

**: موسوعة
معلومات
ثقافية
ضخمة جداً
جداً
جداً ((الجزء
الثاني))**

**النسيان: هو عدم
القدرة على
استحضار معلومة من
المعلومات عند
الحاجة إليها .**

**هناك ثلاثة انواع
: للنسيان وهي**

النسيان السلبي: 1
يكون للإنسان دور واضح في إيجاده من خلال عدم تركيزه على المعلومات وسطحية تعامله مع مفردات تفاصيل الحياة .

النسيان الإيجابي: 2
وهذا النوع خارج عن إرادة الإنسان لأسباب وظروف موضوعية خاصة ومظهر من مظاهر الرحمة الإلهية على الإنسان في حالة إصابته بالمصائب والأوجاع والشدائد (ولنبلونكم بشيء من الخوف...) حيث أن هذا الإنسان لو لم ينسَ هذه المصائب لكانت

الحياة مظلمة بكل
أبعادها وتفاصيلها
وسيجد صعوبة بالغة
في استمراريتها
بسبب عدم النسيان

التناسي(: 3)
والتناسي قد يكون
سلبياً في حالة
تظاهر الإنسان
بالنسيان وهو
في الحقيقة متناس
والفرق واضح حيث
أن الناسي تكون
صورة الشيء عنده
غائبة

بينما المتناسي تكون
الصورة عنده حاضرة
ولكن لقلة اهتمامه
وعدم حديثه
بالموضوع يصبح
بحكم الناسي ولهذا
المعنى أشار الباري
عز وجل في القرآن
(قال)

رب لم حشرتني
أعمى وقد كنت بصيراً
قال كذلك أتتك آياتنا
فنسيتها فكذلك
(اليوم تنسى).

الأناناس للوقاية من
.. نزلات البرد والزكام
باريس: ينصح أطباء
مختصون بتناول
شرائح الأناناس
الحلوة عند تبدل
الطقس والأحوال
الجوية وميلها إلى
البرودة.

فقد اكتشف الباحثون
في فرنسا أن
شريحة واحدة من
الأناناس الطازج تقلل
جفاف
وآلام الحلق الذي
يعتبر أول أعراض
نزلات البرد
والأنفلونزا، وهو ما

يثبت
علميا فوائد استخدام
هذه الثمرة لعلاج
التهاب القصبات في
الطب الشعبي
بالمكسيك وكمضاد
للاحتقان في الطب
التقليدي البرازيلي.
وأوضح خبراء التغذية
أن الأناناس يحتوي
على كمية كبيرة من
السكريات, وغني
بالمغذيات المفيدة
للجسم، لذا فهو يعتبر
من الفواكه ذات
القيمة الغذائية
الجيدة, فضلا عن أنه
سهل الهضم
والامتصاص، وغني
بالأنزيمات التي
تساعد على هضم
الطعام.

ويوصي هؤلاء بتناول
ثلاث حصص من

الأناناس الطازج أو
كوب ونصف منه
مباشرة
عند الشعور بوخز
الحلق، مشيرين إلى
أن الأناناس المعلب
ليس مفيدا وغنيا
بالعناصر الغذائية مثل
فيتامين (سي)
كالثمار الطازجة، لأن
عملية معالجته
وتسخينه أضعفت
خصائصه العلاجية.

ويرى الأطباء أن ثمار
الأناناس تفيد
الأشخاص الذين
يعانون من عسر
الهضم أو
ضعف في الجسم أو
البدانة والتهابات
المفاصل وتصلب
الشرايين، لأنها تعتبر
مهضمة جيدة ومدرة
للبول ومقوية للجسم

ومضادة للسموم،
لاحتوائها على عدد
من
العناصر كحمض
الليمون وحمض
التفاح، والخمائر
والأنزيمات الهاضمة
كالبروميلين المماثلة
في تأثيرها لأنزيم
البيبسين الطبيعي
الذي يدخل في
تركيب عصارة المعدة
ويساعد على الهضم،
كما تحوي نسب
مميزة من معادن
البوتاسيوم
والكالسيوم والحديد
والفوسفور، إضافة
إلى الكبريت
والمغنيسيوم
والمغنيز، إلى جانب
عدد من الفيتامينات
المهمة التي تضم
(أ)، (ب)، (سي).

وأظهرت الدراسات أن
بالإمكان استخدام
الأناناس كمقوي
للجلد ومضاد
للحساسية
الأنفية، وكعلاج فعال
لمن يعاني من
انقراس الفقرات،
ولكن لا ينصح بها
لمرضى
السكري بسبب
محتواها العالي من
السكريات.

من جهة أخرى، ينصح
الأطباء الفرنسيون
بضرورة إعطاء
(الأطفال فيتامين د)
لحمايتهم من نزلات
البرد وإصابات الرشح
والأنفلونزا مع بداية
فصل الشتاء ،
بعد أن أظهرت دراسة
أجريت على 53 طفلاً
، أن نقص فيتامين (د)

يزيد خطر
إصابات البرد المتكررة
بنسبة تتراوح ما بين
5.3 - 14 في المائة،
مشيرين إلى
أن نوعاً جديداً من هذا
الفيتامين يؤخذ عن
طريق الحقن، قد تم
طرحه مؤخراً في
الصيدليات تحت اسم
"زيماد".

اشتهر المعتصم
العباسي باسم
(المثمن) لأن الرقم 8
لعب دوراً هاماً في
حياته، فهو ثامن
الخلفاء العباسيين،
ودامت خلافته ثمانين
سنوات، وثمانية
شهور، وشهد عهده
ثمانين فتوحات
عسكرية، وترك من

**الأولاد 8 أولاد، 8
بنات،
وكانت ولادته عام
108هـ في الشهر
الثامن من السنة
(شعبان) وتوفي وله
من
العمر 48 سنة.**

*** حسان بن ثابت
شاعر الرسول صلى
الله عليه وسلم عاش
120 عاماً وعاش جد
أبيه 120 عاماً.**

*** كلمة دكتور كلمة
لاتينية ومعناها
مهندس أو معلم،
وأول جامعة منحت
هذا
اللقب هي جامعة
بولونية إيطالية حيث
منحت لقب دكتور
لخريج في القانون.**

**قراقوش شخصية *
حقيقية وليست
خيالية كما يظن
ال بعض، فقد كان وزيراً
في مصر
في عهد صلاح الدين
الأيوبي واشتهر
بالصرامة واسمه بهاء
الدين الأسري، وكان
وزيراً عادلاً فحنق
عليه الصليبيون
واستهزءوا به، ثم
توارث العوام هذا
الاستهزاء عن جهل
منهم حتى أصبح مثلاً
يضرب للظلم على
عكس الصحيح.**

*** أكبر جزء من
فيتامينات الفاكهة
يوجد في قشرها،
ولذلك ينبغي أن
نأكلها بقشرها كلما**

استطعنا ذلك

من التفاسير *
المعروفة تفسير
"الجلالين" ولكن غير
المعروف أن من ألفا
ذلك

التفسير الذي يحمل
اسمهما هما (جلال
المحلي - جلال
السيوطي) دون أن
يجلسا

مع بعضهما للتشاور
وأخذ الرأي، بل ودون
أن يضعا خطة
لتأليفه، والذي حدث
أن

أولهما وهو الجلال
المحلي كتب تفسيره
من أول سورة الكهف
إلى آخر القرآن،
ولم يكمله حيث وافاه
الأجل، فجاء إلى
تلميذه جلال
السيوطي في المنام

وقال
له: اكمل التفسير يا
جلال، فقال
السيوطي: أي
تفسير، قال: تفسير
القرآن
بدأته من سورة
الكهف إلى آخر
القرآن، فقال له
السيوطي: وهل
يجوز أن أشاركك
في تأليفه، فقال له
جلال المحلي في
المنام: لقد اخترتك
لأمانتك وحسن
عبادتك
وحبك لي، فقال
السيوطي في
المنام: سأفعل إن
شاء الله. وهكذا تم
تفسير
الجلالين للسيوطي
والمحلي (ذكره
السيوطي في حسن
المحاضرة).

هناك فرق بين *
(استطاع) و
(اسطاع) فكلمة
(استطاع) تقال للأمر
الذي يبذل
فيه جهداً أكبر، أما
(اسطاع) فتقال للأمر
الذي فيه جهد أقل،
وقد اجتمعت
الكلمتان في آية من
سورة الكهف (فَمَا
اسْطَاعُوا أَنْ يَظْهَرُوهُ
وَمَا
(. اسْتَطَاعُوا لَهُ نَقْبًا

يقولون خطأ: رأيت *
الوحش فاخفيت.
والصواب أن تقول:
رأيت الوحش
فاستخفيت.
قال تعالى:
(يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ
وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ

وَهُوَ مَعَهُمْ) إِنَّمَا
الاختفاء: الاستخراج

دموع التماسيح *
التي يضرب بها المثل
هي في الحقيقة
ليست دموعاً، حيث
أن

عيون التماسيح ليس
بها غدد دمعية
كالأسماك، وأن ما
نراه على عيونها
ونظنه

دموعاً ما هي إلا بقايا
الماء الذي تعيش فيه
فهي- إذن- دموع
خداع زائفة،
ولذا يضرب به المثل
في الخداع والزيف

الصندوق الأسود) *
والذي كثيراً ما نسمع
عن بدء البحث عنه
عقب الإعلان عن

وقوع كارثة جوية
لإحدى الطائرات
لمعرفة أسباب
الحادث، هذا
الصندوق الأسود
ليس أسود اللون كما
يظن البعض، ولكن
لونه برتقالي حتى
يسهل العثور عليه
وسط
حطام الطائرة أو في
أعماق المحيطات،
والسبب في تسميته
بالصندوق الأسود
يرجع لارتباطه دائماً
بالكوارث والمصائب
الجوية.

للتسجيل **ندعوك**
في
التعريف **أو** المنتدى
لمعاينة **هذه** بنفسك
[الصورة]

للتسجيل **ندعوك**
في
التعريف **أو** المنتدى
لمعاينة هذه بنفسك
[الصورة]

للتسجيل **ندعوك**
في
التعريف **أو** المنتدى
لمعاينة هذه بنفسك
[الصورة]



نور الهدى
المشرفة العامة

مشرفة



عدد
13425 : المساهمات
تاريخ

موضوع: رد: 
موسوعة
معلومات ثقافية
ضخمة جداً جداً
جداً)) (الجزء
)) (الثاني
19/1/2011,
7:02 pm

التسجيل : 02/10/2
009
العمر : 36

قلب الربيان في
رأسه.

هل تعلم لماذا *
يقول لك طبيب
العيون إذا كان
نظرك قوياً إن
نظرك 6 على 6
بالذات ولماذا لا
يقول إن نظرك 10
على عشرة أو
100 على 100،
والسبب في ذلك
أن العين الصحيحة
هي التي ترى
بوضوح الأرقام
والإشارات
المستعملة

لفحص قوة
العين من على بعد
سته أمتار فالرقم
في البسط يمثل
قوة العين فمثلاً 4
على 6
يعني أن ما يراه
الصحيح من بعد 6
أمتار تراه أنت
على بعد 4 أمتار
وهكذا.

* العسل هو
الطعام الوحيد
الذي لا يفسد

* مافيا جزيرة
صغيرة تقع بالقرب
من زنجبار في
شرق إفريقيا يبلغ
(عدد سكانها
الآ ف نسمة) 6
أغرب ما في هذه

الجزيرة الهادئة هو
عدم وجود رجال
شرطة ،
ولا حتى سجن
صغير .

* الخطوط الجوية
الأمريكية وفرت
مبلغ أربعين ألف
دولار في عام
1987م عندما
ألغت "زيتونة"
واحدة " من كل
صحن سلطة يقدم
لركاب الدرجة
الأولى .

* لا يمكن طي أي
ورقة من النصف
أكثر من سبع
مرات .

* التفاح - وليس *

الكافيين - هو
المنبه الأقوى،
لمساعدة الإنسان
على الاستيقاظ
في الصباح.

* والت ديزني كان
يخاف من الفئران.

* كوكب الزهرة
هو الكوكب الوحيد
الذي يدور مع
حركة عقارب
الساعة.

* كمية الدم
الموجودة في
جسم الرجل تفوق
تلك الموجودة في
جسم المرأة.. ولا
علاقة لذلك
بالقدرة على
الإحساس.

*** السعرات
الحرارية التي
يحرقها الانسان
أثناء نومه تفوق
تلك التي يحرقها
أثناء مشاهدته
للتلفاز.**

*** ما بين 25 إلى
33% من سكان
العالم يعطسون
عندما يتعرضون
فجأة للضوء.**

*** مايكل جوردن -
لاعب كرة السلة
العالمي - يحقق
أرباحاً سنوية من
إعلانات
أحذية رياضية
شهيرة تفوق دخل
جميع موظفي
وعمال شركة
الأحذية هذه في**

ماليزيا
بكاملها.

..العنب وفوائده

يعتبر العنب من
الفواكه ذات
القيمة الغذائية
والعلاجية الجيدة
وقد عرف منذ
قدم الزمان حيث
تناوله الصينيون
والهنود رغبة في
القيمة الغذائية
العالية،
كما وقد ورد ذكره
في القرآن الكريم
حيث قال تعالى:
{فأنبتنا فيها حباً
وعنباً وقضباً}
صدق الله العلي
العظيم. ويوجد
العنب بالألوان مثل
الأبيض
الأخضر وكذلك

.الأسود والأحمر

**القيمة الغذائية
للعنب:**

يتميز العنب
بأنواعه باحتوائه
على نسبة جيدة
من المواد
السكرية سريعة
الامتصاص وسهلة
الهضم حيث يتركز
سكر الجلوكوز
G وسكر الفركتوز
بشكل Vit
كبير ويتميز كذلك
العنب بغناه
بالفيتامينات مثل
فيتامين ج - كما
يحتوي على
نسبة جيدة من
العناصر المعدنية
وكذلك Vit- B مثل
فيتامين ب

البوتاسيوم
والكالسيوم
والصوديوم كما
يحتوي العنب على
مواد ذات مفعول
علاجي حيث
يحتوي
على مركب يعرف
بـ

Resveratol

ريزفيراتول، وتتميز
هذه المادة على
تأثيرها الايجابي
في الحد
من تصلب
الشرايين حيث لها
تأثير مباشر
وملحوظ في تقليل
نسبة الكولسترول
مما
تقلل الإصابة
بأمراض القلب
الدم (LDL) كذلك
وخصوصا
الكولسترول

السيء يوجد
في العنب بعض
الأحماض التي لها
دور في الوقاية
من تراكم الجذور
الحرّة
وبالتالي فيعتبر
مضاداً جيداً
للسرطان.

فوائد صحية
للعنب:

لثمار العنب التي
تؤكل مباشرة
ولعصير العنب
العديد من الفوائد
:الصحية من أهمها
يساهم العنب -
في خفض الضغط
المرتفع حيث انه
يعتبر مدرّاً للبول
لاحتوائه على

نسبة عالية من
البوتاسيوم.

يحد استهلاك -
العنب من الإصابة
بالإمساك كما انه
يسهل البطن
ويفضل
استخدامه
كمسهل للأطفال
يتناول عصير
العنب للكبار
وللصغار وهو ناجح
بشكل
جيد للأطفال حيث
يعتبر عصير العنب
علاجاً ناجحاً في
حالات الإمساك
حيث يقوم
العنب بعملية
تنظيف البطن
وتسهيل حركة
الأمعاء.

يخفض الحموضة -
وخصوصاً
الحموضة التي

تنتج من عملية
عدم سهولة
الهضم أو عسر
الهضم حيث
يحتوي العنب على
العديد من
الأحماض الطبيعية
ذات التأثير
القاعدي
حيث تعادل
الحموضة حيث
يعادل أو يشابه
الحليب وهو أسهل
من الحليب في
الهضم.

يساهم العنب -
في الحد من
الإصابة بالسرطان
حيث تشير
الأبحاث إن البلاد
التي يكثر فيها
إنتاج العنب تكاد
تكون فيها أمراض
السرطان
منخفضة بل

معدومة
لأن العنب يحتوي
على العديد من
العناصر الغذائية
التي تساهم في
إخراج
المواد المسرطنة
الجزور الحرة
وتطرحها خارج
الجسم حيث
يحتوي العنب على
العديد من
الفيتامينات
والمعادن مضادات
للأكسدة مثل
فيتامينات (أ، ج)
وبعض
العناصر المعدنية،
كما يحتوي العنب
على الألياف ذائبة
، وغير ذائبة
للعنب قيمة -
علاجية عالية
وخصوصاً
للأشخاص الذين

يعانون من
اضطرابات أو
ضعف في الكلى
حيث يحتوي العنب
على نسبة جيدة
من الماء والأملاح
بكميات
مناسبة كما انه
يساهم بشكل
جيد في عملية
تصفية الدم
وتنقيته من
السموم.

في حرب امريكا
مع اليابان فشلت
خطة أمريكية
لتدريب " طيور
الخفافيش " على
إلقاء القنابل.

وزن الأرض *
يساوي بالنسبة
للقمر 80 ضعفاً.

* يفضل تعبئة
عصير البرتقال
الطازج في
زجاجات لونها
داكن.

* عطارد الكوكب
الوحيد الذي ليس
له أيّ قمر.

* الأخطبوط هو
الحيوان الذي
يملك ثلاثة قلوب .

* أثبتت دراسات
أمريكية ويابانية أن
أكل السمك يقلل
الكآبة.

* عدد أصابع
الأسد الأمامية 10
أصابع، وللخلفية 8

أصابع.

*** كمية الملح في
لتر ماء بحري 25
غرام.**

*** التصنيف العلمي
لنبات " الطماطم "
هو : من الفواكه**

*** النحل له أحد
عشر (11) دماغاً**

*** إذا قام المرء بعد
الأرقام بلا توقف
فإنه سوف
يستغرق 31,688
عاماً لبلوغ
المليون.**

*** يتغير السائل
في مقلة العين**

15. مرة يومياً

* يكون القدر الاكبر
من دماغ المرء
مكرساً للتحكم
في الايدي بدرجة
اكبرمقارنة مع أي
جزء آخر من
الجسم.

إن الدورة الدموية
تبدأ من القلب
وتنتهي فيه،
فالقلب مضخة
تنقبض لتدفع
الدم عبر
الشرايين،
والشرايين فيها
عضلات ملساء
تنقبض فتساعد
على دفع الدم
في الأوعية حتى
تصل إلى أبعد
نقطة في الجسم،
ابتداء من أعلى

نقطة في الرأس
وانتهاء بأسفل
خلية في القدم،
سواء كان الإنسان
واقفاً على قدميه
أو
مقلوباً على رأسه،
ثم تبدأ رحلة عودة
الدم خلال الأوردة
التي تفتقر إلى
العضلات الملساء
القوية، ولكنها
تعتمد على بقية
من قوة دفع الدم
الشرياني،
وضغط عضلات
مجاورة للأوردة
تساعد في دفع
الدم إلى أعلى،
كالتى توجد في
الساق، أي أن
حركة الساق
(المشي أو
السعي في
الأرض) تنشط

الدورة الدموية
وتدفع الدم إلى
أعلى، ويمنع من
رجوعه وجود
صمامات وريدية
تسمح بمرور الدم
إلى أعلى، ولا
تسمح له بالعودة
إلى أسفل، حتى
يصل الدم للقلب
وتغلق الدائرة
لتبدأ من جديد.

يتعب القلب إذا
زادت كمية الدم
الذي يجب أن
يضخها في
الشرايين، أو أن
الشرايين قد
تقلصت وضاق
قطرها، مما يحمل
القلب مسؤولية
زيادة قوة الضخ،
الأمر الذي يوحى
للقلب أنه غير قادر

على تأدية واجبه،
فتنشط هرمونات
النمو، ويزداد
القلب حجماً
وسمكاً، الأمر الذي
يترتب عليه قلة
قوة ضخه
ومرونته؛ وهنا
نقول إن القلب قد
تضخم، أي أصبح
أكبر حجماً، ولكنه
أقل
فعالية، ويترتب
على ذلك باقي
المضاعفات.

ساعد قلبك
وشرايينك بما تقدر
عليه:

أكثر من تناول -
الخضار والفواكه
وخاصة تلك التي
تحتوي على
البوتاسيوم، مثل

.الموز والبرتقال
- ققل من الأملاح -
أو الأطعمة التي
تحتوي على
الأملاح أو قوم
بتحليتها، أي
بتركها بالماء مدة
كافية لخروج الملح
منها قبل تناولها،
مثل المخللات
والأجبان المالحة؛
لأنَّ زيادة الأملاح
في الجسم تحجز
الماء وبقية
السوائل،
الأمر الذي يزيد من
الحمل على القلب
وعلى جدران
الأوعية الدموية
التي هي
بدورها تزيد من
سماكتها، ولكنها
تفقد ليونتها
ومرونتها وهذا ما
يسمى

.بتصلب الشرايين

- قَلل وزنك: خلق -

الله الأوزان

مختلفة، لكنه

خلق لكل ما يلزمه

لاستمرار

حياته على سطح

الأرض، فإن ولد

مولود وكانت قدمه

طويلة فيتوقع من

ذلك أن

يكون جسم هذا

المولود طويلاً أو

ضخماً؛ لأن الله

خلق له أقداماً

كبيرة

حتى تحمل

الجسم الكبير. وإن

كانت الأقدام

قصيرة جداً يفهم

من ذلك أن هذا

المخلوق سيكون

قصيراً. بناء على

هذه القراءة نقول:

إن الذي يزيد وزنه

بدون أن يكون مهياً
لذلك الوزن، فهذه
الزيادة تصبح عبئاً
على القلب
والمفاصل.. لأنَّ
القلب والمفاصل
مثلاً خلقت لتعمل
مع جسم يزن 70
كجم،
فإن كان الوزن
100 كجم فإنَّ
هناك 30 كجم
زيادة تتعب القلب
والمفاصل والكبد
والكلى و.....
وتقصر عمر هذه
الأعضاء وتقصر
عمر الإنسان
حسب علم
الإنسان.
وقد يقتل الإنسان
نفسه مثل أن
يتمارض فيمرض
فيموت، وفي الأثر:
"لا تتمارضوا"

فتمرضوا فتموتوا".
فهذا زجر عن
التمارض؛ لأنه
يؤدي إلى الموت،
فإن انتهى
الإنسان عن
التمارض لم يصبه
الموت في هذا
الباب؛ لانعدام
السبب وهو
التمارض. من هذا
الاشتقاق نقول إن
زيادة وزن الجسم
هو عبء يؤدي
إلى تلف
الأعضاء وتقصير
العمر أو الموت.
والله اعلم
- الحركة أو البديل
(أي الرياضة): إن
الحركة تؤدي إلى
سرعة حركة الدم
وتنظيف الأوعية
الدموية من
الترسبات الدهنية،

وتنشط عضلاتها
وتساعد على
سرعة تنظيف
الجسم من
السموم، وتساعد
في حرق الطاقة
الزائدة مما يمنع
ترسبها
على شكل دهون
معوقة لاستمرار
الحياة. والرياضة
تنظم إفراز
الهرمونات فتؤدي
إلى تخفيض ضغط
الدم وعودة
الجسم إلى وضعه
الطبيعي الذي
خلقه الله عليه.
عدم تناول -
الكحول: إن تناول
الكحول يؤدي إلى
ارتفاع ضغط الدم،
وقد ارتبط
ارتفاع كمية
الكحول التي

يتجرعها الإنسان
بارتفاع ضغط الدم
لديه. أما ما
ينتشر في هذه
الأيام من أنّ قليلاً
من الكحول يساعد
في تخفيض
الضغط أو
الكوليسترول أو
.... فهذا غير
صحيح، وإن كانت
الدراسات العلمية
!! صحيحة
وتفسير ذلك أننا
يجب أن نفرّق بين
الكحول والخمر..
الكحول مادة
كيماوية
تسمى الكحول
الايثيلي أو إيثانول
تعمل بعد تجرعها
على ذهاب العقل
(من
الناحية الشرعية)،
أما الخمر فهو مادة

مخلوطة الكحول
(نسبة قليلة) ومن
بقايا مكونات
العنب المخمرة.
فإن قيل أن تناول
القليل من الخمر
يؤدي إلى
تقليل
الكوليسترول مثلاً،
فإنما مرجع ذلك
إلى المادة
المخمرة وليس
لمادة
الكحول الموجودة
في الخمر. ومثال
ذلك كثير من
المواد المخمرة
المفيدة، مثل
الأجبان والمخللات
ومشتقات الصويا.
وتخمير الكثير من
الأغذية والأطعمة
وعلى رأسها الخبز
الذي نتناوله يومياً
إنما هو من عجيب

مختمر؛ لأن عملية
التخمير تكسر
بعض المكونات
الكيميائية المعقدة
إلى مكونات
ومركبات كيميائية
بسيطة جديدة غير
موجودة في
المادة الأم. وقد
وجد في
الدراسات أن تناول
كميات
كبيرة من الخمر
(الذي يحتوي على
الكحول والمواد
المخمرة)، أدى
إلى رفع
مستوى
الكوليسترول؛ لأنه
في هذه الحالة
سيطرت فعالية
الكحول، إلا أن
تأثير المواد
المخمرة في
الخمرة ثابت ولا

يزداد بزيادة كميتها
في حالة
الكوليسترول ،
وهو الذي أظهر
تأثير الكحول الضار
على الصحة .

إيقاف -

التدخين: إنَّ عملية
التدخين هي دفع
كمية من الدخان
إلى الجهاز
التنفسي الذي
يتأثر موضعياً
بإفساد عملية
تبادل الغازات مع
الدم وذوبان بعض
المكونات
الكيميائية
الموجودة في
الدخان إلى الدورة
الدموية، لتوزعها
بالتالي إلى خلايا
الجسم كله، الأمر
الذي يؤدي إلى
التدخل في عمل

هذه
الخلايا، فيصاب
القلب والأوعية
الدموية ويرتفع
ضغط الدم.

حماية العيون من
.. أضرار الشمس

بات من المعروف
والمؤكد أن تناول
الخضراوات
والفواكه بانتظام،
يحقق معظم
أسباب الصحة
البدنية والنفسية
والعقلية، وضمن
هذا الإطار، توصل
العلماء إلى
أن الخضراوات
الورقية تساعد
في حماية الجلد
والعيون من أضرار
الشمس.

فقد وجد الباحثون

في جامعة
هارفارد الأمريكية،
أن مادة "لوتين"،
وهي مادة
قوية مضادة
للتأكسد، موجودة
في الخضراوات
الورقية الداكنة
مثل السبانخ
واللفت
والبروكولي، تمنع
تراكم الجزيئات
الضارة من
السموم والشوارد
الحرية
في الجلد.
وأثبتت التجارب أن
هذه المادة تعمل
كعنصر وقائي ضد
سرطان الجلد من
خلال منع
التلف الذي تسببه
الأشعة فوق
البنفسجية الضارة
التي تسبب

بدورها التجاعيد
بالإضافة إلى
سرطان الجلد
وحروق الشمس,
والساد العيني
، والتدهور البقعي
فضلا عن تأثير تلك
المادة العام على
صحة البشرة
وسلامتها
ونضارتها.
وأوضح العلماء أن
مادة لوتين هي
صبغة صفراء
مغطاة
بالكلوروفيل
موجودة في
الأوراق الخضراء,
كما تتواجد بصورة
طبيعية في العيون
والجلد، وفي
الصدر
والعنق عند
النساء، مشيرين
إلى أنها تساعد

أيضا في حماية
العيون من
التأثيرات المؤذية
لعملية
الشيخوخة.
ويوصي الباحثون
بتناول كميات
كافية من
الخضراوات
واستهلاك ستة
مليغرامات
يومية على الأقل
من مادة اللوتين
المفيدة أو ما
يعادل ثلث كوب
من السبانخ
المطبوخ.

معلومات ثمينة
..عن الفاكهة

:الاناناس
تحتوي على
كميات كبيرة من

السكر و غني جدا
بالفيتامينات و
الخمائر المساعدة
على الهضم 70%
من وزنها ماء و
20% من وزنها
سكر يوجد في
الاناناس مادة
تسمى البروميلين
التي تساعد في
هضم اثقل الاغذية
على المعدة....
كما وجد
بها الكثير من
الاملاح المعدنية
المفيدة مثل اليود
و الفوسفور والح
يمنع الاناناس عن
المصابين بمرض
السكر
يفيد الاناناس في
ادرار البول و
مكافحة السموم
الموجودة في الدم

]

|

فيثاغورث *
ونظريته المعروفة

ولد هذا المفكر
حوالي عام 580
ق.م في جزيرة
ساموس في بحر
ايجه، باليونان،
وجزيرة ساموس
كانت إحدى
المراكز التجارية

المهمة في ذلك
الوقت ، كما
امتازت
بثقافة مميزة.
وهذا أتاح
لفيثاغورس، وهو
ابن رجل ميسور،
أن يتلقى أفضل
تعليم ممكن آنذاك
، وحين بلغ
السادسة عشرة
من عمره بدأ
يظهر نبوغه حتى
عجز أساتذته عن
الإجابة على
أسئلته. لذا انتقل
للتلمذ على
يد طالس
الملطي، أول
إغريقي أجرى
دراسة عملية
للإعداد. أسس
فيثاغورس
مدرسته
حوالي 529 ق.م

في كروتونا، وهي
ميناء إغريقي
جنوب إيطاليا كان
مزهراً في
تلك الحقبة،
فالتحق بها عدد
كبير من الطلاب.
وكانت مدرسته
أقرب لأن تكون
فرقة دينية من أن
تكون مدرسة
بالمفهوم الصحيح
لللمة. كان
أعضاؤها يتعارفون
بإشارة سرية،
ويتشاركون في
تملك جميع
الأشياء، كما
تعاهدوا على أن
يعاون
بعضهم بعضاً.
تعرف نظرية
فيثاغورس التي
اقترنت باسمه،
وتنص على أنه

في
المثلث قائم
الزاوية، ويكون
مربع الوتر، أي
الضلع الأطول،
مساوياً لمجموع
مربعي الضلعين
الآخرين. واكتشف
أيضاً مجموع
الزوايا الثلاث لأي
مثلث يساوي
زاويتين قائمتين.
كما يعتقد بعضهم
أنه هو الذي فكر
في جدول الضرب
المعروف،
بالرغم من عدم
وجود ما يثبت ذلك.
افتتن فيثاغورس
بالأرقام، وأشهر
أقواله:
(كل الأشياء)
أرقام). وليس ذلك
قولاً شاذاً، كما قد
يبدو لأول وهلة،

وأن كل
شيء في العالم
إنما يتكون من
أعداد من الذرات
مرتبة بأشكال
مختلفة. كان
فيثاغورس يفكر أن
الأعداد لها أشكال
كالتي نراها في
(زهر) الطاولة،
وفكرة
تسميته الأعداد
(مربعة) أو
(مكعبة) إنما هي
فكرته هو. لم يكن
فيثاغورس
مولعاً بالأعداد
والهندسة فحسب
وإنما بالعلوم
الأخرى المعروفة،
فضلاً عن
شغفه بعلوم
الدين لم تكن
هناك كتب آنذاك
منتشرة، فقد كانت

الطريقة المفضلة
لمواصلة الدراسة
هي الارتجال ولقاء
العلماء. قضى
فيثاغورس عدة
أعوام في
مصر. وفي
الخمسين من
عمره كان قد تعلم
الكثير فأراد إنشاء
مدرسة ليعلم
الآخرين. كانت
دروس فيثاغورس
تتناول درجات
الحكمة الأربع:
الحساب،
الهندسة،
الموسيقى،
الفلك، وواجبات
الإنسان نحو
الآخرين، والدين،
وكان يفرض على
طلابه ممارسة
فضائل المروءة
والتقوى والطاعة

والإخلاص، أي كل
ما كان ينادي
به المجتمع
الإغريقي المثالي.
الحياة النقية في
رأي فيثاغورس،
تعني حياة
التقشف. وهناك
عدد من القواعد
التي وضعها كانت
أشبه بالطقوس
الدينية وعلى
سبيل المثال كان
محظوراً على
تلاميذه أن يقلبوا
النار بقضيب من
حديد، أو
يلتقطوا ما وقع
على الأرض، كانت
الموسيقى لدى
فيثاغورس ذات
أهمية بالغة. من
تعاليم فيثاغورس
أن الأرض والكون
مستديران، ولهذا

فإن التعليم
المتكامل هو
الذي يجمع بين
الدراسة العلمية
والقواعد الأخلاقية
والدين. كان
تدريس
فيثاغورس خليطاً
من التصوف
والتحليل العقلي.
وانغمس
الفيثاغورسيون
في
السياسة، وكانوا
كلما اكتسبوا
مرتبة أو سلطاناً
أظهروا الاحتقار
للجماعات
الجاهلة التي لا
تستطيع أن تحيا
حياة التأمل
الرفيعة. وأدى ذلك
إلى سقوطهم
بعدها ثار الناس
عليهم. توفي

فيثاغورس في
الثمانين من عمره،
وظلت تعاليمه
ونظرياته تزداد
انتشاراً !! بعد
مائتي عام أقام
مجلس الشعب
(البرلمان
تمثلاً لفيثاغورس
في روما تكريماً
وتقديراً وعرفاناً
بوصفه حكيماً
إغريقياً
" .كبيراً

**** الخوارزمي**

هو محمد بن
موسى
الخوارزمي، اشتهر
 بالرياضيات والفلك
والهندسة، توفي
بعد

عام 232 للهجرة،
أصله من خوارزم.
ونجهل تاريخ
مولده، غير أنه
عاصر المأمون،
أقام في بغداد
حيث ذاع اسمه
وانتشر صيته
بعدهما برز في
الفلك والرياضيات.
اتصل بالخليفة
المأمون الذي
أكرمه، وانتمى
إلى (بيت الحكمة)
وأصبح من
العلماء الموثوق
بهم. وقد توفي
بعد عام 232 هـ .
ترك الخوارزمي
عدداً من
المؤلفات أهمها:
الزيج الأول، الزيج
الثاني المعروف
بالسند هند، كتاب
الرخامة، كتاب

العمل
بالإسطرلاب، كتاب
الجبر والمقابلة
الذي ألفه لما
يلزم الناس من
الحاجة إليه في
مواريثهم
ووصاياهم، وفي
مقاسمتهم
وأحكامهم
وتجارتهم، وفي
جميع ما يتعاملون
به بينهم من
مساحة الأرضين
وكرى الأنهار
والهندسة، وغير
ذلك من وجوهه
وفنونه. ويعالج
كتاب الجبر
والمقابلة
المعاملات التي
تجري بين الناس
كالبيع والشراء،
وصرافة الدراهم،
والتأجير،

كما يبحث في
أعمال مسح
الأرض فيعين
وحدة القياس،
ويقوم بأعمال
تطبيقية
تتناول مساحة
بعض السطوح،
ومساحة الدائرة،
ومساحة قطعة
الدائرة، وقد عين
لذلك قيمة النسبة
التقريبية ط فكانت
 $3 \frac{1}{7}$ أو $\frac{22}{7}$ ،
وتوصل أيضاً إلى
حساب
بعض الأجسام،
كالهرم الثلاثي،
والهرم الرباعي
والمخروط. ومما
يمتاز به
الخوارزمي أنه أول
من فصل بين
علمي الحساب
والجبر، كما أنه

أول من عالج
الجبر بأسلوب
منطقي علمي. لا
يعتبر الخوارزمي
أحد أبرز العلماء
العرب فحسب،
وإنما أحد مشاهير
العلم في العالم،
إذ تعدد جوانب
نبوغه. فضلاً عن
أنه
واضع أسس الجبر
الحديث، ترك آثاراً
مهمة في علم
الفلك وغداً (زيجه)
مرجعاً
لأرباب هذا العلم.
كما اطلع الناس
على الأرقام
الهندسية، ومهر
علم الحساب
بطابع علمي لم
يتوافر للهنود الذين
أخذ عنهم هذه
الأرقام. وأن نهضة

**أوروبا
في العلوم
الرياضية انطلقت
مما أخذه عنه
رياضيوها، ولولاه
لكانت تأخرت هذه
النهضة وتأخرت
المدنية زمناً ليس
باليسير.**

*** عدد الاسنان
اللبنية 20 سناً،
وتبدأ بالبزوغ في
الشهر السادس،
بينما عدد
الاسنان الدائمة
32 سناً، وتبدأ
بالبزوغ في السنة
السادسة من عمر
الانسان.**

*** سمي ضرس
العقل بذلك لانه
يبدأ بالظهور عند
سن الرشد تقريبا**

.في الثامن عشر

*** يوجد بغم ***

الانسان مايقارب

من 400 نوع من

.الاحياء الدقيقة

*** يوجد في فم ***

الانسان 6 غدد

لعابية كبيرة وعدة

غدد لعابية اخرى

صغيرة،

وجميع هذه الغدد

تفرز اللعاب الذي

يساعد على مضغ

الطعام، والكلام،

ومنع

تسوس الاسنان

.وامراض اللثة

*** البلاك عبارة عن ***

طبقة رقيقة تتكون

على الاسنان

حيث يمكن ان

يتكون في عدة

ساعات بعد تناول

الطعام

**والمشروبات
السكرية، بينما
الجير عبارة عن
بلاك
متكلس ويتكون
في عدة ايام
واسابيع، ويعتبر
البلاك هو العامل
الاساسي في
تسوس الاسنان
ومرض اللثة، لذلك
يجب تنظيف
الاسنان جيدا بعد
تناول الطعام
والمشروبات
السكرية.
ينصح معظم *
اطباء الاسنان
باختيار الفرشاة
الناعمة جدا وعدم
تفريش الاسنان
بالقوة حيث من
الممكن ان يؤدي
الى انحسار في
اللثة وتعري جذر**

،الاسنان

*** يجب تغيير**

فرشاة الاسنان

عند تغير شكل

اليافها فقط،

وليست محددة

.بزمن معين

*** معظم معاجين**

الاسنان تحتوي

على عنصر

الفلورايد، وهو

مادة تساعد على

صحة

الاسنان،

وباستطاعة كل

انسان اختيار

مايناسبه

والاستمرار عليه

مدى الحياة

مادام يحتوي على

.هذه المادة

*** افضل طريقة**

لوضع معجون

على الفرشاة

وضعه بين ألياف
الفرشاة وليس
فوق الألياف.

* يجب تفريش
الأسنان بعد كل
وجبة واستخدام
الخيط السني قبل
النوم.

* يجب الاعتناء
بالأسنان اللبنية
عند فقد بعضها
قبل عمر
استبدالها
بالأسنان
الدائمة، يؤدي إلى
تحرك في الأسنان
اللبنية الأخرى،
وبالتالي يؤدي
إلى

تطابق الأسنان
الدائمة جيدا.

* عند سقوط
السن كليا من
الفك بسبب صدمة

او ضربة، يجب
مسك السن من
التاج
ووضعها في كأس
من الحليب او
الماء، والذهاب
مباشرة الى طبيب
اسنان حيث من
الممكن غرسها
مرة اخرى في
الفك.

نوع البكتيريا *
Streptococu
Mntans التي
تسبب تسوساً
في الاسنان، هو
نفس
النوع الذي يؤدي
الى بعض امراض
القلب، لذلك يجب
على مرضى
القلب اخبار طبيب
الاسنان بمرضهم
لكي يأخذ
الاحتياطات اللازمة

.لسلامة صحتهم

* زراعة الاسنان *

هي عبارة عن

غرس وتد -بطريقة

جراحية- في الفك

مكون من عنصر

التاتينيوم ويربط

فوقه التاج المكون

من البورسيلين،

والسن المزروعة

لايوجد

بها عصب

.ولاتسوس

* الشاي الخالي *

من السكر والموز

مفيدان لصحة

الاسنان، وذلك

لاحتوائهما على

.عنصر الفلورايد

الفراشات والضوء

الضوء لا يجلب

الفراشة كما يتبادر
الى ذهن
الكثيرين، فكما
هي الحال مع
حشرات أخرى
كثيرة، تعلمت
الفراشة ان تتّجه
في طيرانها
مستعينة بأشعة
متوازية من الضوء،
فتسبح الفراشة
في خط مستقيم
بحيث تقع أشعة
الضوء على
عينها حسب
زاوية ثابتة. مع
ذلك، إذا كان
مصدر الضوء قريباً،
كضوء الشمعة
مثلاً، فإن الأشعة
لا تكون متوازية
والسبيل الوحيد
للفراشة لكي
تحافظ على
ذات الزاوية هو

في تغير الإتجاه
نحو مصدر الضوء
بصورة مستمرة،
والنتيجة هي
طيران لولبي
ينتهي بها في آخر
المطاف في
اللهيب نفسه.

كيف تستطيع
البعوضة السير
على سطح الماء؟
نميل إلى أن نفرق
بين السوائل
والأجسام الصلبة
على أساس
الاختلافات بينها،
ولكننا إذا
فكرنا في وجه
الشبه بينها لحظة
لوجدنا أنه في كلتا
الصورتين من صور
المادة توجد قابلية
للجزيئات أن
تتجاذب فيما بينها،

وبينما قوة
التجاذب هذه كبيرة
في الأجسام
الصلبة، إلا
أنها توجد في
السوائل بدرجة
أقل. فالجزئ في
وسط السائل
ينجذب بقوة
متساوية في
جميع
الجهات بوساطة
الجزئيات
المجاورة، وليس
هناك قوى غير
متعادلة تؤثر في
الجزئ. أما
الجزئيات
الموجودة على
سطح السائل
فتنجذب بوساطة
الجزئيات
الموجودة أسفلها،
دون أي قوة
معادلة من أعلى،

فيؤدي هذا إلى
قوة عند كل جزئ
على السطح
تجذب
من السطح إلى
أسفل. هذا يعني
أن كمية الجزيئات
على سطح
السائل تكون دائما
عند الحد الأدنى
المطلق. ويمكن
تشبيه ذلك بأن
سطح السائل كله
مغطى بطبقة
جلدية مرنة تحاول
أن تضم نفسها
بقوة وتقاوم أي
محاولة لزيادة
السطح. وهذه
الخاصية في
السوائل تسمى
التوتر السطحي،
وسببها التصاق
جزيئات السائل
بعضها

ببعض. فإذا ما
دفعت البعوضة
على هذا السطح
فإن وزنها يعمل
على زيادة
الطبقة المضادة
للتوتر السطحي
من حيث المساحة
ويقاوم التوتر
السطحي، أي
مقاومة، لزيادة
السطح عن طريق
الضغط ضد أرجل
البعوضة، ولذلك
تبقى على سطح
الماء مادام وزنها
من الدرجة التي
تسبب النفاذ خلال
السطح وكسر
الطبقة
الرقيقة عليه.

سبق السيف
العذل

قصة هذا المثل
انه كان لرجل من
الاعراب اسمه
ضَبَّة ابن يقال له
سعيد، فلقبه
الحارث بن
كعب، وكان على
الغلام بردان،
فسأله الحارث
اياهما، فأبى
عليه، فقتله واخذ
برديه، فكان ان
حج ضبة، فوافى
عكاظ فلقى بها
الحارث بن كعب،
ورأى عليه بردي
ابنه سعيد
فعرفهما، فقال
له: هل انت مخبري
ما هذان البردان
اللان عليك؟
قال: لقيت غلاماً
وهما عليه،
فسألته: اياهما
فأبى عليّ فقتلته

**واخذتهما .
فقال ضبة :
بسيفك هذا؟ قال :
نعم، قال : ارنيه
فاني اظنه صارماً ،
فاعطاه
الحارث سيفه ،
فلما اخذه هزه
وقال : الحديد ذو
شجون ، ثم ضربه
به فقتله ، ف قيل
له يا ضبة : افي
الشهر الحرام؟
قال : سبق السيف
العدل ... فذهبت
عبارة مثلاً .**

**لماذا يبدو القمر
كأنه يتبعنا ونحن
في سيارة تتحرك
بسرعة على
الطريق؟**

**بطبيعة الحال فإن
اهتمام القمر**

بتنقلنا رد فعل
سيكولوجي من
جانبا فقط .
فأثناء حركتنا
بسرعة على
الطريق فإنه من
الطبيعي أن نتوقع
أن تمضى المناظر
المحيطة في
الاتجاه المضاد.
وليس القمر إلا
جزءاً من هذه
المناظر المحيطة،
ونحن نتوقع
بطريقة لاشعورية
أن يتصرف بنفس
الطريقة مثل
الأشجار والمنازل
وغيرها من
الأجسام الثابتة
المرئية. والمسافة
بين القمر والأرض
كبيرة جداً
إذا ما قورنت
بالمسافة التي

تقطعها سيارتنا
في بضع دقائق.
وهذا يعني أن
الزاوية التي نرى
بها القمر لا تتغير
بصورة يمكن
إدراكها، بينما
تتحرك

سيارتنا على طول
الطريق. وإذا كان
مسار السيارة
مستقيماً فإن
القمر يحتفظ
أساساً بنفس
الزاوية بالنسبة
للشخص الملاحظ.
أما زاوية كل شيء
آخر فإنها
تتغير بسرعة بينما
تندفع الأجسام
إلى الخلف، ولما
كان اتجاه القمر
يتغير
ببطء جداً إذا ما
قورن باتجاه

الأجسام القريبة
فإننا نتصور أن
القمر يتحرك
معنا باستمرار
ويحدث نفس
الشيء إذا كان
الطريق في وضع
تكون فيه الأجسام
القريبة والبعيدة
واضحة من السيارة،
وإذا اختفت
الأجسام
المتوسطة من
الرؤية فإن الخداع
يكون
أكبر أثراً، ففي
هذه
الظروف تظهر
الأجسام البعيدة
كأنها تتحرك مع
السيارة ولو أنها
لا تتحرك بنفس
السرعة كما لو
كانت تحاول
اللحاق بها. ويحدث

كل هذا نتيجة لأن
اتجاه الجسم
البعيد يتغير ببطء،
في حين يتغير
الجسم القريب
بسرعة

>== عواصم الدول
مرجع قيم جداً

أورغواي عاصمتها
منتفيدو
الأرجنتين عاصمتها
بونس إيرس
أثيوبيا عاصمتها
أديس ابابا
الأردن عاصمتها
عمان
أرمينيا عاصمتها
إيرقان
أرتيريا عاصمتها
اسمره
أذربيجان عاصمتها
باكو
أسبانيا عاصمتها
مدريد

أستراليا عاصمتها
كانبرا
أوستوانيا عاصمتها
فالني
فلسطين عاصمتها
القدس
أفريقيا الجنوبيه
عاصمتها بريتوريا
أفريقيا الوسطى
عاصمتها بانغي
أفغانستان
عاصمتها كابول
البايا عاصمتها
تيرانه
أوكرانيا عاصمتها
كييف
الأكوادور عاصمتها
كيتو
الإمارات العربيه
عاصمتها ابوظبي
المانيا عاصمتها
برلين
أندونيسيا
عاصمتها جاكرتا
أنغولا عاصمتها

لواندا
أوزباكستان
عاصمتها طشقند
أوغندا
عاصمتها
كمباله
إيران
عاصمتها
طهران
إيرلندا
عاصمتها
دبلن
ايسلندا
عاصمتها
ريكيافيك
إيطاليا
عاصمتها
روما
باكستان
عاصمتها
إسلام آباد
بنما
عاصمتها بنما
البحرين
عاصمتها
المنامة
البرازيل
عاصمتها
برازيليا
البرتغال
عاصمتها
لشبونه
بروناي
عاصمتها
بندرسي بيقاوات
بلجيكا
عاصمتها

بروكسل
بلغاريا عاصمتها
صوفيا
بنغلاديش
عاصمتها دكا
بنين عاصمتها
بورتونوفو
بهوتان عاصمتها
تمفو
بوتسوانا عاصمتها
غابورون
بوركينافاسو
عاصمتها أوغدوغو
بوروندي عاصمتها
بوجومبورا
البوسنه والهرسك
عاصمتها سراييفو
بولونيا عاصمتها
فرصوفيا
بوليفيا عاصمتها
لاباز
بيلاروسيا
عاصمتها مينسك
بيرو عاصمتها ليما
تنزانيا عاصمتها

دودوما
تایلاند عاصمتها
بانکوک
تایوان عاصمتها
تایبیه
ترکمانستان
عاصمتها عشق
آباد
ترکیا عاصمتها
أنقره
تشاد عاصمتها
نجامینا
التشیک عاصمتها
براغ
تشیلی عاصمتها
سنتیاغو
توغو عاصمتها
لومي
تونس عاصمتها
تونس
جامایکا عاصمتها
کنغستن
ایسلندا عاصمتها
ریکیافیک
ایطالیا عاصمتها

روما
الجزائر عاصمتها
الجزائر
جورجيا عاصمتها
تبيليسي
الدانمارك عاصمتها
كوبنهاجن
الدومنيكان
عاصمتها
سنتودومنغو
راوندا عاصمتها
كيغالي
روسيا الإتحاديه
عاصمتها موسكو
رومانيا عاصمتها
بوخارست
زائير عاصمتها
كنشاسا
زامبيا عاصمتها
لوساكا
زيمبابوي عاصمتها
هاراري
ساحل العاج
عاصمتها
باموسكرو

سريلانكا عاصمتها
كولمبو
السعودية
عاصمتها الرياض
السلفادور
عاصمتها سان
سلفادور
سلوفاكيا عاصمتها
براتيسلافا
سلوفينيا عاصمتها
ليوبليانا
السودان عاصمتها
الخرطوم
سوريا عاصمتها
دمشق
السويد عاصمتها
ستوكهولم
سويسرا عاصمتها
بارن
سنغافوره
عاصمتها
سنغافوره
السنغال عاصمتها
داكار
الصومال عاصمتها

مقديشيو
الصين عاصمتها
بكين
العراق عاصمتها
بغداد
عمان عاصمتها
مسقط
الغابون عاصمتها
ليبرفيل
غامبيا عاصمتها
بنجول
غانا عاصمتها أكرا
غينيا عاصمتها
كونكري
غينيا الإستوائية
عاصمتها ملابو
فرنسا عاصمتها
باريس
غينيا بيساو
عاصمتها بيساو
فنزويلا عاصمتها
كاركاس
فنلندا عاصمتها
هلسنكي
فيتنام عاصمتها

هانوي
قبرص عاصمتها
بيقوسيا
الفلين عاصمتها
مانيلا
قطر عاصمتها
الدوحه
كرواتيا عاصمتها
زغرب
الكامبيرون
عاصمتها ياوندا
كمبوديا عاصمتها
بنوم بنه
كندا عاصمتها
أوتاوا
كوبا عاصمتها
هافانا
كوريا الجنوبيه
عاصمتها سيئول
كوريا الشماليه
عاصمتها بينغيانغ
كوستاريكا
عاصمتها سانجوزه
كولومبيا عاصمتها
بوغوتا

الكونغو عاصمتها
برازافيل
الكويت عاصمتها
الكويت
كينيا عاصمتها
نيروبي
لبنان عاصمتها
بيروت
ليبيريا عاصمتها
طرابلس الغرب
مالي عاصمتها
بماكو
ماليزيا عاصمتها
كوالالمبور
المغرب عاصمتها
الرباط
مقدونيا عاصمتها
سكوبيا
المكسيك
عاصمتها مكسيكو
بريطانيا عاصمتها
لندن
موريتانيا عاصمتها
نواكشوط
موزمبيق عاصمتها

مابوتو
النرويج عاصمتها
أوسلو
النمسا عاصمتها
فيينا
النيبال عاصمتها
كتمندو
النيجر عاصمتها
نيامي
نيجيريا عاصمتها
أبوجا
نيكاراغوا عاصمتها
ماناغوا
نيوزيلاند عاصمتها
ولنغتنبي
الهند عاصمتها
نيودلهي
هنغاريا عاصمتها
بودابست
هولندا عاصمتها
أمستردام
هونغ كونغ
عاصمتها فكتوريا
أمريكا عاصمتها
واشنطن

	<p>اليابان عاصمتها طوكيو مصر عاصمتها القاهرة</p>
--	--