

الاصطفاف الوطني وتكاتف الجهود المخلصة مقياس الوفاء للثورة وشرط أساسي لبلوغ الآمال السامية للشعب والوطن



# الثوم يحمي القلب ويقوى عضلاته

قال علماء إنهم اكتشـفوا سـر قدرة الثوم على حماية القلب ، وذلك بعد رصد وجود كميات صغيرة من غاز نادري ُ طلق بعد سحق حبات الثوم ، بحسب 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 أشار وإ إلى أن وجود هذا الغاز يتضاءل مع الوقت بعد سحق حبوب الثوم ، ويختفي

وقال الطبيب ديباك داس، الذي عمل على البحث: «اكتشفنا أن الثوم يفرز مباشرة بعد سحقه غاز هيدروجين سلفيت، وهو نفس الغاز الموجود في البيضُ

تمامـاً بعد طبخٍها، خالصين إلى أن الوسـيلة الأفضل للاسـتفادة منه تكمن فيّ

وتابع داس: «هذا الغاز في الأصل من النوع السام، ولكننا أثبتنا أن تناوله بكميات محدودة يعزز آليات التواصل الداخلية في خلايا القلب، وبالتالي يضمّن

ولفت داس إلى أن هيدروجين سلفيت يتبدد في الهواء بسرعة، لذلك فإن الوسيلة الأفضل للاستفادة منه تتمثل في تناول الثوّم الطازج نيئاً، دون تجفيف

علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية

. وبحسب بيانات الدراسة التى نشرتها مجلة «كيمياء الزراعة والغذاء» فقدم جرى تقديم الثوم الطازج لمجموعة من الفئران في المختبر ، بينما قُدم الثوم المُجفف لمجموعة أخرى، لمتابعة تأثير كل نوع على الفئران لدى تعريضها لأزمة قلبية. وبحسب الدراسة، فإن الثوم في الحالتين كان له تأثير إيجابي لجهة سرعة تعافى خلايا القلب من نقص الأوكسجين، ولكن النتائج كانت أفضل بكثير لدى فئران المجموعة التي تناولت الثوم الطازج.

يشار إلى أن الحضارات القديمة عرفت الكثير من فوائد الثوم، وقد استخدم فى الطب التقليدي الهندي والصيني، وفي العصور الحديثة، كتب الكثير من العلماء حول دور الثوم في مكَّافحة الفطّريات والبكتيريا، كما استخدمه أطباء لمكافحة مرض الزحار في أفريقيا



### معالم وآثار

يدعى هذا القصر الضخم « نويشفانشتاين « ويقّع في جنوب ألمانيا ، بالقرب من هوهينشفانجاو وفوسين في جنوب غرب ولاية بافاريا، ليس بعيداً عن الحدّود النمساوية.

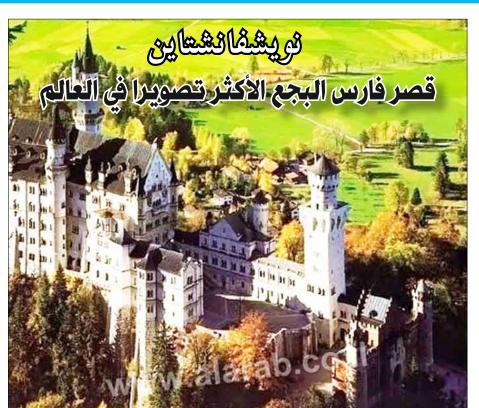
يعني اسم القصر حرفيا «حجر البجع الجديد»، سمى بذلك نسبة إلى فارس البجع، لوهينجرين، أحد شخصيات أوبرا للمؤلف الموسيقي فاجنر. ويقال عن القصر بأنا أكثر بنايات العالم التي تم تصويرها وهو أحد أشهر

بدأ الملك لودفيج الثاني ملك بافاريا بناء القصر في نهاية القرن التاسع عشير ،الذي عرف تحت اسـم «الملك لودفيـّج المجنون». وقد تم تصميم القصر من قبل المهندس كريستيان يانك واستغرق بناءه 17 سنة. يقع قصر نويشفاينشـتاين بالقرب من قصر موهينشـفانغاو، الذي تم بناءه من قبل والد لودفيغ الثاني ماكسميليانُ الثاني ملك بافاريا. تم إزاحة لودّفيغ الثاني من السلطة قبل انتهاء فتُرة بناء القصر، و ذلك لأنه قام بتبديد أموال الدولة على بناء القصور وأمور أخرى غير ضرورية برأي معارضيه. وبعد موته بطريقة غير معروفــة حتى الآن، تم فتح أبواب القصر

للجمهور. وكثير من الروائع الفنية المرسومة على جدران القصر، تم استيحائها من أعمال فِاجِنْر، الذي كان لودفيغْ الثاني مولوعا به وفي أعماله. وقد استكملت تزيين 14 غرفة من غـرف القُصـر ال 360 وبقيت الغـرف الأخرى خالية من أية أعمال فنية أو أثاث. يقع القصر على قمة هضبة، على ارتفاع 200

ً . إلى 300 متر فــوق القرية، التي تحمل نفس الاسم. ويؤدي طريق ضيق مرتفع إلى بوابة القصر الرئيسـية ، و يوجد بالأبراج المحيطة بالقصر بيت درج دائري ، وغرفة العرش التي في الواقع لا تحتوي علَّى أية عرش، تقع فيّ مؤُّخرةُ القَصر في أَلدور الرابع. وقد اسـتغرقُّ بنـاء سـرير الملك الـذي يقع فـي غرفة نوم الملك، مدة سنتان ، و يوجد في القصر ساحة

في نهاية الحرب العالمية الثانية، تم تخزين أموال من الخزينة الألمانية في القصر لحمايتها مـن القصف الحـوى لـدول أُلحلفـاء. وحملت هذه الأمـوال الطائلة إلى مـكان آخر مجهول بعد ذلك ، وحسب أحد الشائعات، يقال بأنه تم رمى الأموال في بحيـرة آلات القريبة. تم حفْظُ رَّسـومات وقَّطَع أَثاثَ قيمة ومجَّوهراتُ في القصر أيضا أثناء مدة الحرب.



الإمارات تطلق حملة إعادة تدوير هواتف الجوال

### ELE WELE

في الاستراحات بين الشجر: ثلج فى الفسحات بين الكلمات: ثلج فى الأحلام بين الحقول: ثلج في الصحون والتجاعيد: ثلج الوقت يخيِّم في الأحذية والأوراق في الصور والرسائل وبطاقات

إنه يحيط بى: إنه العمر. قياس؟ أية عشبة تعود للنمو؟ الوقت يطحن الساعات. داخليًّا بياض يضيئ. في مرآة

أقوال

له أطراف وبقع وتجاعيد



قرأت لك

الشاعرة السويسرية إيلما راكوزا

## حالي وهيرائب

### أول فندق طائر في العالم بمجموعة من الصور

العالُّميــة يظهــر أول واكبــر فنــدق طائر في العالم ليضيف مزيدا من الرفاهية في وُقتُ غير مناسب لرجال الأعمال الذين يعانون من ركود وكساد أن لم يكن إفلاسا حقيقيا ، نعود إلى الاختراع الجديد والفريد من نوعه فمع الصـور يمكنك التعرف علـى الفندق المكون من عدة طائرات متداخلة بشكل معقد مع بعضها البعـض لتكون هذا الفنـدق العجيب ومواصفاته كالآتي كما هو مذكور في موقع الفندق ، فطوله يبلّغ : 42 م\* وارتفاعة 28 م\* وأقصى وزن له : 104 طن وسرعته القصوى 250 كيلومتر في الساعة إذ يمكنه التنقل من





### الإمارات العربية المتحدة أن يقوم الأشخاص بتسليم الهواتف الجوالة القديمة الخاصة بهم إلى مراكز صيانة مناكُّ الْكثير من هواتف الجـوال القديمة التي يمكن عادة تدويرها والاستفادة منها في دورة الإنتاج من

جديــد، غيــر أن أصحابها يقومون بإلقائها ضمن القمَّامةُ المُنزليةُ العاديةُ. وكشفت إحدى الدراسات الَتِي قامَٰت بَها شُركة نوكيا في 13 دولة، أنه لا يتم إعادة تدوير إلا ٪3 فقط من جميـع الهواتف

وهذه النسبة الضئيلة هي التي دفعت مجموعة الإمَّـاراتَّ للبيئــة (ĒÉĠ) إلى إطلاق حملة بالتعاون

مع شـركة نوكيـا لإعادة تدويـر النفايـات الإلكترونية، وقالت حبيبة المرعشي رئيسَّة المجموعة ألتي تَتَخَذ من مدينة دبي مقراً لها :«من الممكن الآن في دولة



أن هــذه الحملــة لا توجد في الإمارات وحدها بل هنــّاك 85 دولــة حــول العالم تنتشـر بها مراكز نوكيا لتجميع الأجهزة الإلكترونية القديمة المراد التخلص منها، منوهة بأن مجموعة الإمارات للبيئة ترغب في خلق وعى داخل المجتمع حـول هـذه المشـكلة،

لأن النفايــات الإلكترونية تُعد القَطــاع الأكثر نمواً بين قطَّاعـاتُ القمامُـة الَّتي تنتج عن المـدن الكبيرة، طبقا لتقرير صدر عن مركز Pike Research.

4-محبة – يتبع الليل – صوت الضفدع.

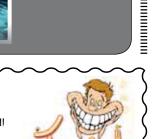
6-صوت الجرس – يصلى بالناس – غطى وغلب

7-دانيه – جمهورية ديمقراطية شعبية في جنوب

5-والدى – أمانة – طليق.

8-بلد عربي – رجاء .

من أكثـر من ذكر لموت رضي من الدنيا باليسير



القاضى: أين العصا التي هددك بها زوجك ؟ الزوجة : لم أتمكن من إحضارها لأنني كسرتها على رأسه لئلا يخيفني بها ثانية

العصا المختفة

1-شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا 3-جمع طير – اتجاه جانبي. هم من الرعاة الرحل يعرفون بالملثَّمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم دائما يألفون حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحضر – عراك. 2-أحد شعراء المعلقات.

3-أحرف مكررة – محافظة يمنية . مدينة أمريكية بضاحية دترويت – صوت

4-غير ناضج - ضمير منفصل - للاستفهام حرف انجليزي.

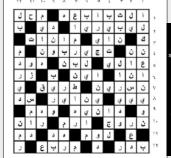
5-أحد المحيطات المائية – شهر ميلادى. 6-للتمني – النادي الملكي.

7-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

عموديا 1-لوحة رسمها الايطالي ليوناردو دافنش بعتبرها النقاد والفنانون وآحدة من أحد أفضل الأعمال على مر التاريخ .

9-صوت الديك – كفء – سن . 10-خوف - عاصمة أوروبية - أحد الأبوين. 11-تقال للتوجع - أحرف مكررة - مدينة في محافظة أبين . 12-والدة – تمكن وثبت.



محمد الجرادي

غلاء المهور بات عقبة تجعل كثيرا من الشباب يفحطون أمامها حتى يطلع الدخان من تحت شعرهم دون قدرة منهم على تجاوزها.

وعلى الرغم من أن الدين الإسلامي الحنيف سهل ولم يعسر مسألة الـزواج واعتبره أساسا لبناء أسرة لا لتحطيم الشباب إلا أن كثيرا من الآباء رغم التزامهم بالطاعات وإكثارهم من الصلوات ما أن يأتى أمر المهر إلى يدهم حتى ينسوا کل شیء ویبدؤون یفکرون بما هو الرقم الذي سيضعونه بعد الستة الأصفارً.. وعينى عليك يا بنتى! أبوك باعك بالزلط



🛘 تعليق/ تصوير/ علي الدرب:

امام ابواب المطاعم ومواقف السيارات ومحطات النقل يكثر المتسولون الذين تدفع بعضهم الحاجة لطلب المساعدة والبعض يتخذ منها مهنة لجمع المال حتى اصبحت ظاهرة وكثر مســتخدموها وباتت تزعج مرتادي المطاعم وكثيراً من الاماكن العامة.