للمراهقين.. كثير من الخضار قليل من الشيكولاتة

كشف باحثون نرويجيون عن أن التقليل من أكل الشيكولاتة والإكثار من تناول الخضار والفاكهة يمكن أن يساعد في التغلب على مشكلة حب أو "نمش الشباب" الذي يعاني منه كثير من المراهقين في العالم.

وأجرى الباحث أندريز هالفورسين من جامعة أوسلو وزملاؤه في التيبت والولايات المتحدة دراسة شملت ٣٧٧٥ مراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ و ١٩ سنة من أجل معرفة سبب هذه المشكلة فطلبوا من هؤلاء تعبئة استمارات عن عاداتهم الغذائية وأسلوب حياتهم وحالتهم النفسية. ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة "بي أم سي بيليك هلث" أن هناك علاقة مباشرة ومهمة مثلاً بين عدم تناول الفتيات للخضار والفاكهة الطازجة ووجود حب الشباب في وجوههن. وذكرت هالفورسين "أظهرت دراستنا وجود علاقة محتملة بين الحمية وحب الشباب"، "عند دراستنا لعوارض الكآبة والقلق من الناحية الإحصائية كان دور الحمية أقل وضوحا في هذا الخصوص"، مشيرة إلى أن "العلاقة بين حب الشباب والمشاكل الصحية والنفسية وتناول الخضار والفاكهة كان قوياً أيضاً".

كيف مات الموسيقي موزارت؟

أثارت بعض الصحف البريطانية في الأسبوع الماضي موضوعا يتعلق بالموسيقي الكبير موزارت يتعلق بموته الذي بقي لغزا غامضا حتى اليوم. ومع إن الفرضيات كثيرة حول كيفية تحول صحته فجأة وتدهورها ومن ثم موته وهو كان شابا ولم يعش أكثر من ٣٥ عاما.

ومن الفرضيات التي دارت في هذا القرن حول موته أنه كان مستهترا بصحته، ينام في النهار ويعمل في الليل ويشرب الكحول وإن تلك العادة الأخيرة عجلت في موته. غير أن فريقا آخر تحدث عن إصابته بمرض السل الذي كان منتشراً في تلك المرحلة أي تحديداً في العام ١٧٩١، تاريخ رحيله. لكن ما من أي تفصيل يؤكد الاحتمال الثاني أي إصابته بالسل، لأن كل تصريحات وكتابات ومذكرات الذين عايشوه لم تأت على ذكر إصابته بالسعال أو ما شابه من عوارض المرض.

فكانت الترجيحات أنه أصيب بالتهاب في الحلق نتيجة لعدوى بكتيرية وبالتالي أصيبت كليتاه بالمرض ما تسبب بتورم في جسده وبالتالي الوفاة.

وجاءت أيضاً بعض الاجتهادات حول الموضوع لتؤكد أنه كان مصاباً بمرض "الزهري" ولمعالجته كان يتناول مادة الزئبق السامة التي أثرت في صحته بشكل عام وأصابته بالتسمّم.

كل هذا لم يكن كافياً لتحليل وفاة الموسيقي العبقري موزارت وذلك لحزن العالم على رحيله وانطفائه باكرا.

ويبقى الاحتمال الأول وهو الأكثر انتشارا الذي كان مفاده أنه كان قد أجهد نفسه بشدة، فهو بدأ التأليف عن عمر يافع وقد لحّن في حياته القصيرة نسبياً أكثر من ٦٠٠ مقطوعة موسيقية، كما سارع في إجهاده تراكم ديونه ومشاكله المادية. ولكن منذ أيام أشارت إحدى الصحف البريطانية "ذي دايلي ميل" الى أن "الموسيقي والفنان أماديوس موزارت قد لاقى حتفه عن عمر يناهز ٣٥ عاما وتحديداً في الخامس من كانون الأول عام ١٧٩١، وقد خرج باحثون من النمسا وهولندا وبريطانيا بنتيجة جديدة لأبحاثهم حول الموضوع جاء فيها أن موزارت توفي على الأرجح نتيجة إصابته بأحد أنواع البكتيريا التي يعود تاريخها الى القرن الثامن عشر"...

وقد أضافت الصحيفة بعض الشهادات القديمة التي تدعم هذا الافتراض ومنها شهادة لزوجة أخيه وتدعى صوفي هايبيل نشرتها من ضمن مذكرات لها جاء فيها أن جسده كان متضخما في أيامه الأخيرة ومع هذا فقد ظل واعيا وظل يعمل حتى آخر يوم في حياته...".

كما أن هناك شهادة من جامعة أمستردام الهولندية حول الحقائق المعروفة عن مرض موزارت الذي قتله منها "أعراض التورّم، وضيق النفس وآلام في الظهر...".

ومن بين مجموعة الباحثين الجدد الذين ظهرت معهم النتيجة الجديدة، تحدث الدكتور ريكارد زيفرز عن "احتمال إصابة الموسيقي بعدوى بكتيرية من أحد الموسيقيين العسكريين الذين كانوا يتعاملون معه".

وأضاف زيفرز أنه "خلال الفترة التي كان يعيش فيها موزارت، كان هناك عدد كبير من الملتحقين بالجيش ويعملون كموسيقيين أيضا في فيينا، والمعروف تاريخيا أن عدوى بكتيرية قاتلة انتشرت في صفوفهم وأثارت الرعب والهلع بين المواطنين.

ويحتمل أن يكون انتقال العدوى الى موزارت من هناك حيث يعرف الموسيقي العسكري الذي كان في فرقته الموسيقية وقد توفي هو أيضا نتيجة إصابته بتلك البكتيريا.

من هنا وهناك.. ابتسم

توأمان قمة في الدهاء

دخل لصان توأمان إلى محل لبيع الأجهزة الالكترونية في بكين بغرض سرقته.. وبعد أن ملأ حقيبتهما بمختلف أنواع الأجهزة اتضح لهما وجود ما يكفي من الوقت لالتقاط بعض الصور الفوتوغرافية، وهكذا أخذ كل منهما كاميرا رقمية جديدة وبدآ يلتقطان صورا لبعضهما البعض داخل المحل، وبعد انتهاء الفيلمين تركا الكاميرا جانبا وغادرا المكان بدون مشاكل تذكر.. وفي اليوم التالي حضر الموظفون كالمعتاد ولاحظ احدهما وجود كاميرتين مستعملتين تشير كل منهما الى استعمال ١٩صورة، وبعد تظهير الصور اكتشف البوليس أنهما من أرباب السوابق وتمكن -بفضل هذه الصور- من إدانتهما وإثبات التهمة عليهما.. ليس هذا فحسب بل يقول رئيس شرطة بكين: هذه الصور أثبتت أنهما توأمان متطابقان الأمر الذي يفسر استمرار السرقات حين نقبض على أحدهما ثم نطلق سراحه معتقدين اننا على خطأ.

خريطة

في ألمانيا هناك دار نشر عريقة تدعى "شيرالد" معروفة بإصدار الخرائط والأطالس الجغرافية الدقيقة، وتعد خريطتها عن جبل بروكن "أعلى جبل في ألمانيا" رائجة جدا بين هواة التسلق والتزحلق على الجليد، غير أن أحدث القياسات أثبت أن ارتفاع الجبل هو ٣٧٤٧ قدما وليس ٣٧٤١ كما هو مكتوب في الخريطة، وكي تحافظ المؤسسة على دقة معلوماتها -وتتلافى سحب الخرائط من السوق- كلفت شركة انشاءات برفع قمة الجبل ستة أقدام اضافية باستعمال كومة من الصخور الطبيعية، هذه الحركة "التي تتم لأول وهلة عن ذكاء جيولوجي رهيب" هزت ثقة الزبائن بالمؤسسة فانخفضت اسهمها وحققت خسائر متواصلة -رغم أنها عادت لإزالة الصخور وسحب الخرائط!

حظ صعب جداً

اشترى مواطن يدعى جاك ويلي جهازا متطورا للتحذير من الأعاصير، وبعد ثلاثة ايام وصل الجهاز بواسطة البريد وكانت ابرة القياس تشير الى وجود "اعصار عنيف" ولأن الطقس كان هادئا وصحوا - ولأن الابرة رفضت التحرك عن مكانها- قرر ويلي إعادة الجهاز إلى الشركة المصنعة. غير ان موظف البريد رفض استلامه لأن العنوان كان ناقصا بسبب تمزق الغلاف الخارجي. وحينها قرر جاك اعادة الجهاز بنفسه والبحث عن مقر الشركة في ولاية نيوانجلاند، وبالفعل نجح في إرجاع الجهاز واستعادة نقوده ولكنه حين وصل منزله وجده قد دمر تماما بسبب إعصار مفاجئ تسبب في وفاة زوجته وطفله!

غرام وانتقام

قبضت الشرطة في تايوان على شاب متيم ارسل إلى حبيبته ١٣٢٠ رسالة حب خلال عامين فقط.. ليس هذا فحسب بل كان خجولا لدرجة انه لم يكتب اسمه ابدا على الرسائل "وإن كان وعدها بتحقيق هذه الأمنية حين توافق على الزواج منه" وبسبب كثرة الرسائل رفعت الفتاة دعوى على كاتبها الذي اتضح انه زميلها في العمل ولم يتجرأ يوما على مفاتحتها في الموضوع.. المفارقة هنا أن الفتاة تزوجت لاحقا من ساعي البريد الذي استلطفته بعد رؤيته ١٣٢٠ مرة خلال عامين.

من أقوال المشاهير في المرأة

– ان الله لم يخلق هذه الأرض إلا لتلك الانسان الجميل الرقيق: المرأة
بيرون

– قطاع الطرق يسألونك عن كيس نقودك أو حياتك، ولكن النساء تطلب الاثنين!
صاموئيل بتلر

– في قلب كل امرأة، يكمن عبد وطاغية
نيتشه

– المرأة مثل العشب الناعم ينحني للنسيم، ولكنه لاينكسر للعاصفة
هوكيلي

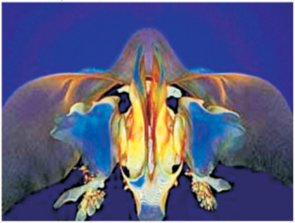
– تظل المرأة من الجنس اللطيف إلى ان تتزوج
الياس قنصل

– الرجل العوبة المرأة، والمرأة العوبة الشيطان
هيجو

أعضاء الإنسان في لوحات فنية!!

قد تبدو الأشكال الظاهرة في هذه الصور المذهلة وكأنها من صنع الإنسان ولكنها في واقع الحال صور أعضاء حقيقية في جسم الإنسان، أفرزها الفنان كاي هنج فنج. وتوضح الأعمال التي أبدعتها يد ذلك الفنان تفاصيل الجزء الداخلي من قلب الإنسان والجزء الخلفي من الأنف والحبال الصوتية بل، وحتى الأسنان التي تنخرها السوس، ويعمل هذا الرجل البالغ من العمر ٥٦ عاماً بمهنة طبيب في مستشفى باميلا يود نيترسول في هونغ كونغ حيث درج على تصوير مختلف الأعضاء مستخدما الماسحة الضوئية الآلية للتصوير ثلاثي الأبعاد، وبعد إدخال البيانات في حاسوبه يضيف إليها الألوان مستخدماً في ذلك أسلوباً من ابتكاره أسماه أسلوب قوس قزح.

منذ أن بدأ الدكتور فتح أعماله فإنها ظلت تستقطب الاهتمام ويتم عرضها في العديد من الصالات على مستوى العالم، ويتم التبرع بريع تحفه الفنية للعمل الخيري.



اعداد: هيثم الناشي

ومضة

وهل انت يتيم؟ لا عليك يا روحي!
ان البلاد الكبيرة تحنو على طفولتك
كفؤاد كبير منحنٍ عليك، مليء بحب
امومي، عظيم، انت هنا في بيتك
هنا سأحرس طمأنينتك، وانا اتوب!
نم يا قطعة من كبدي، يا صغيري..
ان يوم الحرب القطيعة
هو يوم الأذى الحقيقي للبلاد والعباد
ان كان ابوك حيا فلا يطوله ظل من اضطراب بين العاصفة والنار،
وليعرف
ان ابنه ينمو عندي!

لقطة

- تقدم احدهم الى مدير شركة طالبا عملا وقال له: ان لي احدعشر ولدا. فسأله المدير مباشرة:
– وفيما عدا ذلك ماذا تتمنى من الاعمال؟
- قدم عريس زوجته الشابة الى احد اصدقائه وسأله:
– كيف تراها؟
فهمس الصديق:
– ولكنها حدباء، وفي رجلها عرج، وهي بعين واحدة.
فما كان من العريس الا ان قال:
– يمكنك ان ترفع صوتك.. فهي صماء كذلك!

اقوال وحكم

- أليس من الافضل ان تتمنى السعادة للاصدقاء بدلا من ان تنهال باللعنات على الاعداء.
- بذل القوي جهده فاصبح اقوى وبذل الضعيف جهده فقصم ظهره.
- السعيد يتحدث عن توفيقه في اذن الجار والتعس يبكي لفشله حتى ترتجف الدار.
- حتى الأفعى لا تكون شرسة الا الى حين: الى ان تصل لوكرها الامين.

الابراج

الحمل
٢٢ آذار – ٢٠ نيسان
عائلتك تحتاج لقضاء بعض الوقت معك وتزداد المسؤوليات العائلية على عاتقك. أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. ستعود الأمور على ما يرام كما كانت عليه فيما مضى. السفر ممتع وشديد الفائدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

الثور
٢١ نيسان – ٢١ ايار
قد تكون غير متفهم لبعض الحقائق هذا الأسبوع، لذا تفحص الأمر جيدا قبل أن تتخذ أي قرار. اهتم بالأشياء التي كان يجب إنهاؤها الأسبوع الماضي. ستتطور علاقتك العاطفية من خلال أنشطة العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران
كن على استعداد لخوض علاقات حب وعلاقات عاطفية جديدة. قم بتكوين بعض الملاحظات الخاصة بالتغييرات التي ينبغي عليك القيام بها، يمكنك طرح أفكارك على أشخاص يستطيعون مساعدتك ماليا في تنفيذها.. أسعد أيامك هو يوم الجمعة!

السرطان
٢٢ حزيران – ٢٢ تموز
قدرتك على معرفة المعلومات تساعدك على الاقتراب من صفقة مالية رائعة. من الأفضل ألا تفشي أي معلومات سمعتها من الممكن أن تسيء بسمعة أحد زملائك. قد تواجه المشاكل مع شركاء العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

الاسد
٢٣ تموز – ٢٢ اب
قد تحتاج إلى إلقاء نظرة جيدة ومتأنية على أهدافك وطموحاتك. قد تجد نفسك في مأزق مع أفراد العائلة. يجب القيام بأعمالك والاجتهاد من أجل أن تكون الأفضل. تجد بعض الأنشطة الاجتماعية ممتعة للغاية. أسعد أيامك هو يوم السبت!

العذراء
٢٤ اب – ٢٣ ايلول
لديك رغبة شديدة في إنفاق الكثير من الأموال على أمورك الممتعة والترفيهية. قد يكون هناك بعض التغيرات المفاجئة في صداقتك إذا ما حاولت تغير الآخرين. انضم إلى الجماعات ذات الأنشطة الإبداعية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

الميزان
٢٤ ايلول – ٢٣ تشرين ١
يمكنك الاستمتاع بصحبة الآخرين ومقابلة الشريك المناسب من خلال الخروج. التقصير في العمل بسبب القلق. كن على حذر ولا تسمح لأي شخص أن يحصل على نتائج عمل قمت به أنت أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء!

العقرب
٢٤ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢
لسوء الحظ تعاني حياتك الشخصية من نقص وقت الفراغ. الرحلات الترفيهية تحسن كثيراً من حالتك المزاجية. تفيدك هذه الرحلات كثيرا من الناحية النفسية. تحصل على نصائح جيدة من أقاربك أو أصدقائك المقربين. أسعد أيامك هو يوم الاثنين!

القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١
الرومانسية ممتعة إذا كنت عفوياً. احتمال الحصول على معلومات خاطئة من شخص يحاول إثارة المشاكل. تطور الحب من خلال الأنشطة الاجتماعية المتعلقة بالعمل. . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الجدي
٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢
ستجد من السهل عليك أن تجذب إليك أشخاص من الجنس الآخر. يستطيع الآخرين أن يفهموا ما لديك من أفكار. قد تشعر بالاضطراب في حياتك العاطفية. خطط لمقابلة الأصدقاء. كن حذراً في التعامل مع الهيئات الحكومية. تسير في الطريق

الدلو
٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط
يمكنك قضاء الوقت من خلال التجديد في منزلك والتغييرات التي يتم تقديرها. شخصيتك العدوانية تجذب إليك شخص ما طالما حلمت بلقائه. تستطيع المشاركة في بعض الأعمال الإبداعية هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الحوت
٢٠ شباط – ٢١ آذار
تأتيك فرص إنشاء علاقات رومانسية من خلال حضور بعض المناسبات وتعرفك على أشخاص جدد. الحب من نصيبك في حالة الخروج والاستمتاع. يجب وضع أفكارك الإبداعية في طور التنفيذ الجيد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

مقابلة مع الله

ترجمة: ألن البرت *

حلمت بانني كنت اجري مقابلة مع الله..

– تساءل الله: اذا، فانت تريد مقابلتي؟

– اذا كنت تملك وقتا لذلك.

– ابتسم الله وقال: وقتي هو خالد.. ما الاسئلة التي تدور في ذهنك؟

– ما هو الشيء الذي يفاجئك اكثر عن البشر؟

– اجاب الله: "انهم يشعرون بالملل وهم في سن الطفولة، ويتسرّعون ليصبحوا كبارا، ثم يعودون الى اطفال مجددا.

انهم يفقدون صحتهم للحصول على المال.. ثم يفقدون نقودهم لاعادة صحتهم.

انهم يفكرون بفضول عن المستقبل، وينسون حاضرهم، وكأنهم لا يعيشون في الحاضر ولا سيعيشون في المستقبل.

انهم يعيشون وكأنهم لن يموتوا ابدا، ويموتون وكأنهم لم يعيشوا من قبل".

ثم امسكت يد الله بيدي.. وبقينا صامتين لبرهة..

وعندها سألته: "انت كأب، ما هي بعض من دروس الحياة التي تحب ان يتعلمها اطفالك؟".

فقال الله: "ليعلموا انهم لا يستطيعون جعل اي شخص يحبهم، كل ما عليهم فعله هو ان يتركوا انفسهم ليكونوا محبوبين..

ليعلموا انه لا يجب ان يقارنوا انفسهم بغيرهم..

ليتعلموا المسامحة، يجب ان يمارسوها..

ليعلموا انهم يحتاجون لدقائق عدة ليفتحوا جرحا في قلوب الاشخاص الذين يحبونهم، لكنهم يحتاجون لسنين كثيرة ليشفوا جرحهم..

ليعلموا ان الشخص الغني هو ليس الشخص الذي يملك الكثير، ولكنه الشخص الذي يحتاج للاقل..

ليعلموا بان هناك اشخاصا يحبونهم كثيرا، ولكن لا يعلمون كيف يعبرون لهم عن شعورهم..

ليعلموا ان شخصين يستطيعان رؤية نفس الشيء، ولكنهم يرونه مختلفا..

ليعلموا انه ليس كافيا بان يسامح احدهم الاخر، بل يجب عليهم ان يسامحوا انفسهم ايضا".

– فقلت لله بتواضع: "شكرا لله على وقتك الذي منحته إياي".

"هل هناك شيء اخر تحب ان يعرفه اطفالك؟".

– ابتسم الله وعندها قال: "فقط تذكر انني موجود هنا... دائما".

* من موقع indianchild بتصرف.

كلمات متقاطعة

الافقي
1 – إنجليزي مكتشف الآلة البخارية/ للنفي.
2 – مادة تصنيع شرائح ومسامير تثبيت الفقرات.
3 – يخصني/ عاصمة سويسرا (معكوسة).
4 – استرخي رباطه/ يدقها.
5 – مقاطعة في جنوب إفريقيا/ أرجو.
6 – كشف صدأه وصقله.
7 – ثاني أغنى رجل في العالم.
8 – حيوان قطبي/ قومي بتربيتها.
9 – يعيش (معكوسة)/ صار شريرا (معكوسة).
10 – فيلم لماجدة وشكري سرحان.

العمودي
1 – مكيال للسوائل/ فيلم لأم كلثوم.
2 – يتبعها/ أعطي بثمن.
3 – انتمي/ يتعامل بالتجارة/ نصف حوار.
4 – نهر يجتاز باريس/ القسم.
5 – معلق القوس/ سهل.
6 – لا أرضي/ أتولى تدريبه (معكوسة).
7 – من الأسماك/ نهر بسويسرا (معكوسة)/ أكثر براعة.
8 – مدينة المانية/ مدينة فرنسية.
9 – للتمني/ يهمله (مبعثرة).
10 – نقود/ كامل.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1								■		
2										
3			■				■		■	
4				■	■					
5						■				
6	■	■					■	■		■
7										
8			■		■					
9					■				■	
10										■