إشراف/ ابتسام العسيري

فيتامين الشمس.. حصنك المنيع من الأنفلونزا

■ برلين / متابعات:

شدد الخبير الرياضي الألماني إنغو فروبوزه على ضرورة التعرض لأشعة الشمس بصورة يومية خلال فصل الشتاء، إذ تساعد هذه الأشعة على الوقاية من الأنفلونزا بفضل تقوية جهاز المناعة وتحفيز إفراز فيتامين (د) أو فيتامين الشمس في الجلد.

وأوضح البروفيسور فروبوزه من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا أن هناك مستقبلات حسية على الجلد مسؤولة عن إفراز المواد الأولية لفيتامين (د)، وتعمل أشعة الشمس على تحفيز تحويل هذه المواد إلى الفيتامين.

كما أكد فروبوزه أن التعرض لأشعة الشمس يعمل أيضاً، على تحسين الحالة المزاجية، إذ تسهم أشعة الشمس في تحفيز إفراز هرمون السيروتونين المعروف باسم هرمون السعادة وأبعاد شبح التوتر.

وأظهرت دراسة أميركية قديمة أن واحداً من بين كل ثلاثة أشخاص مصابين بنقص مستويات الفيتامين (د) سيموت بسبب ذلك النقص خاصة إذا كان منهكاً أو خائر القوى.

وأظهرت النتائج المرعبة التي توصل إليها خبراء جامعة (ولاية أوريجون) أن نسبة الوفاة ترتفع إلى أكثر من 30 % لدى البالغين الأكبر عمراً إذا كانوا مُصابين بنقص الفيتامين (د)، كما أشارت أيضاً إلى أن الوفاة «تحبّذ» الأشخاص الضعفاء المتعَبين حيث تبين أن خطر الوفاة لديهم يفوق بقية المصابين بمرّتين، ويكون أكبر بثلاث مرات عند مقارنتهم بالأشخاص السليمين تماما.

وتقول قائدة الدراسة الدكتورة إيلن سميت «تؤكد نتائجنا على الضرورة المُلحة لتقييم مستويات الفيتامين (د) لدى الأشخاص الأكبر عمراً وخاصة أولئك الضعفاء منهم»، وتشير الدكتورة إلى أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها في ربط نقص الفيتامين (د) مقروناً بالضعف البدني مع ارتفاع خطر الوفاة لدى البشر.

وتنصح الدكتورة جميع الأشخاص الأكبر سناً بممارسة نشاطاتهم المفضلة تحت أشعة الشمس بغض النظر عن تأثيراتها الضارّة على الجلد، إذ أنها ومن خلال الدراسة التي أجرتها على ما يزيد عن 4 آلاف شخص فاق في عمره الستين عاماً قد وجدت بصيص أمل في إطالة الحياة عند إتباع نهج التمارين الرياضية والأغذية الصحية الغنية بالفيتامينات لدى الأشخاص الذين لم يصلوا إلى مرحلة الإنهاك الجسدي التام بعد والذي ينجم في أحد آلياته عن نقص ذلك الفيتامين.

حظوظ العالم الصحية قد تتساوى في غضون جيل

■ لندن/ متابعات:

قال خبراء عالميون في مجال الصحة إن التفاوت في الصحة بين الدول الغنية والفقيرة يمكن القضاء عليه في غضون جيل بالاستثمار في الأبحاث والتطعيمات وأدوية مكافحة أمراض مثل نقص المناعة المكتسب (الايدز) والملاريا والسل.

وفي تقرير يضع خطة «لنقطة التقاء كبيرة» في مجال الصحة قال الخبراء إن زعماء العالم بحاجة للضغط في سبيل زيادة جماعية في استثمارات الأبحاث والتطوير لإنتاج أدوية وعقاقير وتكنولوجيا صحية جديدة.

وقال لاري سامرز وزير الخزانة الأميركي السابق الذي تشارك في رئاسة لجنة للصحة العالمية: «للمرة الأولى في التاريخ الإنساني نكون على وشك التمكن من تحقيق هدف كبير للبشرية ألا وهو القضاء على التفاوت الكبير في مجال الصحة.. حتى يكون لكل شخص على وجه الأرض فرصة متساوية في أن يحيا حياة صحية منتجة».

وأوصى التقرير أيضاً باتخاذ إجراءات وقائية جريئة في مجال الصحة العامة مثل زيادة الضرائب على التبغ وغيره من المواد المضرة مثل الكحول والسكر.

وأشار التقرير إلى الصين كنموذج في مجال الصحة وقال إن زيادة الضرائب على التبغ بنسبة 50 % قد تحول دون الوفاة المبكرة لعشرين مليون شخص وتدر عشرين مليار دولار إضافية سنويا على مدى الخمسين عاما المقبلة.

وحققت الصين الرعاية الصحية الشاملة في المناطق الحضرية والريفية.

وقال سامرز إن الأدوية والعقاقير الفعالة والمتوفرة الآن: «تجعل تحقيق هذا الهدف الكبير ممكناً» وحث زعماء العالم على تبني «فرصة جيلنا الفريدة في الاستثمار من أجل تحقيق هذه الرؤية».

وكتب 25 من الخبراء الدوليين في الصحة والاقتصاد بقيادة سامرز التقرير وهو بعنوان «الصحة العالمية في 2035: نقطة التقاء عالمية في غضون ثلاثين عاماً» ونشر في دورية (ذا لانسيت) الصحية.

وأشارت دراسة أميركية موسعة إلى أن كل شعوب العالم تقريباً أصبحت تعيش لسنوات أطول وأن معدلات الوفيات بين الأطفال أصبحت أقل بنهاية القرن الماضي، إلا أن هناك زيادة في معدلات إصابة الناس بمختلف الأمراض التي تهدد حياة الأشخاص.

ويرى كريستوفر موري، أحد كتاب الدراسة، من جامعة واشنطن أنه «من هنا لم يعد الموت المبكر أكبر المشاكل التي تمثل عبئا على الخدمات الصحية في العالم بل الأمراض المزمنة وإصابات الحوادث والحروب وحالات الأمراض العقلية وكذلك أمراض العظام والمفاصل».

واحتلت اليابان المركز الأول في قائمة الدول فيما يخص العمر الافتراضي الأعلى عام 2010م ليصل إلى متوسط 79 عاماً للرجال و86 عاماً للسيدات، في نفس هذا العام كان العمر الافتراضي للأمريكيين 76 عاماً للرجال و81 عاماً للسيدات.

معالم

موغلا ... سحر الطبيعة مع عراقة التاريخ

مدينة موغلا Mugla إحدى أهم المدن السياحية في تركيا .

محافظة موغلا تقع في جنوب غرب تركيا في منطقة أيجه على سهل بلان Plaine و ترتفع 670 م عن سطح البحر .

وتعتبر العاصمة الإدارية لإقليم موغلا المؤلف من المدن السياحية التالية:

بودروم Bodrum ، فتحية Futhiye، مرمريس Marmaris داتجا Datça .

تأتي شهرة موغلا من عراقتها و أصالتها و سيتجسد ذلك أمامك عندما تسير في شوارعها و تدخل في أسواقها .

فمثلا عندما تمشي في منطقة سابورهان الواقعة في الجزء الشرقي للمدينة ستكون أمام لوحة فنية تضم أكثر من 400 منزل بعضها قد شيد على الطراز التركي و بعضها الآخر على الطراز اليوناني و ذلك منذ أكثر من مئة عام .

وخلال زياتك لسابورهان لا تنسى أن تأخذ قسطا من الراحة في أحد المقاهي المحاطة بالأشجار الكثيفة حيث بإمكانك احتساء المشروبات المختلفة تحت ظلالها .

أثناء تجوالك في موغلا سترى أيضا المطاحن و المخابز و دور الخياطة التي بناها اليونانيون عندما كانوا مستوطنين في تركيا .

و من أهم الأماكن التي تستحق الزيارة في موغلا بل في تركيا أجمعها هو متحف التاريخ الطبيعي الذي يضم مستحاثات طبيعيةيعود تاريخها إلى أكثر من تسعة ملايين سنة عثر عليها في قرية تابعة لمدينة موغلا ..

نحن متأكدون أنك ستقضي وقتا ممتعا و أنت تشاهد هذه الآثار التي تعود لمخلوقات منقرضة من ملايين السنين .

أما إذا أردت أن تشتري تذكاراً مميزاً من موغلا فما عليك سوى الذهاب إلى أسواقها القديمة لترى الكثير من المنتجات اليدوية التقليدية التي ستذهلك ببراعة صنعها وذوقها الرفيع ،ولا تنس أيضا أن تشتري من هذه الأسواق الأقمشة ، إذ أن موغلا تشتهر بأقمشتها الفاخرة المميزة .

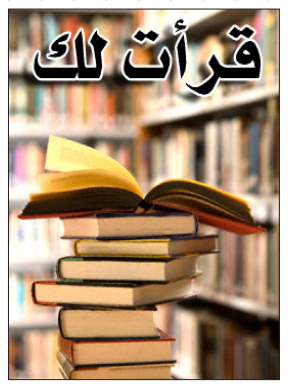
أما من ناحية الطعام فلموغلا مأكولاتها المحلية اللذيذة الخاصة بها و لعل حساء الترخانة واللحم المحشي وسمك البوري والكباب

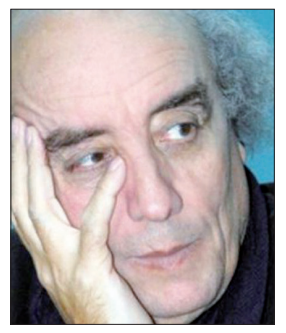
هي أشهر هذه الأطباق ، و بعد هذه الوجبات الدسمة لابد أن تتذوق سترميك Citrmik وهو طبق الحلو الأشهر في موغلا على الاطلاق .

و أخيرا سيكون من الممتع لك أيضا أن تذهب لجامع كورشونلو الكبير المبني في عام 1495 .وحمام فاكيفلار العائد بتاريخه إلى 1258 .

الموت المتجزئ

إننا نموت بشكل متجزئ! يموت الفرح، تموت الذاكرة، تنحني الأشواق ندخل في الرتابة، ثم ننسحب نشيخ بسرعة، وبشكل مذهل شيء ما يتآكل يومياً في داخلنا ولا نشعر





واسيني الأعرج

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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

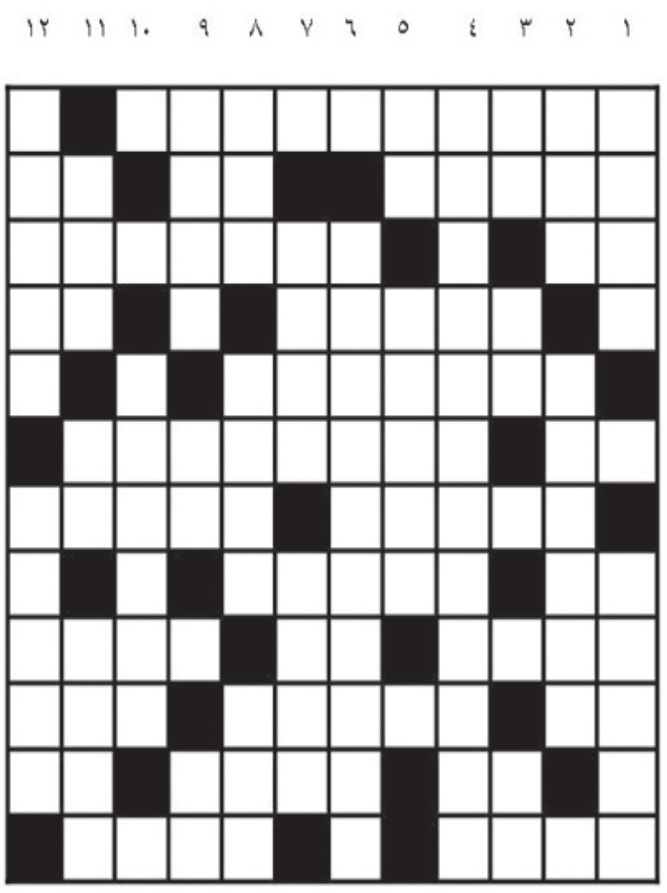
7	3	4	1	9	5	2	6	8
2	9	5	6	7	8	4	1	3
1	8	6	3	4	2	5	7	9
4	2	7	9	8	1	6	3	5
8	1	3	4	5	6	7	9	2
6	5	9	2	3	7	8	4	1
9	7	1	8	2	4	3	5	6
3	4	2	5	6	9	1	8	7
5	6	8	7	1	3	9	2	4

اضحك

ابتسم

واحد طلبت المحكمة منه شيئاً يثبت ملكيته للبيت جاب لهم صورته وهو يغسل الحوش.

كلمات متقاطعة

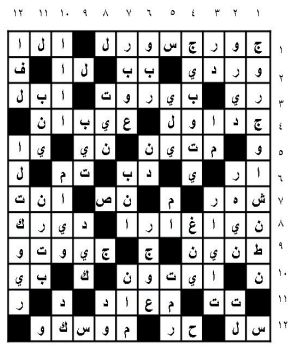


أفقيا :

1- فيلسوف وعالم اجتماعي إنكليزي ولد في دربي صاحب مذهب قائم على التطور الطبيعي أي مذهب النشوء والارتقاء .
2- فرخ الحمام – أحد الأبوين – من الزهور العطرية .
3- كف – مدينة صينية عاصمة إقليم شان سي شال .
4- من أسماء الذئب – متشابهان .
5- من أسفار التوراة الخمسة .
6- أرشد – لاعب كرة قدم انجليزي.
7- عاصمة آسيوية – شال .
8- نقص – سكان أو أصحاب المكان.
9- فريد – قطعة أدبية – تلميذ .
10- طرق – من الحمضيات – مدينة عربية .
11- للتخيير – قسمة – متشابهان.
12- المرأة الناعمة الملمس – أعوام.

عموديا

1- صوت الرعد – مصباح .
2- ابنه الرئيس الراحل صدام حسين – أبغض الحلال عند الله .
3- حرف عطف – مرض رئوي – للنداء.
4- لاعب كرة قدم برازيلي يلعب حاليا في الدوري التركي .
5- مرتفع – رواية .
6- من شعراء الصين الكبار ولد سنة 365م وتوفي 427م .
7- صوت المريض – جمع لص .
8- آلة موسيقية – نرجم – نادي كرة قدم فرنسي .
9- بدين – عدد انجليزي – قهوة .
10- من أبطال قصص ألف ليلة وليلة .
11- وكالة الأنباء الفلسطينية – متشابهان – علكة .
12-من سور القرآن الكريم – بلد عربي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

روسي يقترض مبلغا من المال ليقتل زوجته

اقترض رجل مبلغاً مالياً من مصرف وسط روسيا ليدفع أتعاب قاتل مأجور كلفه بقتل زوجته.

ونقلت وكالة أنباء نوفوستي الروسية عن المتحدث باسم الإدعاء في جمهورية باشكورتوستان الروسية، غوزيل ماساغوتوفا، أن رجلاً عمل على أخذ قرض مصرفي ليدفع لأحدهم من أجل قتل زوجته بعد التشاجر معها.

وأعطى الزوج عنوان زوجته ودوام عملها و30000 روبل (قرابة 905 دولارات) للقاتل سلفاً.

واستطاع عناصر الأمن التدخل قبل وقوع الحادثة.

وقال المحققون إن الرجل اقترض 60000 روبل من أحد البنوك (3807 دولارات) لهذه الغاية.

وادعى الزوج براءته، وهو يواجه السجن مدى الحياة في حال إثبات التهمة عليه.