



## القرنفل مضاد للتأكسد

**إيش / متابعات :**  
سجل القرنفل نقاطاً مرتفعة لجهة اعتباره مادة غذائية طبيعية مضادة للتأكسد تساعد في محاربة تأثيرات التقدم في العمر. ووجد الباحثون في جامعة ميغيل هيرنانديز الإسبانية أن القرنفل يحتوي على معدلات مرتفعة من مركبات الفينول وغيرها من المميزات الرئيسية في محاربة تأثير التقدم في العمر. وقال الباحثون الأسيبان أن هذه المميزات تجعل من القرنفل مرشحاً جيداً لاستخدامه في الطعام، وبخاصة منتجات اللحوم، وذلك باعتباره حافظاً طبيعياً لها.

وسجل القرنفل العلامات الأعلى عند اختبار 5 خصائص متعلقة بمضادات للتأكسد الجيدة. وتبين أن منتجات أخرى في الأغذية الشرق أوسطية أحرزت نقاطاً جيدة ومن بينها الزيوت المستخرجة من الزعتر، والزعتر البري واكليل الجبل. وقالت خوانا فرنانديز لوبيز المشاركة في إعداد الدراسة إن «هذه المواد تظهر قدرة عالية مضادة للتأكسد، ويمكن أن تكون مفيدة للصحة». وركزت الدراسة، التي نشرت في مجلة «فلايفور إند فرغنانس» على مدى قدرة البهارات في النظام الغذائي الشرق أوسطي على الحؤول طبيعياً دون فساد الطعام.



أحمد عبد الرحمان جنيدو

### عزف

عزف الليل عن الحلم  
عزوف الصفوف عن نفس تهادت  
تكلت حتى الملل .  
كافتراق الجسم للروح ياعلان  
الأجل .  
عزف الصبر عن الوجد ،  
فأبقت باني تائه حتى التمل .  
عزف الغد لنشيد ،  
ويكي أطلال روحي ، كالصبا في  
وتر العود  
هدر الكبح صراخي ، عاث في  
منبعه غدر الأمل .  
فتركت اللحن فوق التوت ،  
يا سنبلة الوقت يموت الحب في  
ساعتنا ،  
والعزف في شدة أنيني في  
صراعاتي (هشيل) .



## كان مدينته الفن السابع

## معالم وآثار

الفن السابع والمعجبون به. ولكن تنخفض الأسعار إلى أقل من النصف في الموسم الأخرى بما في ذلك موسم الصيف السياحي المميز في هذه المدينة. أشهر المعالم في المدينة شارع الكرواوييت: الكورنيش الموزي لساحل البحر الأبيض المتوسط ، وتشتهر هذه المدينة بمطاعمها القديمة وبأكلاتها التي يقبل عليها السياح من كل أنحاء الأرض. ويفخر الطهاة بأنهم يجهزون طبخاتهم الشهيرة للسياح في الصيف بعد اختبار لها في فصل الشتاء، لأن أغلب المطاعم في هذه المدينة تغلق أبوابها في الشتاء، ويهاجر بعض الطهاة المشهورين إلى العاصمة أو إلى فنادق ريفية في فصل الشتاء، ثم تعود النشاط صيفاً بتجديدات في الأكل والديكور. كما تعتبر ساحة « كاستر » مركز المدينة الرئيسي وهي ساحة هادئة مظلة بأشجار الصنوبر ويقع على جانبها متحف كاستر الذي يعرض تحفاً من العالم مثل مومياء مصرية وبذلة لمحارب ياباني وكوخ من المحيط الهائدي وثياباً شرقية، ويجوار البلدة القديمة يقع مطعم يتميز بديكوره المغربي وماكولاته الشهية وبرامجه الشرقية التي تتفكك إلى أجواء الشرق واتم في قلب الريفيرا.



نابليون بونابرت

### أقوال مأثورة

لا يجيد الإنسان  
إلا ما يصنعه بيده.

## أشغلت / متابعات :

وحاول الجراحون مساعدة فريتش، وهو قائد أوركسترا في فرقة مينيسوتا، على استرجاع المرونة في يده اليمنى عند العزف على آلة الكمان. وقال فريتش إنه يعاني من الرجفان في يده اليمنى منذ عامين ما يؤثر على عمله عند العزف لفترة طويلة. وقال فريتش «استلقيت على طاولة الجراحين وطلبوا مني العزف على آلة الكمان وبدأت بالعزف فوراً». ويمكن لهذه الطريقة العلاجية مساعدة مرضى باركنسون والذين يعانون من الاضطرابات في حركة اليدين والكتابة ومرض الصرع بحسب قول الباحثين. وقالت منظمة الرجفان الأساسي الدولية إن حوالي 10 ملايين أمريكي يعانون من هذه الحالة التي تؤثر على حركات اليدين وتعيق إمساك المريض بكوب ماء أو تجعل تناوله للطعام أمراً صعباً.

وأشغلت / متابعات : أجرى جراحون أمريكيون عملية رائدة في دماغ مريض وهو مستلق على ظهره يعزف على آلة الكمان لعلاج من الارتجاف في يديه في مشهد وكأنه من أحد أفلام الخيال العلمي. وذكرت شبكة «إيه بي سي» الإخبارية الأميركية أن الموسيقي روجر فريتش من بليموث بولاية مينيسوتا استلقى على ظهره خلال العملية وأمسك بالآلة الكمان وبدأ يعزف مقطوعات يتقنها منذ نحو ثلاثين سنة، مشيرة إلى أن كل «نوتة» عزفها كانت تنبئ الجراحين بما إذا كانت تنبئ النبضات الكهربائية التي كانوا يرسلونها إلى دماغه تخفف من الرجفان في يديه. وأصيب فريتش في يونيو عام 2009 برجفان شديد في يديه وبخاصة في اليمنى لأن الأجزاء المسؤولة عن الحركة في الدماغ بدأت ترسل إشارات خاطئة إلى الجسم.



## في أمريكا .. الكلاب أطباء نفسيون !!

الكلام عن مصابهم ومشاكلهم. يجري تدريب كلاب للقيام بمهمة فريدة من نوعها وهي موااساة الأشخاص الذين عانوا من كارثة أو من مشاكل يومية. وذكر موقع «هلت داي نيوز» الأمريكي أنه بعدما عملت الكلاب في مجال اكتشاف مكان القبائل وتحديد مكان الأطفال المفقودين والأشخاص الذين انفصلت عنهم الإهيارات فدفنتهم الآن تدريب كلاب لتقديم التوجيه، يتم الآن تدريب كلاب لتقديم مساعدة عاطفية وحض الناس على

المعنويات وخفض حدة الإجهاد.



سحابة غريبة و نادرة جدا في سماء الأوروغواي !



### حكمة

جمع أحد الحكماء أبناءه وأعطى أحدهم رمحا وقال: حاول أن تكسره ، فكسره الابن بسهولة ، فأعطاه رمحين فكسرها أيضا . فأعطاه حزمة ، فكسرها كلها !! فقال الحكيم لأولاده : طالما معكم هذا الثور فلا خوف عليكم .

## كلمات متقاطعة

**أعداد / أسواق ناجي**

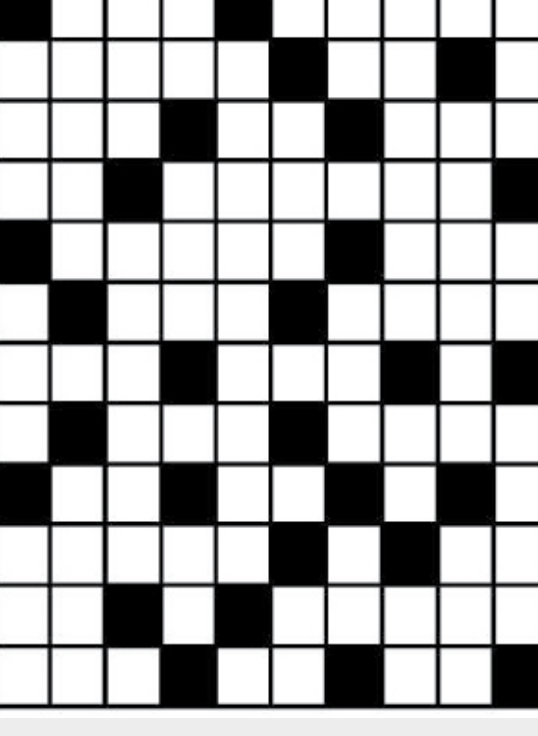
**أفقياً :**

- هو ثابت بن أوس الأزدي من شعراء الجاهلية الصعاليك يعني الأصل له ( لامية العرب ) ومطلعا: أقيموا بني أمي صور مليكم
- من الاتجاهات الأربعة .
- كف - مدينة عراقية .
- يزرع في اليمن وبعض مناطق الحبشة - مرض رئوي - قتال .
- غير ناضج - عاصمة نامبيا - حرف نصب .
- كتلة جبلية بين تشيكوسلوفاكيا وبولونيا - من الطيور .
- عاصمة توغو - أقارب .
- من أعضاء الجسم - نادي كرة قدم فرنسي - مكان .
- أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها - عنصر يوجد في الملح .
- أحد الودين - للتنمي - من أنواع الخيول .
- بيت الأسد - ورد أبيض عطري .
- عاصمة عربية - للتخيير .
- اله الشمس عند المصريين القدماء - ستم - يابسة - دلال .

**عمودياً :**

- ديانة وضعية ظهرت في اليابان منذ قرون طويلة من أهم كتبها المقدسة كتاب كو جي كي - صعبة .

**حل العدد الماضي**



حادث الكابيرا

## عاصفة رملية تحول شوارع بكين للون الاصفر

من غامرو بالخروج من منازلهم ارتدوا أقنعة لحماية وجوههم كما ظهرت اثار أقدام بعضهم على الطبقة الصفراء التي استقرت في شوارع المدينة. وتحدثت هيئة الارصاد الجوية في بكين عن جودة الهواء مشيرة الى «خطورتها» ومضيفة أن هذه الاجواء «غير مناسبة لممارسة التدريبات الرياضية الصباحية». وتنفق الحكومة ملايين الدولارات على مشاريع للتقليل من عدد الصحاري وتزرع الأشجار إلا أنها تخوض هذه المعركة وسط ارتفاع متوسط درجات الحرارة وزيادة الضغط على موارد المياه بعد ثلاثة عقود من الزمان من النمو.

الإغلاق ٢١ آذار/ مارس ٢٠١٠	المؤشر	الأغلاق السابق	التغير
سوق الكويت للاوراق المالية	٧.٤٠٨, ١٠	٧.٤١٣, ٧٠	٪٠,٠٨ ▼
السوق المالية السعودية	٦.٧٢٢, ٠٤	٦.٦٩٩, ٧٨	٪٠,٣٣ ▲
سوق دبي المالي	١.٧٧٤, ٤٣	١.٧٢٦, ٤٣	٪٢,٧٨ ▲
سوق ابو ظبي للاوراق المالية	٢.٨٥٧, ٤٠	٢.٨٣١, ٦٢	٪٠,٩١ ▲
سوق الدوحة للاوراق المالية	٧.٣١٠, ٤١	٧.٣١٤, ٥٢	٪٠,٠٦ ▼
سوق مسقط للاوراق المالية	٦.٦٧٨, ٣١	٦.٦٣٣, ٥٢	٪٠,٦٨ ▲
سوق البحرين للاوراق المالية	١.٥٣٧, ٤٥	١.٥٣٠, ٦٦	٪٠,٤٤ ▲