الثوم يخفض ضغط الدم

لندن/ متابعات:
قال باحثون إن الثوم يمكن أن تكون لديه الفعالية نفسها للأدوية الخاصة بخفض ضغط الدم.وذكرت صحيفة "الدايلى مايل" البريطانية أن العلماء اطلعوا على 11 دراسة دولية طلب فيها من المشاركين تناول الثوم على شكل حبوب بداخلها مسحوق مأخوذ من هذه المادة يومياً ولمدة تتراوح ما بين ثلاثة و خمسة أشهر.

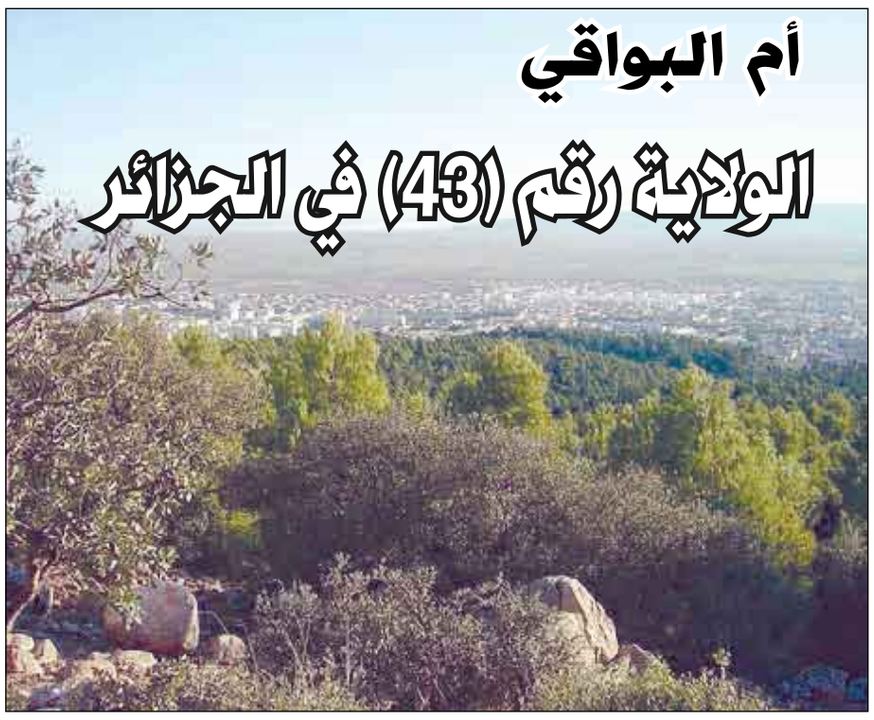
وقالت الدكتورة كارين رايد من جامعة أديلايد فى جنوب استراليا أنه تبين للعلماء أنه بعد تناول المشاركين لهذه الحبوب انخفض ضغط دمهم بدرجة كبيرة، وكان تأثيرها أشد خصوصاً بالنسبة للمصابين بالمرض.

أضافت أنه فى بعض الحالات كان مفعول هذه الحبوب مشابه لحبوب الضغط مثل "بيتا بلوكرز" و ACE i-hibitors.

يشار إلى أن أكثر من 16 مليون بريطانى يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويعتقد أن كثيرين مصابون بهذا المرض من دون أن يعلموا بذلك.

مدن عربية وعالمية

أم البواقي الولاية رقم (43) في الجزائر



أم البواقي ولاية جزائرية تقع في الجهة الشرقية من البلاد ، يحدها من الجنوب ولاية خنشلة ومن الشرق ولاية تبسة ومن الغرب ولاية ميلة وباتنة ومن الشمال ولاية قالمة وقسنطينة. تبعد عن عاصمة الدولة الجزائر بحوالي 500 كم وعن الساحل المطل على البحر الأبيض المتوسط الذي يقع شمالها بحوالي 300 كم وعن حدود دولة تونس بحوالي 400 كم.

يقدر عدد سكان الولاية بحولي 400 ألف نسمة يتوزعون على 29 بلدية سكانها مزيج متناسق من العرب والأمازيغ (الشاوية). من اكبر مدن الولاية مدينة عين البيضاء التي يتجاوز عدد سكانها حوالي 200.000 الف نسمة و هي ايضا اكبر مدن الولاية و تشتهر المدينة بصناعة الصوف و الجلود و كذلك العطور و الخشب وتتحدث انباء مؤخرا عن وجود النفط فيها و اكبر احياء المدينة حي ماريان و سوق العاصر و طريق خنشلة و طريق مسكانةو كذلك دائرة عين مليلة فهي من أكبر دوائر الولاية وتمتاز بمناطق زراعية حيث الأرياف وتربية المواشي ، أما وسط المدينة فهو مركز كبير للتجارة بكل أنواعها حيث يباع كل شيء يبحث عنه الزبون خاصة قطع غيار السيارات والأجهزة الإلكترومنزلية وتكاد تعد هذه المدينة منطقة صناعية ضخمة بالجزائر. تليها مدينة عين فكرون من حيث التعداد السكاني و المساحة .تعتبر عين فكرون المصدر الرئيسي لمداخيل الولاية اذ تدير تجارة معتبرة و انواع شتى من اللبوسات و المفروشات و الاحذية .الكم الهائل من السلع يستورد من دول آسيا كالصين و الامارات العربية المتحدة .و تعتبر المدينة مقصد الكثير من الزوار و المتبضعين نظرا للاسعار الزهيدة و الكم المتنوع للسلع .

كما نجد مدينة سيقوس التي توجد بها اثار رومانية تنتظر الاستغلال كما تسمى ولاية أم البواقي بولاية جبل سيدي ارغيس الذي يحيط ببلدية أم البواقي الشيء الذي يعطيها منظراً طبيعياً رائعا ، ومن أشهر أحياء بلدية أم البواقي صوناطيبا ، والبيتونص التحتاني والفوقاني وحي محمد الأخضر السائحي (بير الترش) ولاصاص ، حيدرة و أحياء تحت سوق الفلاح وهي أحياء عريقة يكثر بها الحركة والتجارة ، كما تعتبر ولاية أم البواقي الولاية النموذجية في الجزائر حيث أن كل الطرق والبنايات موضوعة بشكل لايمكن القول عنه إلا بأنه رائع. كما توجد بها دائرة سيقوس، والتي تعتبر من أهم المواقع الأثرية، حيث توجد مدينة كاملة لشعب الدولمان، غير أنه لم يتم كشف النقاب بعد عن هذه الآثار بعد، ونظرا لوجود مدينة كاملة تحت غابة «العزري» فإنه تم كشف القليل القليل من هذه التحف الأثرية.

قرأت لك

العصافير ترتوي بالغناء

وجعي قلبها أم تراه السحاب

الذي سوف يأتي

على ضفة الجرح

يا صبحها المدن الماطرة

يا شكلها الغائب في الحظور

رصاصاتها دفئها القلب

أم تراها تبوح القصائد

بعطر المكان

ربّما قد يكو ن الصباح

بداية جرح قديم بداية أزمنة للطفولة

أزمنة للتصحر ، أزمنة للبكاء

الشاعر الجزائري/ عزوز عقيل

أقوال مأثورة

كلما ازداد الشخص نقاءً، ازداد تعاسةً.

إنطون تشيخوف

أضحك

عجوز وحرامي

حرامي دخل بيت عجوز وسرق التلفزيون و عندما خرج رأى العجوز تلحقه فخاف الحرامي فأخذ يركض وهي تلحقه وهو يركض ولما وقف الحرامي وسألها ماذا تريدين ، قالت له : نسيت الروموت يا غبي.

إمكانية التدرب على الذكاء فى السن المتقدمة

هامبورج / متابعات :
أكد أختصاصى الطب النفسى زيجفريد ليرل من جامعة إيرلانجن الالمانية ان معدل الذكاء يمكن أن يزيد فى السن المتقدمة وأن الكثيرين من المتقاعدين من كبار السن يتمتعون بلياقة ذهنية تفوق تلك التى يتمتع بها شباب فى العشرينات يبذلون جهدا محدودا لزيادة ملكاتهم العقلية.

ونقلت مجلة «بريجيت» النسائية الاسبوعية عن ليرل قوله إن قدرة العقل بصفة خاصة على جمع المعارف وتجارب الحياة تزداد بمرور السنين.

وأوضح ليرل الذكاء لا يهرم.. ولكنه يتطور مضيفا ان الابحاث الحديثة فاجأت العلماء عندما أكتشفوا أن مجموعة من كبار السن يتمتعون بمستوى مرتفع من النشاط مقارنة بمجموعة من الشبان أدوا بشكل أقل من المتوسط فى الوقت نفسه.

وأوردت مجلة (سبكترم أوف ساينس) الالمانية نتائج مماثلة حيث ذكرت ان السرعة والدقة اللتين تم بهما حل عمليات ومشاكل التفكير تراجعت خلال السن المتقدمة فى حين يمكن الحفاظ على القدرات المرتبطة بالمعرفة وتجارب الحياة أو زيادتها عبر الزمن.

إلا أن المجلة أكدت أن القدرات الذهنية والعمليات الادراكية تطورت بشكل مختلف مع وجود فروق فردية قوية وخاصة عندما يتعلق الامر بالحفاظ على القدرات خلال السن المتقدمة.

نسخة جديدة من نظام (ويندوز) خاص بالهاتف النقال

على غرار ما توقعه الخبراء، قامت مايكروسوفت بعرض نسخة جديدة من نظامها التشغيلي الخاص بالهواتف المحمولة الذكية. نحن نتحدث عن أحدث نسخة لها، تدعى (Windows Mobile 6.1). تطل علينا هذه النسخة برزمة من المستجدات. على سبيل المثال، نجد الادارة المبسّطة لتلك الوظائف التي نستعملها كل يوم، مراراً وتكراراً، (Getting Started Center)، كما الربط عبر تكنولوجيا "بلوتوث" وإرسال رسائل البريد الإلكتروني واستعمال وظيفة حديثة تدعى (Today) قادرة على تقديم روابط مباشرة الى المكالمات الهاتفية ووظائف الملاحظات والمواعيد الى جانب مشاطرة الصور وقارئ ملفات الصوت والصورة.

علاوة على ذلك، تخولنا النسخة الجديدة لنظام التشغيل حذف أو تخزين أو نقل مجموعات كاملة من الرسائل. كما تقدم الدعم لكل من (Exchange) و(System Center Mobile Device Manager 2008). يذكر أن الأخير تطبيق معلوماتي أمني متطور اختارته شركة مايكروسوفت.

عجائب وغرائب

سقطت في المدخنة من علو (15) طابقا ونجت من الموت

نجت فتاة في الثانية عشرة من العمر بأعجوبة من الموت اثر سقوطها في مدخنة احد المباني من الطابق الخامس عشر في مدينة مانهاتن بنيويورك .

وذكرت وسائل إعلام محلية أن الفتاة كانت تلعب على سطح المبنى الذي تسكنه وهو مكان للفنانين في حي ويست فيلاج في مانهاتن عندما تسلقت سلما معدنيا قبل إن تسقط في فوهة المدخنة .

ووجدها سكان المبنى حية لكنها تعاني من خلع في وركها وفقا لشبكة تلفزيون محلية لكن صحيفة (نيويورك تايمز) أكدت أنها مصابة بكسور في الفخذين.وقال المسؤول عن المبنى كان السحام يغطيها لكنها كانت حية .

وأكد رجال الدفاع المدني في المدينة إن طبقة السحام التي تبلغ سماكتها أكثر من نصف متر أنقذت الفتاة لدى سقوطها .

كلمات متقاطعة

إعداد / اشواق صالح

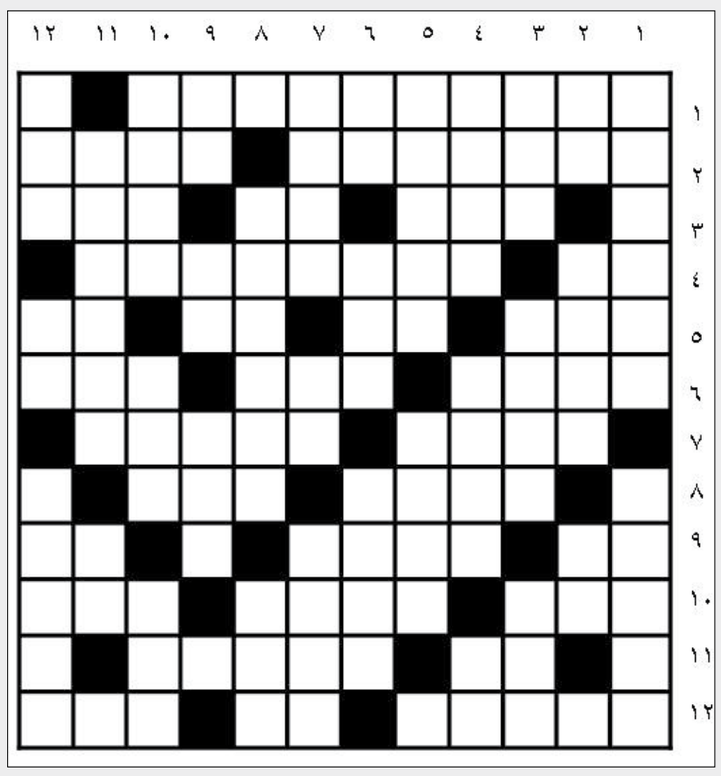
أفقيا

1- عالم تربية برازيلي وضع طريقة لمحو الأمية مبنية على وعي المعلم لوضعه الاجتماعي من كتبه (تربية المظلومين).
2- أحد الأنبياء عليهم السلام – نقيض اصلاح.
3- سن – متشابهان – وجع .
4- هجوم – مدينة في ألمانيا الاتحادية .
5- من الأسماء الخمسة – كفء – غير ناضج – أحد الأبوين .
6- عاصمة توغو – عاتب – وقت .
7- قياس أو نظام – من أسماء الأسد .
8- سمكة صغيرة خضراء قصيرة العظم – جمال .
9- جوهر الشيء – أم اسماعيل عليه السلام – جواب المسألة .
10- اسم اشارة – أم عيسى عليه السلام – مدينة يمنية .
11- للتمني – وزير فرعون المذكور في القرآن الكريم .
12- عقيدة – أداة جزم – يم .

عموديا

1- مخترع الرادار – بلد أسيوي .
2- والد – من أيام الاسبوع – قهوة .
3- تقوى – بريق ولمعان – أداة حصر .
4- عاتبه – الدائرة المضيئة المحيطة بالقمر – عدد انجليزي .
5- مدينة جزائرية – حدة البصر .
6- حرف جر – يرشد – رحيل .
7- بقايا الجمر – متشابهان – عملة .
8- بلد أوروبي – أحرف مكررة .
9- شلف – حرف انجليزي – نجل .
10- اتجاه جانبي – صغير الخروف – كروم.
11- تبرر الوسيلة – فاصل.
12- أبو البشر – حرف جر – من سور القران الكريم .

حل العدد الماضي



وفاة ثلاثة أشخاص وإصابة ثلاثة آخرين بحادثين

اختناق وماس كهربائي أثناء شفط المياه

حجه/متابعات:
لقي ثلاثة أشخاص مصرعهم واصيب ثلاثة آخرين في حادثتي ماس كهربائي واختناق بمدريتى افلح اليمن محافظة حجة والحيمة الداخلية محافظة صنعاء خلال اليومين الماضين.

وذكرت مصادر إن امرأة تبلغ من العمر 50عاماً ومعها طفلة عمرها 15عاماً توفيتا وأصيبت أخرى تبلغ من العمر 20عاماً اثر تعرضهن لماس كهربائي أثناء قيامهمن بشفط المياه (بدينامو) من البركة التابعة لأسرتهن.

وفي حادث أخر بمدرية افلح اليمن محافظة حجة توفى (علي .ج.م) البالغ من العمر 20عاماً اثر تعرضه لاختناق بغاز ثاني أكسيد الكربون أثناء نزوله إلى عمق (البئر) لتشغيل (ماطور) شفط المياه في حين أسرع (عبدا لخالق ع .أ) بالنزول لإنقاذه فسقط مغمياً عليه ثم نزل الثالث وهو(عبدالله هـ ع) لإنقاذهما فسقط هو الأخر مغمياً عليه ونقلا المصابين الاثنين إلى المستشفى فيما تم دفن جثة المتوفين الاثنين.

باختصار

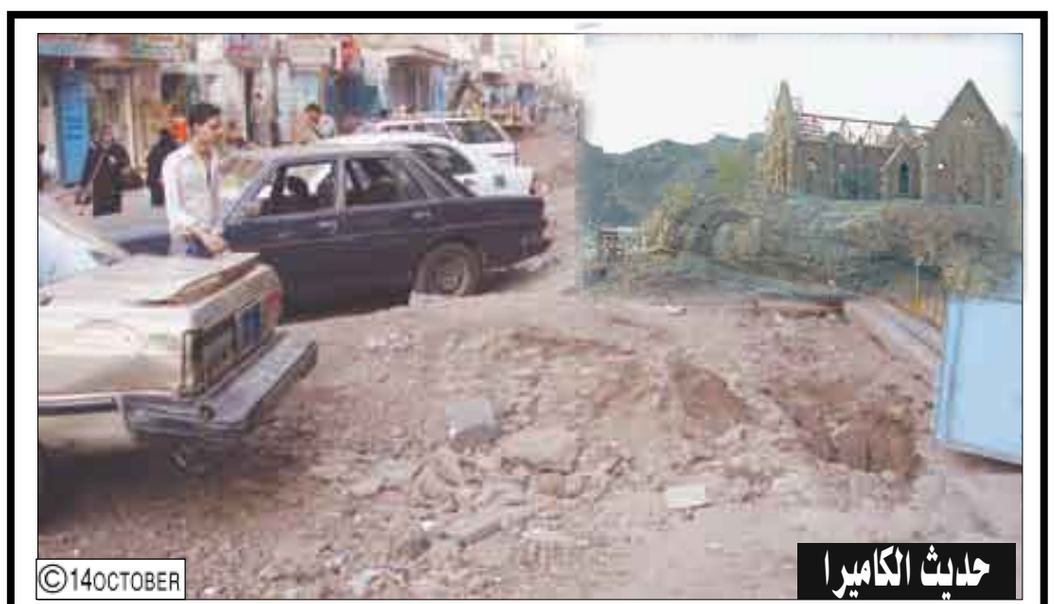
صنعاء المسعودي

من المعروف أن النظافة عنوان لكل أمة متحضرة, وكانت مدينة عدن قد شهدت طفرة نوعية في خدمات النظافة على مدار الساعة في النهار والليل .. وهو ما جعل المواطنين والزائرين يشعرون بارتياح ويحترمون عمال النظافة.

لكن يبدو وأن دوام الحال من المحال, إذ أن الفترات الأخيرة شهدت تدنياً واضحاً في مستوى النظافة خصوصاً في الشوارع الفرعية والداخلية, ولم نعد نرى المشرفين الذين يتابعون عمال النظافة.

والحقيقة التي يجب أن نقرها جميعاً هي أن النظافة ليست هبة أو منة من أي جهة للمواطنين, بل هي حق من حقوقه التي يدفع قيمتها سلفاً ضمن قائمة طويلة من الرسوم والضرائب المجتزأة من راتبه.

وليس من العدل تنظيف الشوارع والمدن الرئيسية حيث يسكن المسؤولون الكبار وحرمان الشوارع الداخلية والمناطق الجبلية المكتظة بالسكان من النظافة فالجميع يدفع رسوم تحسين المدينة ورسوم الصرف الصحي وغيرها وبالتالي من العدل والإنصاف أن يتحصل الجميع على هذه الخدمات نظير ما يدفع, «فلا يجوز أن نكحل عيناً وعيناً لا».



تصوير وتعليق/ علي الدرب:
يلاحظ ان هناك بعض المشاريع التي تسير الأعمال التنفيذية فيها بصورة بطيئة للغاية ، وهذا الوضع يولد عند كل من يشاهدها شعورا بالحيرة والتساؤل عن السبب في عدم تفعيل الاتفاقيات المبرمة مع الجهة المنفذة لهذا المشروع أو ذاك ، كونها تحتوي بنودا تحدد الفترة الزمنية لإنجاز العمل ، كما تتضمن شروطا جزائية في حالة الإخلال بتلك البنود.