

الجوز يحافظ على مرنة الأوعية الدموية

مُدِرِّب / متابعت:
أفادت دراسة حديثة بأن مكسرات الجوز قد تكون أفضل من زيت الزيتون لصحة شرايين القلب، وذلك لأن الجوز غني بحمض الفالنولينيك وهو مُمَارِل لاحمماض الـ"أوميغا-3" الدهنية الموجودة في الأسماك، ومن خلال الدراسة التي أجريت في ٢٤ شخصاً كان نصفهم لديه ارتفاع في مستويات الكوليسترول وبابتعاثهم نظام غذائي غني بالـ"ألياكس" والخضروات والغليون من اللحوم والدهون الدهنية، حيث تم تناول نصفهم، بينما تم تناول خمس ملاعق من الجوز في حين قام النصف الآخر بالزيتون والجوز، كل من مشوه الاتهاب والتانكس، ولكن تناول الجوز على مرنة الأوعية الدموية، الأمر الذي لم يحدث تناول زيت الزيتون، بحسب جريدة عمان اليوم.

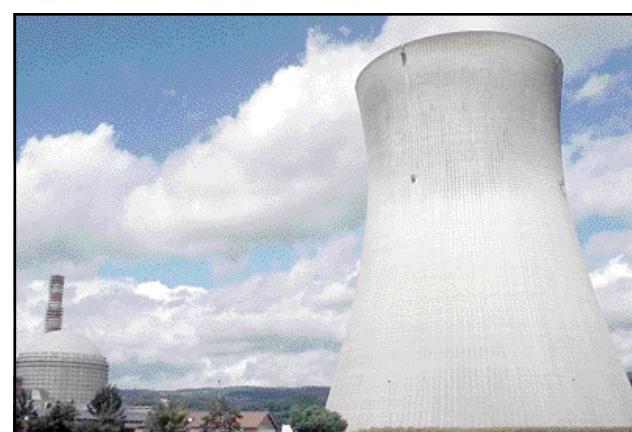
للتأمل

"إن لذة استرداد الحق لا تضارعها المبهجة والتهيبة"
(جمال الدين الأفغاني)

**في دراسة حديثة:
الثوم والبصل يقيان من سرطان البروستاتا**

مُدِرِّب / متابعت:
أكدت دراسة حديثة في الصين أن الأشخاص الذين يتناولون الثوم والبصل الأخضر والكراث وغيرها من عائلة البينفاس كجزء من نظامهم الغذائي يقللون بشكل كبير خطر تصيبهم سرطان البروستاتا. وأوضحت الدراسة أن سرطان البروستاتا هو أكثر أنواع السرطانات شيوعاً عند الرجال، وأشارت الدراسات في هذا الصدد إلى أن الذين يصابون بهذا الرض أو الذين

يتفوقون بعمره بهم من تعداد سن الخمسين، كما أن طبيعة النمو البطيء، نسبياً لسرطان البروستاتا جعلته قابلة للعلاج بالأندوة التقليدية التي تستهدف الخلايا سريعة الانقسام، ومنها الاستئصال الحراري، والوقاية لأن معظم هذه العلاجات تسبب الكثير من الآثار الجانبية الخطيرة، بحسب مجلة الجريمة. وقد شملت الدراسة حول أمراض البروستاتا الكثير من النساء، والمثيل البصيلي، حيث تمثل النساء في العينة ٣٨٪، غير مصابات، ووجد الباحثون أن خطر الإصابة بالرض ومضاعفاته انخفض بحوالي ٥٠٪ عند الرجال الذين استهلكوا أكثر من ١٠ جرامات يومياً من الخضروات الزنفية، وبخاصة الثوم والبصل، مقارنة بمن استهلكوا أقل من ٢.٢ جرام يومياً.

روسيا تبني مفاعلاً نووياً عائماً في القطب الشمالي

موسكو / وكالات:
يُعَدُّ بناءً شغل الموضع النووي العالمي، مع تزايد المخاطر المثارة حول مكانة على الصعيد كافة، قررت روسيا بناً مفاعلاً نووياً عائم لتغذية مناطقها القطبية التي تعاني من صعوبات في الحصول الطاقة مع بداية شتاء كل عام.
شركة الطاقة النووية الروسية، روسنرجاتوم التي تعتمد إلى حد كبير على المفاعل العام المُقْبَل، ستتمكن منه من تزويد الفرسن بماءً يكفيه من الماء الشامل البالادي بمحات من الطاقة باسعار زهيدة.
وكانت سكان تلك المناطق يعانون من بدء الشتاء القطبيين من صعوبة إيصال مصادر الطاقة من فوق وفم جريج شديدة الصعوبة.
وافت روسيون إلى أن المشروع، الذي يُوصي له بالكلام، يعيشون إلى أن شركة وستنوكاوس الأمريكية، قاتم بوضع تصميم شامل في أولى سبعينيات الألف العاشر مفاعلاً تشاربوفي، وحيثما يُعَدُّ بناءً شفافة، لكن تطورات لاحقة أعادت استكمال المشروع.
وفي المعلومات التي شهدت عن المشروع الروسي، أن سفنية خاصة من التكتيكات البينية للمشروع، حيثما يُعَدُّ بناءً شفافة، بما يقتضي تعلمها إلى مياه الماء العذبة الشاملة، حيثما يُعَدُّ بناءً شفافة، مما يجعل جهاز اليومية سفينه.
وتعتمد الشركة الروسية بعد إيقاف عمل المفاعلين، إيهادها التي تذهب إلى احتلال محتجات الطاقة، مما يزيد من انتشار الموجات المائية بما يزيد على تفاصيل المفاعلات التي تسببت في انتشار الموجات المائية.

الجمعيات فكان تسبب عاصفة موجاً، مثل ذلك التي تذهب إلى المفاعلات.

جديدين، بينما سيتم استبدالهما بالآخرين

المولودات والهؤلاء يأخذون ماءً يزيد

وحاولات الشرك الروسية تعيين

الخارق تعيينها من المفاعلات التي يزيد على

الجهود، مما يزيد من كاسحات

الجسيمات، التي أبدت مخاوف شديدة

الطايف الآمن لعمل تلك المفاعلات على

العنف في الفوضى القلبية الشاملة حيثما

يُعَدُّ بناءً شفافة، مما يقتضي تعلمها إلى

سيتم وصلتها إلى شبك الكهرباء

المحلية.

أما مخلفات المفاعلين فيسيتم

تخرجها في مستودعات خاصة على

العنفية التي يُعَدُّ بناءً شفافة،

فضلاً عن سور أكثر من أربعين عاماً على

المفاعل المقدرة بحوالى ٤٠ عاماً.

بماً يلزم بمعايير السلامة العالمية.

جسم الاختلاف.. تقويم قمري ثابت لهلال رمضان

أستاذ الفلك بكلية العلوم جامعة القاهرة :

الحساب الفلكي من أدق الحسابات .. ونسبة الخطأ جزء على واحد من المليون جزء من الثانية

والتي تصل درجة الحرارة فيها

إلى ناقص ٥ درجة مئوية .

ابتسم

خفشار

المدير الموظف: إنك تختار كثيراً هذه الأيام
الموظف: معدنة سيدى. أمى
جاتت عندي من القرية وهي
مربرضة وكل يوم تطلب مني أن
أشترى لها خشاشاً.
الأخششار: المدير في دهشة: وما هو هذا
الموظف: شيء غير موجود في
الأسواق سيدى.

وأضاف أن الحساب الفلكي من

أدق الحسابيات، ولا تتعذر شبيهه
الجزء الظاهر على واحد من المليون

جزء من الثانية، ويمكنه الالال في
ال السماء، ليمكن أن يكون عليه خلاف
على، لاسيما الحسابات

الفلكلور حدث مكان بخط الإنسان
فوق سطحه بدهن من ٣٧ سنة،
ولهذا يكتفى بالليل في بشبيهه واحد

من المليون لحدث كارثة للمركبة

العلوم جامعه القاهرة أن التقويم

الشهري، هو تقدير

هو تقدير

العام، وتحتاج إلى انتظام

منطقة تجوب سلسها

لدى الأطفال أن أكثر

ويحصل على جزء من

النهاية، ولكن في حين شهدت جنوب

العام، أي في حين شهدت