



البصل يساعد على خفض ضغط الدم والكوليستيرول

مسيلاً للدموع. ويحتوي البصل أيضاً على مواد أخرى مثل الفروكتان وهي مصدر الألياف القابلة للذوبان التي تقلص معدلات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم فيما يخفف الفلافونويد التأكسد. ويعتبر البصل مصدراً جيداً للألياف وفيتامين "ج" ولا يحتوي على الدهون أو الكوليستيرول. وبهدف التخفيف من انهيار الدموع بسبب البصل توصي الدراسة بوضع البصل في التلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل لأن البرد يقلص التفاعلات الكيميائية فيه.

أظهرت دراسة جديدة ان البصل يساعد على خفض ضغط الدم والكوليستيرول ، وذكرت الدراسة التي أعدتها الجمعية الوطنية الأميركية للبصل ومقرها مدينة غريلى فى ولاية كولورادو ان البصل يحتوى على مادة أورغانوسولفور «الكبريت العضوي» المعروف عنها دورها فى خفض ضغط الدم والكوليستيرول. وأوضحت الدراسة ان البصيليات مثل الثوم والبصل والكراث تحتوى على مادة «أليناز» «alliinase» وهي أنزيم من شأنه تسريع التفاعلات الكيميائية وهو ما يجعل البصل

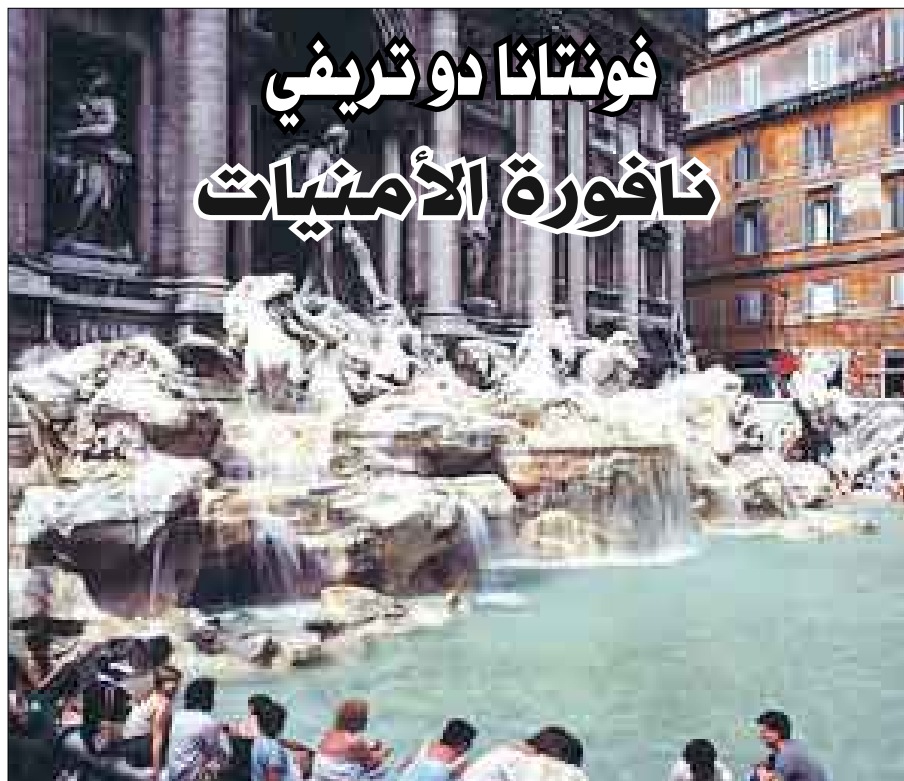


سياحة

الجميع يعرفها حتى لو لم يروها، أو يقفوا إلى جانبها لرمي قطعة صغيرة من النقود المعدنية، لتحقيق أمنية ما أو حلم يراود المخيلة. لكن هل نعرف جميعاً قصتها، وكيف بنيت، ومن بناها، وبأمر من؟

تعتبر Fontana De Trevi نافورة تريفي، كما نسميها بالعربية، من أشهر الأماكن السياحية في روما، وإذا كان عدد زوار المدينة في العام الواحد اثني عشر مليون سائح من كافة أنحاء العالم بحسب الإحصاءات الرسمية، فيمكن القول إن زوار هذه النافورة قد يكون الضعف، إذ ينذر أن يزورها السائح مرة واحدة في حياته، فهي قلب المدينة وغالباً ما تتم زيارتها مرة ثانية وثالثة عن طريق الصدفة. فالتجول في الأزقة التي تشبه المتاهات في قلب المدينة يأخذ الثالث من دون أن يدري إليها. مع ذلك فحين الوصول إليها ولو بعد ساعة من زيارتها لا بد من إعادة النظر إليها مرة ثانية والتعجب بمنظر المياه الخارجة من قلب المبنى الأنيق الذي شيد في القرن الثامن عشر. ولا ضير في إعادة التمني مرة ثانية ورمي قطعة معدنية في بركتها التي يقول القائلون عليها إن كل ما يرمى من أموال فيها يتم جمعه أسبوعياً ليذهب إلى صندوق خاص بالصليب الأحمر الدولي. إذا طالب الأمنية يعرف أن أمواله التي يرميها لتحقيق أميته تذهب إلى مؤسسة خيرية تعنى بتحقيق أمنيات المرضى بالشفاء. عام 1762 ويأمر من أحد البوابات بأمر المهندس نيكولو سلافي بنائها على بقعة صخرية يقع فيها نبع ماء غزير هو نبع Trevicommandée، ويشير الاسم تريفي Trevi إلى العذرية. فقد كانت بنات روما في ذلك الزمان، يأتين إلى هذا النبع لتمني الزواج وأيضاً كانت تقصد النساء من أجل

فونتانا دوتريفي نافورة الأمهيات



موقع «قناة العربية» الإلكتروني يتعرض للقراصنة

قبل جهات متطرفة ما أدى إلى وضعه خارج الخدمة مؤقتاً. وجاء في البيان ان القراصنة دخلوا إلى أنظمة الجهة المنظمة لاسماء النطاق في الولايات المتحدة.. وقاموا بتحويل عنوان موقع العربية نت إلى جهات ومواقع أخرى. وأكد البيان ان القناة ستواصل نهجها المعتدل والمتوازن وغير المنحاز وتمسكها بالمعايير المهنية على الدوام. وكانت وكالة فارس الإيرانية للانباء ذكرت الشهر الماضي ان قراصنة من المسلمين السنة هاجموا 300 موقع شيعي بما فيها موقع يرتبط بالمرجع الشيعي آية الله على سيستاني.

دبي / متابعات : أعلنت قناة (العربية) ذات التمويل السعودي ان موقعها الإلكتروني تعرض لعملية قرصنة منظمة من قبل جهات متطرفة ما أدى إلى إغلاق الموقع. واستولى قراصنة على موقع القناة التي تبث برامجها من دبي ووضعوا عليه رسالة تقول ان استمرت الاختراقات على المواقع الشيعية من بعد هذا فلن يسلم أي موقع من مواقعكم وشبكاتكم. كذلك ظهر على موقع القناة المعلق صورة علم اسرائيلي يحترق. وأصدرت قناة العربية بياناً قالت فيه ان موقعها تعرض لعملية قرصنة منظمة من



قراءتلك

رؤيا

خارجاً من دماغك
تبحث عن وطن فيك
مستغرق في الدموع
وطن ربما ضيعت خوفاً عليه
وأعقبت في التيه. كي لا يضيع
خارجاً من غيابة
لا قبر في الغياب
ولا مطر في الحضور
مثلما أنت في حفلة العرس والموت
لا شيء إلا أنتظار مرير
وانحاء حزين على حافة الشعر



الشاعر السوداني /
محمد الضبوري



أقوال مأثورة

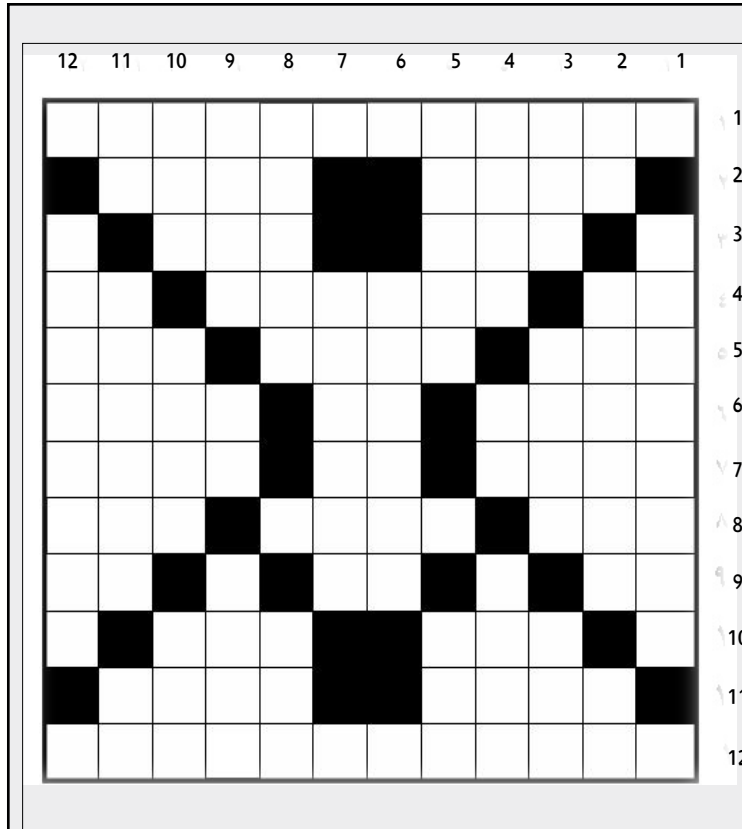
ذوو النفوس الدينية ..
يجدون متعة في إيجاد
أخطاء رجل عظيم .

الفيلسوف الألماني شوبنهاور



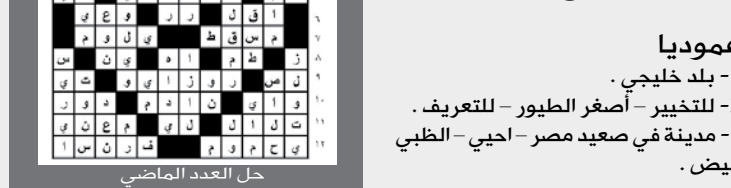
البخيل لزوجته

البخيل لزوجته : ماذا لدينا على الغداء ؟
الزوجة : زيت وزعتر .
البخيل : طبختان في يوم واحد.



كلمات متقاطعة

- أفقياً
- 1- سياسي عثماني ، حارب فخر الدين المعني قتل في فتنة السبائية 1632م .
 - 2- زائر - واضح (مبغثرة) .
 - 3- حرف ابجدي - عتاب .
 - 4- نفى - مدينة هندية - للتعريف .
 - 5- أداة حصر - السحاب الأبيض - ظلم وغش .
 - 6- مرفأ في عمان - عقل - اقسام .
 - 7- اذبح - نصف (عرين) - مدينة امريكية .
 - 8- نهر في النمسا - الوالد - تجدها في (مفيد) .
 - 9- حرف نصب - خاصتي (معكوسة) - متشابهان .
 - 10- احرف متشابهة - اسم علم مذكر .
 - 11- من الانبياء - رقود .
 - 12- أول مسجد وضع للناس .



عمودياً

- 1- بلد خليجي .
- 2- للتخيير - اصغر الطيور - للتعريف .
- 3- مدينة في صعيد مصر - احبي - الطبي الأبيض .



ها أنا أمامكم خذوا ما شئتم وأرحلوا !



حديث الكاميرا

تعليق وتصوير / علي الدرب :
وجود المجانين في الشوارع العامة والطرق وممرات المشاة أصبحت ظاهرة منتشرة في كثير من المدن اليمنية متاسبب كثيرا من الأزعاج والمضايقة للمارة والمواطنين بشكل عام إضافة الى التشوية للمناظر العامة لذا نتمنى بأن تقوم جهات الاختصاص المسؤولة على مثل هذه الظواهر بعمل مايلزم رجمة بالناس وهؤلاء المرضى .



ياأبي .. هذا شبيه وأني عمري
12 سنة .. هذا ظلم

باختصار

صنعاء المسعودي

بعض الآباء أصبحوا لا يجدون حرجاً في مصارحة بناتهم بضرورة تزويجهن من رجل غني بفض النظر عن عمره. ولا يلقون بالآ إلى موضوع التناسب الفكري والاجتماعي والعمرى. هذه الظاهرة كانت نادرة جداً وتكاد تكون محصورة في بعض مناطق الريف النائية، أما اليوم وبفضل الوضع الاقتصادي المتردي، وتعطل الثقافة المعرفية لدى كثير من الآباء، وسيطرة ثقافة المادة على كثير من العقول، بات الفوز بعريس غني - حتى ولو كان عمره يفوق عمر جد العريس - مطلباً لبعض الآباء. ليس ذلك فحسب، بل الأمر الأخطر أن بعض الفتيات بدأت فكرة العريس الغني العجوز تسيطر عليهن بقصد الهروب من شيخ العيش من عريس شاب فقير، من دون النظر إلى العواقب الوخيمة التي ستترتب على مثل هكذا أزواج. وهنا الأمر بحاجة إلى عقد ورش عمل وتدوات وغيرها لتوعية المجتمع بمخاطر هذا الزواج، قبل أن تسيطر المادة على كل شيء في حياتنا.