن غالبية الفوائد والأهداف التي تدعي تحقيقها خادعة وغير صحيحة.

باختصار استشر طبيبك بشأن حبوب الحمية، وهو بإمكانه اقتراح وسيلة أخرى للتخلص من الوزن الزائد مثل الرياضة، واتباع نظام غذائي متوازن عبر استشارة اختصاصية تغذية. أخيراً، يجب التنبيه إلى أنه يمكن لهذه الحبوب أن تؤدي إلى الإدمان لذلك من المهم جداً قراءة التعليمات واتباعها.

التنحيف سواء استعانت باتباع حمية معينة أو بالتحريض لبعض الإجراءات التكنولوجية لخسارة الوزن بدون إرهاب ومنها ما يتمثل في إجراء بعض التمرينات القاسية وممارسة الرياضة المكثفة كما يمكن أن يلجأ البعض لإجراء بعض العمليات الجراحية لإزالة الدهون.

إن بعض الأشخاص يلجؤون إلى حبوب الحمية لأسباب عديدة، فمنهم من يستخدمها باعتبارها وسيلة لتحقيق المظهر المثالي والجسد السليم، وهذه ليست بالفكرة السديدة لأن حبوب الحمية لديها آثار سلبية وخطيرة، فهي تعمل على قطع الشهية، تخفيف السرعات الحرارية، وزيادة نسبة حرق الدهون في الجسم، كما قد تؤدي إلى بعض المشاكل الصحية مثل سرعة خفقان القلب، الآلام في البطن، الدوخة، والإغماء.

ويوجد في الأسواق الكثير من الحبوب التي تكافح السمنة وهي تقلل نسبة امتصاص الجسم للدهون من الطعام كما توجد حبوب الشاي الأخضر والذي يشاع بأنه يخفف الوزن لكن لهذه الحبوب عوارض خطيرة كالمذكورة أعلاه، ولا توجد حتى الآن دراسات كافية لإثبات أنها صحية، فلذلك من المستحسن شرب الشاي الأخضر الطبيعي صباحاً و مساءً، لأن الدراسات أثبتت أنها تزيد نسبة حرق الدهون في الجسم وتخفف الشهية على الأكل، والـ Meridia المعروف بـ Reductil تم سحبه من الأسواق الأمريكية والكندية بسبب تعطيله لعمل القلب وتأثيره على

الرشاقة والقوام المشقوق هما سمة فتيات وشباب هذا العصر والمظهر الذي يسعى إليه كل منهم لذا، يلجأ الكثيرون إلى إتباع الحميات الغذائية التي تساعدهم على فقد أوزانهم فالآن أصبح متوفراً الكثير من التقنيات التي تساعد على



## طرائف

كان لبعض الأدياء ولد أحمق وكان كثير الكلام فقال له أبوه ذات يوم : "يا بني لو اختصرت في كلامك، فإنك كثير الكلام." ثم أتى إلى أبيه يوماً، فقال له : "من أين أقبلت؟". قال : "من سوق".

قال أبوه : "لا تختصرها هنا ، زد الألف واللام." فقال : "من سوقال" فقال أبوه : "قدم الألف واللام." قال : "من ألف لام سوق!".

فقال أبوه : "قبحك الله، فقد أعيتني فيك الحيل!".

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الأمر لن تتعد قليلاً، بل من المحتمل أن تواجه غير متوقعة تتعلق بتحويل أو دين، أو عدا غداً مصدرة أو قيمته. قد يمارس الذكور دور الدونجوان، في حين أن النساء يخترن أسلوب سندرلا التي لا تستطيع التأثر عن منزلها بقراراتها، لكن يتعلق بها الحبيب أكثر. سارع إلى القيام بالحركات الضرورية لتلين عضلات جسمك، واسلميا في الفخذين.	انذهب إلى لقاءاتك نشيطاً ومتفائلاً سواء أكانت هذه اللقاءات شخصية أو مهنية واجتماعية. ستشعر أمامك بالالتواصل مع جهات غريبة أو مختلفة. أحذر من غيبة اللغات والعنادية والكلام الجارح. أجل الموضوعات الحساسة والمعقدة إلى وقت آخر يكون فيه الحظ إلى جانبك وكن لينا ولطيفاً مع الحبيب. لا تهمل ما تعانين من الألم في المعدة، قد يكون الوضع أسوأ مما تتوقع. اتصل بطبيبك ليحدد لك موعداً لعلايتك.	الخطوط إلى جانبك، فلا خوف عليك من الفضل. قد تميل إلى ممارسة هواية جديدة أو إتقان لغة أو مهوية أو طاعة جديدة. تسيطر إلى بذل جهود مضاعفة في سبيل الحفاظ على السنوي والموقع الحالي. إنه يوم جميل ولا يجوز ارتكاب الأخطاء بحق الحبيب أو العلاقة، وادعوك إلى استئجار الوقت الجيد في تقوية ما بينكما من قواسم مشتركة وأوضاع محبة وأحترام. ضاعف نشاطك الرياضي طوال فصل الصيف، فحين يحل الشتاء قد تجربك الظروف المناخية على التقليل منها.	تدير أعمالك بنشاط وحيوية، ولن تتوقف طويلاً أمام العقبات، ذلك أنك تجازها بسهولة وجرأة. إن أبرز ما يميز هذا اليوم انفرج على الصعيد المادي. تهتم لشكلك ومظهرك، تفرح بكلمات الإطراء، وقد تنلق على أثر ذلك ملامة أو عتاباً أو ملاحظات تجرحك. تبدو سعيداً ومرتاحاً نفسياً بعدما قررت الترويج عن نفسك وترك شؤون العمل وشؤونه في المكتب.	تنق بنفسك وتشرق بجانبيه شديدة. تمارس سحراً وتستقبل التأيد. تشع بشخصية لائقة. أبشرك بأن تأثيرات هذا اليوم جميلة ومميزة تحفزك على الاجتهاد والمواظبة. يرافقت الحظ وافتتح أبواب الصداقة ويسهل معظم العلاقات الاجتماعية. قد تشعر ببعض القلق والازعاج، ليس بسبب الحبيب، بل قد يعود السبب إلى الهواجس المهنية الضاغطة أو مسألة دين عاقلة.	التردد لا يفيد، وخصوصاً أنك تمتلك الجراءة الكافية لتحديد أولوياتك في العمل. الذهاب في الخلاف مع الشريك ليس في مصلحتك، وقد تكون عواقبه وخيمة. الإرهاق والأرق ستكون لهما انعكاسات سلبية، والمعالجة مطلوبة سريعاً.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
سفر أو اتصال مع الخارج. تميل إلى الانفتاح على الجديد من الثقافات والحضارات. مؤشرات إلى ازدهار حركة التواصل مع الآخرين وإلى احتمال حصول بعض المواجهات الكلامية. يمكنك الاطمئنان، لن تعاني شيئاً مع الحبيب. إذا كنت مختلفاً معه، انتظر مصالحة حيث تكثر المصاعب الإيجابية لجمع صمكها. لا تكثر من تناول المشروبات الروحية فهي مفيدة في حال كنت عادلاً في تناولها.	تقدم غير متوقع في العمل، وذلك بسبب أقدامك على دعم مشروع نوعي يضمن لك مستقبلاً مشرقاً. حب مفاجئ ولقاءات رومانسية متعددة، لكنك تحذر النظر إلى بعض المواضيع الحساسة مع الشريك. كن حريصاً على شرب أكبر كميات كافية من المياه يومياً، وهذا أفضل لصحتك.	يوم جيد ومليء بالأمال الجديدة، التي تشهد تغيرات إيجابية في الخطط، وربما تحقق ربها مفاجئاً. تتلقى الدعوات وتذهب في كل الاتجاهات، فببمس قلبك وتوسع بالأجواء مع الشريك. تشفى من وعكة بسيطة وتعود قوياً وسليماً ومعافى، وتخطط للقيام بأنشطة تعود عليك بالفائدة.	مزيد من التطور في قدراتك العملية، وهذا سيكون من دون شك أمراً زرعته سابقاً من عطاء وجه. الجو لطيف يشجع على اللقاءات الجميلة وعلى تطوير العلاقة. لذلك توجب عليك أنت، يا صاحب المشاعر الجياشة، أن تصب اهتمامك على الحبيب وأن تشغره بالرأفة والأمان. من حسن حظك أنك محاط بأشخاص لا يقفون عنك اهتماماً بالشأن الرياضي، ما يشجعك على ممارستها بانتظام.	يتحدث مسؤول أو زميل وتجذب نفسك عدائياً أو متوتراً بصورة تلقائية. هدئ من روعك فأنت تعيش يوماً عصبياً، لكنه سيعبر ولن يدوم. قد يكون لانفصالك الخاصة التي تتعدك عن الحبيب وعن الاهتمام به وتلبية حاجاته سبباً في توتر العلاقة بينكما. حاول تسوية الأمور بسرعة. فكر في المسؤوليات الملقاة على عاتقك في حال اصابتك عارض صحي نتيجة البدانة.	تشعر بالوهن والضعف وترتك أمام أي أحداث سلبية. تتحمس ثم تقع في القلق وتشعر بأن أفكارك مشوشة، أنت الذي ينق بنفسه ويفرته وخيارته ولا يتأثر بأحد عادة. إذا كنت عازباً قد تعرف مغامرة مارة، أو تهتم بشخص يبادلك الاحترام ويخفي عنك أمراً ما، أو يكون مرتبطاً فيجربك الواقع. لا تكن من اصحاب الإرادة الضعيفة والتردد، واسلميا عندما تصل الأمور إلى وضع دقيق صحياً.