

الثوم يحمي القلب ويقوي عضلاته



حمايتها:
ولفت داس إلى أن هيدروجين سلفيت يتبدد في الهواء بسرعة، لذلك فإن الوسيلة الأفضل للاستفادة منه تتمثل في تناول الثوم المطبوخ نيئاً، دون تجفيف الثوم أو طبخه.
وبحسب بيانات الدراسة التي نشرتها مجلة «كيمياء الزراعة والغذاء» فقد جرى تقديم الثوم المطبوخ لمجموعة من الفئران في المختبر، بينما قدم الثوم المجفف لمجموعة أخرى، لمتابعة تأثير كل نوع على الفئران لدى تعريضها لأزمة قلبية. وبحسب الدراسة، فإن الثوم في الحاليتين كان له تأثير إيجابي لجهة سرعة تعافي خلايا القلب من نقص الأوكسجين، ولكن النتائج كانت أفضل بكثير لدى فئران المجموعة التي تناولت الثوم المطبوخ.
يشار إلى أن الحضارات القديمة عرفت الكثير من فوائد الثوم، وقد استخدم في الطب التقليدي الهندي والصيني، وفي العصور الحديثة، كتب الكثير من العلماء حول دور الثوم في مكافحة الفطريات والبكتيريا، كما استخدمه أطباء لمكافحة مرض الزحار في أفريقيا.

اشطن / متابعة:
قال علماء إنهم اكتشفوا سر قدرة الثوم على حماية القلب، وذلك بعد رصد وجود كميات صغيرة من غاز نادر يطلق بعد سحق حبات الثوم، وحسب أبحاث جرت على فئران في مختبرات متخصصة بدراسة أداء عضلة القلب وعمل الأوردة. وذكر العلماء أن الغاز الذي يدعى «هيدروجين سلفيت» كبريتيد الهيدروجين» هو في الأساس من الغازات السامة، لكن وجوده بكميات ضئيلة يفيد القلب، كما أشاروا إلى أن وجود هذا الغاز يتضاءل مع الوقت بعد سحق حبوب الثوم، ويختفي تماماً بعد طبخها، خلاصين إلى أن الوسيلة الأفضل للاستفادة منه تكمن في تناول الثوم نيئاً.
وقال الطبيب ديباك داس، الذي عمل على البحث: «اكتشفنا أن الثوم يفرز مباشرة بعد سحقه غاز هيدروجين سلفيت، وهو نفس الغاز الموجود في البيض الفاسد.»
وتابع داس: «هذا الغاز في الأصل من النوع السام، ولكننا أثبتنا أن تناوله بكميات محدودة يعزز آليات التواصل الداخلية في خلايا القلب، وبالتالي يضمن



الشاعرة السورية / إيلما راكوزا

تلك تلك
في الاستراحات بين الشجر: تلج
في الفسحات بين الكلمات: تلج
في الأحلام بين الحفول: تلج
في الصحن والتجاجيد: تلج
الوقت يخيم في الأحذية والأوراق
في الصور والرسائل وبطاقات
البريد
له أطرافاً وبقعٍ وتجاجيد
إنه يحيط بي: إنه العمر.
قياس: أبة عشبة تعود للنمو؟
الوقت يطحن الساعات.
داخلها بياض يضيئ: في مرآة
الوداع.



الإمارات تطلق حملة إعادة تدوير هواتف الجوال

ديبي / متابعة:
هناك الكثير من هواتف الجوال القديمة التي يمكن إعادة تدويرها والاستفادة منها في دورة الإنتاج من جديد، غير أن أصحابها يقومون بإلقائها ضمن القمامة المنزلية العادية. وكشفت إحدى الدراسات التي قامت بها شركة نوكيا في 13 دولة، أنه لا يتم إعادة تدوير إلا 37 في المئة فقط من جميع الهواتف الجوال.
وهذه النسبة الضئيلة هي التي دفعت مجموعة الإمارات للبيئة (EEG) إلى إطلاق حملة بالتعاون مع شركة نوكيا لإعادة تدوير النفايات الإلكترونية، وقالت حبيبة المرشدي رئيسة المجموعة التي تتخذ من مدينة دبي مقراً لها: «من الممكن الآن في دولة الإمارات العربية المتحدة أن يقوم الأشخاص بتسليم هواتف الجوال القديمة الخاصة بهم إلى مراكز صيانة نوكيا أو لدى مكتب مجموعة الإمارات للبيئة بطريق جيمرا».
وأشارت المرشدي إلى أن هذه الحملة لا توجد في الإمارات وحدها بل هناك 85 دولة حول العالم تنتشر بها مراكز نوكيا لتجميع الأجهزة الإلكترونية القديمة المراد التخلص منها، منوهة بأن مجموعة الإمارات للبيئة ترغب في خلق وعي داخل المجتمع حول هذه المشكلة، لأن النفايات الإلكترونية تعد القطاع الأكثر نمواً بين قطاعات القمامة التي تنتج عن المدن الكبيرة، طبقاً لتقرير صدر عن مركز Pike Research.

معالم وآثار

يعدى هذا القصر الضخم «نويشفانشتاين» ويقع في جنوب ألمانيا، بالقرب من هوهينشفاينجاو وفوسين في جنوب غرب ولاية بافاريا، ليس بعيداً عن الحدود النمساوية. يعني اسم القصر حرفياً «حجر البجع الجديد»، سمي بذلك نسبة إلى فارس البجع، لوهينجرين، أحد شخصيات أوبرا للمؤلف الموسيقي فاجنر. ويقال عن القصر بأنها أكثر بنايات العالم التي تم تصويرها وهو أحد أشهر معالم ألمانيا.
بدأ الملك لودفيغ الثاني ملك بافاريا بناء القصر في نهاية القرن التاسع عشر، الذي عرف تحت اسم «الملك لودفيغ المجنون». وقد تم تصميم القصر من قبل المهندس كريستيان بانك واستغرق بناءه 17 سنة. يقع قصر نويشفانشتاين بالقرب من قصر هوهينشفاينجاو، الذي تم بناؤه من قبل والد لودفيغ الثاني ماكسميليان الثاني ملك بافاريا. تم إزاحة لودفيغ الثاني من السلطة قبل انتهاء فترة بناء القصر، وذلك لأنه قام بتبديد أموال الدولة على بناء القصور وأمر أخرى غير ضرورية براء معارضيه. وبعد موته بطريقة غير معروفة حتى الآن، تم فتح أبواب القصر



أقوال من أكثر من ذكر الموت رضي من الدنيا باليسير

العصا المخيفة
القاضي: أين العصا التي هددك بها زوجك؟ الزوجة: لم أتأكد من إحضارها لأنني كسرتها على رأسه لئلا يخيفني بها ثانية.



أول فندق طائر في العالم بمجموعة من الصور

في وسط الأحداث المتفانقة لازمة المالية العالمية يظهر أول وأكبر فندق طائر في العالم ليضيف مزيداً من الرفاهية في وقت غير مناسب لرجال الأعمال الذين يعانون من ركود وكساد أن لم يكن إفلاساً حقيقياً، تعود إلى الاختراع الجديد والفريد من نوعه فمع الصور يمكنك التعرف على الفندق المكون من عدة طائرات متداخلة بشكل معقد مع بعضها البعض لتتكون هذا الفندق العجيب ومواصلاته كالاتي كما هو مذكور في موقع الفندق، فطولها يبلغ: 42 م* وارتفاعه 28 م* وأقصى وزن له: 104 طن وسرعته القصوى 250 كيلومتر في الساعة إذ يمكنه التنقل من مكان لآخر

كلمات متقاطعة إعداد/ اشواق صالح ناجي

أفقياً

- 1- شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا هم من الرعاة الرحل يعرفون بالملتحمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم دائماً بالفون حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحصن - عراك.
- 2- أحد شعراء المعلقات.
- 3- أحرف مكررة - محافظة يمنية.
- 4- مدينة أمريكية بضاحية دترويت - صوت الكلب - بحر.
- 5- غير ناضج - ضمير منقصل - للاستفهام - حرف انجليزي.
- 6- أحد المحيطات المائية - شهر ميلادي.
- 7- للتمني - النادي الملكي.
- 8- يتبع - بلد عربي خليجي.
- 9- عام - شهد.
- 10- جمع أفق - فنان تشكيلي - بط.
- 11- أقدم مدينة في العالم - مطلوب.
- 12- للتخيير - من البهارات - يصاحب الرعد والطر.

عمودياً

- 1- لوحة رسمها الإيطالي ليوناردو دافنشي يعتبرها النقاد والفنانون واحدة من أحد أفضل الأعمال على مر التاريخ.
- 2- عقل - شهر سرياني - وكالة الأنباء

صور
تخرج
يتكحجج
على
الشواك
تربح
الكال

حدث الكاميرا

تعلق/ تصوير/ علي الحرب:

امام ابواب المطاعم ومواقف السيارات ومحطات النقل يكثر المتسولون الذين تدفع بعضهم الحاجة لطلب المساعدة والبعض يتخذ منها مهنة لجمع المال حتى أصبحت ظاهرة وكثر مستخدموها وابتات تزج مرثادي المطاعم وكثيراً من الامكان العامة.

باختصار
محمد الجراي

غلاء المهور بات عقبة تجعل كثيراً من الشباب يفحطون أمامها حتى يطع الدخان من تحت شعرهم دون قدرة منهم على تجاوزها.
وعلى الرغم من أن الدين الإسلامي الحنيف سهل ولم يعسر مسألة الزواج واعتبره أساساً لبناء أسرة لا لتحطيم الشباب إلا أن كثيراً من الآباء رغم التزامهم بالطاعات وأكثرهم من الصلوات ما أن يأتي أمر المهر إلى يدهم حتى يتسوا كل شيء ويبدوون يفكرون بما هو الرقم الذي يضيعونه بعد الستة الأصفار.. وعيني عليك يا بنتي! أهلك باعك بالزلط (وابلاشاه)..



حدث الكاميرا



الشباب.. غلاء المهور