



الفلفل الحار يعوّض الأسبرين في علاج القلب!

وأضافت أهوجا إن أكل الفلفل الحار يجعل الجسم ينتج كمية أقل من الأنسولين ويتيح للجسم استخدام الغلوكوز بشكل فعال. وتابعت «إنه «الفلفل الحار» قد بقي من الإصابة بمرض السكري»، ولكنها لم تشر إلى كمية الفلفل التي يمكن استخدامها في الطهي. وقالت «إن الأمر يتعلق بمدى قوة الفلفل الحار وكمية الكابسيسين فيه».

كيران أهوجا إن مكونين اثنين في الفلفل الحار وهما «كابسيسين» و «ديهيدرو كابسيسين» بإمكانهما خفض السكر في الدم ومستويات الأنسولين وكذلك الحد من تكوين الرواسب الدهنية في جدران الشرايين ومنع تجلط الدم. وتعد الأمراض القلبية الوعائية إحدى أكثر الأسباب الرئيسية التي تؤدي للوفاة في الدول المتقدمة.

يمكن أن يحل الفلفل الحار يوماً مكان الأسبرين من أجل علاج مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. وذكرت صحيفة «سيدني مورننغ هيرالد» أن علماء في جامعة تاسمانيا يجرون أبحاثاً من أجل معرفة فوائد النباتات والتوابل وتأثيرها على الدم. وفي هذا السياق، قالت الباحثة في جامعة ومدرسة علوم الحياة



قراءتلك



الشاعر التونسي / الحصري القيرواني

يا ليل الصب متى غده

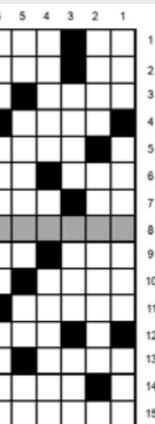
يا ليل الصب متى غده ؟
أقيام الساعة موعده
رقد السمار فأرقه
أسف للبين يبرده
فبكاه النجم ورق له
مما يرعاه ويرصده
كلف بغزال ذى هيف
خوف الواشين يشرده
نصبت عيناى له شركا
في النوم فعز تصيده
يا من جحدت عيناها دمي
وعلى خديه تورده
خداك قد اعترفا بدمي
فعلام جفونك تجده
ما أحلى الوصل وأعذبه
لولا الأيام تنكده
بالبين وبالهجران فيا
لفؤادى .. كيف تجلده ؟؟

أقوال مأثورة

إن الظلم يجعل من المظلوم بطلاً، وأما الجريمة فلا بد من أن يرتجف قلب صاحبها مهما حاول التظاهر بالكبرياء.

واسطة

واحد راج يقدم لوظيفة في شركة فلما دخل عندهم سألوه : متى يكون حاصل ضرب 33 = 10 ؟ فقال : عندما تكون الإجابة خاطئة قالوا : ما هي الكلمة المكونة من أربع حروف إذا أكلت نصفها تموت، وإذا أكلتها كاملة لا يصبح شيء؟ قال : سوسم قالوا : ما هو الشيء الذي يدونه لا تستطيع أن تحصل على الوظيفة في هذه الشركة ؟ قال : الواسطة قالوا : وهل عندك واسطة ؟ قال : لا قالوا : طيب أغلق الباب معك وأنت طالع.



عند اكتمال واستخلاص الاسمين أو محتوى العمودين المذكورين أعلاه يسجل لديكم ويجمع حتى نهاية الشهر الكريم وترسل الإجابات على عناوين الصحيفة فيصبح عدد الإجابات 30×2=60 اسماً أو محتوى. يرفق كويون المسابقة مع كل حل شبكة حسب رقم الحلقة. الفائزون سيتأهلون جوائز مالية مغرية.



رسائل نصية إلى الفضاء

ثنائية بمساعدة مختبر الدفع النفاث التابع لوكالة الطيران والفضاء الأمريكية «ناسا» في باسادينا بولاية كاليفورنيا وأرسلت إلى كوكب «جزيه 581 دي» ويقع «جزيه 581 دي»، والذي يبلغ حجمه ثلاثة أضعاف حجم كوكب الأرض، على مسافة 20 سنة ضوئية، لكنه أقرب موقع يمكن أن توجد عليه حياة، كما نعرفها نحن على الأرض. وبدأت عملية الانتظار الطويل لتلقي ردود من الرسائل التي بعثت الأسبوع الماضي، من مجمع الاتصالات الفضائية البعيدة في العاصمة كاتبرا.

بعث كاتبو رسائل نصية من 195 بلدا رسائل نصية إلى أقرب كوكب مماثل للأرض خارج المجموعة الشمسية في خطوة مثيرة قال مخترعها إنها مماثلة لوضع الرسائل في زجاجات والقائها في المحيط. وقال ويلسون دا سيلفا، وهو محرر مجلة علمية اخترع مشروع «أهلا من الأرض» الذي لاقى نجاحا واسعا: «لدينا رسائل من أفغانستان إلى إسكيا، ومن المغرب إلى ماكو».

معالم وآثار

البضائع واستراحة التجار واتخاذهم منه مكاناً للمبادلات ومفاوضات تجارية. ترتبط بخان الخليلي شبكة الأسواق المحيطة به التي تخصص كل منها بسلعة أو صناعة أو حرفة معينة. وما يزال خان الخليلي نموذجاً وعنواناً للخانات الإسلامية. وإذا كان المثل الشعبي يقول: إن «الرجل تدب مكان ماتح»، فإن أول دبة على أرض الخان لا بد أن تكون في مقهى الفيشاوي، الذي يزيد عمره عن مائتي عام، وهو من أقدم مقاهي القاهرة، وكان الكاتب الكبير نجيب محفوظ من أشهر رواده في فترة الستينات من القرن العشرين. ومقهى الفيشاوي يعتبر من المقاهي القديمة في مصر ويرجع تاريخ تأسيسه عام 1769 م، عبقرية المكان في مقهى الفيشاوي الذي يتصدر الخان هي بأنه تستطيع أن تحتسي الشاي الأخضر، وتثرثر في أي شيء كيفما شئت، قبل أن تبدأ الجولة في الحي العتيق وليس هناك ما هو أمتع من التجوال سيراً على الأقدام داخل أزقة وحواري تحتاج إلى عبقرية في فك أغزائها، وإلى حاسة سادسة لمعرفة ملامحها، فالأزقة متراسة كحبات عقد، متداخلة كقوس قزح متعدد الألوان، ولا يعرف أحد حتى الآن الفلسفة المعمارية التي بني على أساسها خان الخليلي، فالأرض مبلطة بحجر بلزلي أسود لامع، والسوق مسقوف بخشب تحدى الزمن وعوامل التعرية، والشمس تتسلل حوانيت عديدة تشكل مع بعضها سرداب مليئة بالكوز والتحف النادرة، والمصنوعة بمهارة.



صينيو ماليزيا يطعمون «الأشباح الجائعة»



تحتفل الأقلية الصينية التي تعيش في العاصمة الماليزية كوالالمبور كل عام بعيد «الأشباح الجائعة» الذي يشبه عيد القديسين الغربي؛ حيث يعتقدون أن أبواب الجحيم تفتح للأشباح الجائعة التي تجوب الأرض بحثاً عن الطعام، ويتضمن العيد مراسم حرق للأشباح حيث يؤمنون أنها تخلصهم من الشرور.



هل هذا حقيقي؟

محمد الجرادى

في الدول المتحضرة، التي تحرص على راحة مواطنيها هناك قوانين تنظم كل شاردة وواردة تخص الحياة الاجتماعية، ولا يسمح للعشوائية والاتكالية واللامبالاة باستغلال راحة الناس. فمثلاً يمنع إطلاق أبواق السيارات نهائياً قرب المستشفيات، وفي الأتفاق، وقرب المدارس والجامعات ودور العبادة وغيرها من المباني التي بحاجة إلى خصوصية. كما يمنع دخول الشاحنات إلى المدن بسبب ضجيج محركاتها وخطورتها على حياة الناس وعلى المباني. ونحن في بلادنا الطبيعة، لدينا حزمة من القوانين المشابهة لما هو عند تلك الدول مع الفارق في التطبيق. فهي تظل مرمية ومهملة، وتستخدم فقط لاستعراض الأعلام.

فمثلاً هل يحق لياثي اسطوانات الغاز السير بعريبتهم وسط الشوارع ويجانب المنازل مباشرة والضرب بقطعة من حديد على الأسطوانة حتى يعلم الناس أن باع اسطوانات الغاز موجود. اليس للناكس والمرضى والمطالبي حق في الهدوء والراحة؟ اليس من حق رجال الشرطة منع هذا المتطفل على راحة الناس؟ اليس من حق الجالس المحلية استخدام سلطنتها لردع هؤلاء الذين لا يفقهون مقدار الأذى والإزعاج الذي يسببونه للمساكين؟ أم إن ثقافة (وانا مالي) أصبحت مسيطرة على الجميع.. رمضان كريم.

مسابقة الكلمات المتقاطعة الرومانية؛

أشياء:
1. سورة قرآنية- أصحاب الدولة التي- تركزت في الشام وفي موالاة للروم غاصتهم (بصرى)- سورة قرآنية.
2. تصف سلفط- أحد أبناء الفاروق (رضي الله عنهم) وجد الخليفة الأموي العادل عمر بن عبد العزيز (أمة- مودة.
3. عيد النصارى- وأضحت- وقوم- أعلى المقام.
4. رغبه، علاء- تضع سما- أكبر القارات.
5. شاعر، رغب- كاظم غيصة متصرف بحكمة.
6. من المكابيل الغربية- مخترع البطارية- نعم.
7. للاقتباس- أرفأ- أسئلة اصق- نصف راعب.
8. نص حديث شريف يتصدره اسم أول لصحابي جليل من غير العرب قاله النبي (صلى الله عليه وسلم) خاصة لبيد مكانة هذا الصحابي الرفيعة بعد اختلاف المهاجرين والانصار في حيازة نسبه لهؤلاء، أولئك فحسبها (صلى الله عليه وسلم) وأضعا نسب الصحابي (رضي الله عنه) في أعلى المراتب.
9. مسيحة- ويسر- نهر أوروبي- حرف نصب- من كان قد أتى اهله في جعاع ولم يقبلهم وطمعهم.
10. كاتب ودجال- عنصر فيزيائي- أكثر علواً.
11. مسالم، أخوف منه- نهر فرنسي- عاشق مبتلي.
12. عاصمة إسلامية أسبوية كبرى.
13. فرع أولي من الرياضيات- أول آيات سورة (مريم)- عملة هولندا.
14. اسم أكبر رئيس ورئيس وزراء الهند راجيف غاندي من زوجته سونيا مات في حادث كابيه- القوات الاممية العاملة في أفغانستان.
15. الغاز الذي تنتفسه- مصطلح فني يعني العمل الدرامي والعاطفي ويظهر بخلاف الكوميدي.

عومياً:
1. أول آيات سورة - من لاياتي به كدين لايقبل منه- مشى على يديه وركبته.
2. أم سيدنا اسماعيل (عليهما السلام)- من وسائل الاتصالات السريعة تعنى باستلام الوثائق المصورة بالتلفون.

شروحات المسابقة:

القراء المشاركون في مسابقة الكلمات المتقاطعة «كنى... أسماء والقاب» تعتمد مسابقتنا في الأساس على حل الشبكة كما هي العادة في حل الكلمات المتقاطعة. بعد استكمال حل الشبكة سيظهر لكم محتوى العمودين الأوسطين (8أفقياً) و (8 عمودياً) وهما الأساس في الحل ومايلزم إرساله وذلك أسهل من إرسال الشبكة كاملة.



حديث الكاميرا

توزيع الإفطار في أطباق سفري شيء جميل والأجمل أن يذهب إلى الفقراء.