الزعتر ينشط الدورة الدموية

واشنطن / متابعات :

أكدت الأبحاث الطبية أن للزعتر دوراً عظيماً في القضاء على مختلف الأمراض، حيث يحتوي على مواد من شأنها تسكين الألم، وتنشيط الدورة الدموية، كما يحتوي مواد مقوية للعضلات تمنع تصلب الشرايين، وطاردة للأملاح، ومواد مضادة للأكسدة.

كما يحتوي الزعتر على مادة "الثيمول" التي تعمل زيادة الشهية لتناول الطعام، وقتل الميكروبات، وطرد الطفيليات من المعدة، بالإضافة إلى احتوائه على مادة "الكارفكرول" التي تعد مسكناً، ومطهراً للمعدة، ومضاداً للنزيف، وطارداً للديدان، ومبيداً لجراثيم القولون.

ومن جانب آخر، أوضحت الأبحاث الطبية أن الزعتر يعد وسيلة لتقوية الجهاز المناعي لدى الإنسان، كما يعتبر منشطاً ممتازاً لفروة الرأس، ومنع تساقط الشعر وجعله أكثر كثافة.

معالم وآثار

داليان
رومنطيقية تزهو ببحر زمردي لونه أخضر

«داليان» مدينة صينية رومنطيقية.. لصيفها حر لاهب، و معدل الحرارة السنوي فيها 10 درجات مئوية، وقد اختيرت مدينة ممتازة من الناحية السياحية والصحة البيئية.

مدينة داليان تقع في الطرف الجنوبي من شبه جزيرة لياودونج، الصين، مطلة على البحر الأصفر، شرقا وبحر بوهاي غرباً.

أدخلتها الأمم المتحدة إلى قائمة «أفضل خمسمائة مدينة للبيئة العالمية» ، باعتبارها الوحيدة في الصين والثانية بآسيا، في هذا الجانب .

في آذار 1999 أثنى عليها جيانج تسه مين الرئيس السابق للصين ووصفها بأنها « لؤلؤة في شمال الصين»، وبعدئذ لقبها خه قوانج وي رئيس المكتب الوطني الصيني للسياحة والرحلات ب «مدينة رومنطيقية»،

وتزهو المدينة ببحر زمردي لونه أخضر والملامح الجميلة وهي تشتهر بأنها مدينة فتية ورومنطيقية تقدم أحسن الخدمات للنشاطات السياحية الكبيرة الحجم.

ولأنها تزدان بالخضرة التي تغطي 13مليون متر مربع منها فقد انتخبت بالأخضر البراق في شمال الصين.

وتتميز بخمسين ميداناً متعدد الأغراض، ومن بينها ميدان البحرية الذي يحتل، من حيث الاتساع، المركز الأول في الصين والمركز الثالث في العالم ، و ساحة الشعب للنبع الفوار، وساحة شنجهاي « بحر النجوم» التي تعد الأوسع في آسيا، من واقع أنها تغطي مساحة مليون ومائة ألف متر مربع .

كورنيشها على طول 40 كم يشتهر بأنه معرض لنخبة السلع السياحية من صنع الصين وهو يبدو كما لو أنه شريط زينة يرف في الهواء ليربط بين كثير من المقاصد التي تجذب عديداً من السياح.

مثل المطر..

كنت لي كالمطر
تغسل دمي
كان كالحب هذا
المطر
منه يبتل شارعنا
كان في قدرتك
أن تكون بكل المدينة
في لحظة واحدة
عند ذكر اسمك
المنهمر
كنت لي كالمطر
حين بللت كل رؤوس
المدينة !

ألان جيفريز

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

			7		8			
3				5		2		
	5			2				4
		9		1		6		
		8	7		2	1		
		4		3		5		
8				5			9	
	6		4					1
		2		8				

5	9	7	4	3	1	8	6	2
4	6	8	9	2	7	5	3	1
3	1	2	6	5	8	4	9	7
8	3	4	2	7	6	9	1	5
6	5	1	8	9	4	2	7	3
7	2	9	5	1	3	6	4	8
2	8	3	1	6	9	7	5	4
9	7	5	3	4	2	1	8	6
1	4	6	7	8	5	3	2	9

أقوال مأثورة

فلنقدس الإنسانية مادمنا نعيش وسط البشر.

أندريه جيد

أضحك

أبو جهل في " ستار بكس "

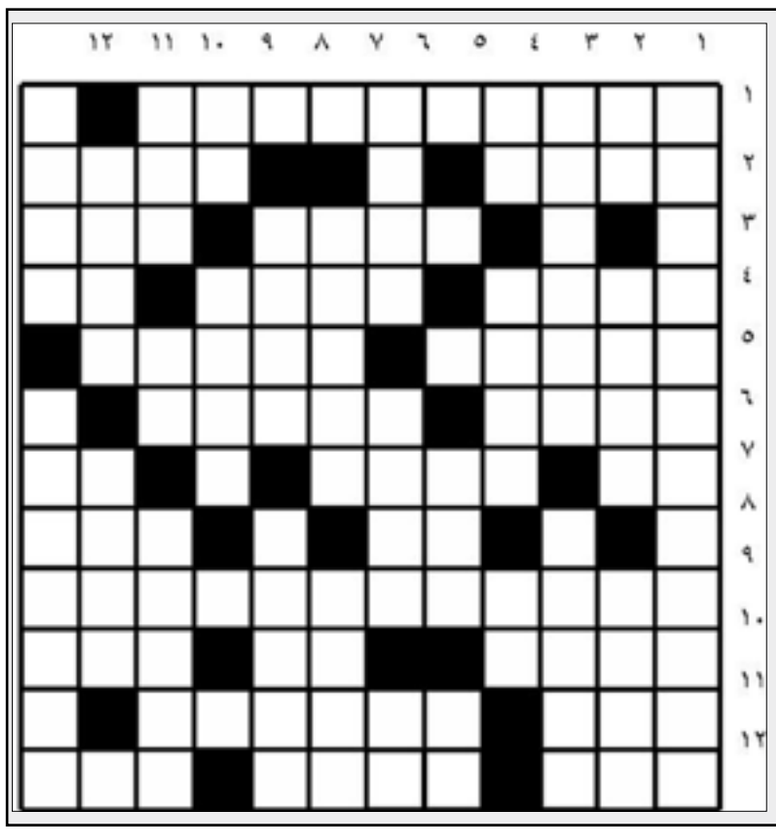
كان أبو جهل يشرب كابتشينو في " ستار بكس " في بني قينقاع وكان فاتح البلوتوث جاءته رسالة من الأوس والخزرج " فايروس " فغضب غضبا شديدا، ورمى الكابتشينو في وجه الشباب.

وفي رواية أخرى انه لم يدفع الفاتورة!!

مسطول يكتب قصة تاريخية.

كلمات متقاطعة

إعداد/أشواق صالح حاجي

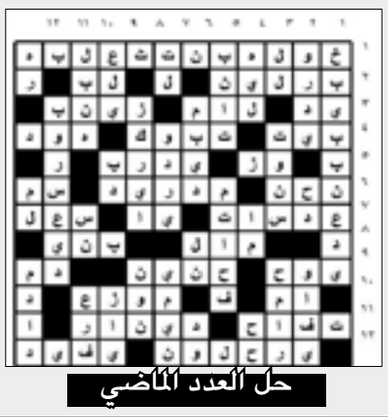


أفقيا :

1- أحد الأئمة من حفاظ الحديث ومن أعلام المحدثين ولد بنيسابور سنة 204هجرية .
2- نبي بعثه الله الى قوم ثمود – نبي لقب بذي النون .
3- عكس حلال – جوابه .
4- مكونات المنزل – مفرد أسلحة – بحر.
5- من الخضروات – تصديق .
6- مدينة سعودية – مداخل .
7- مرتفع (معكوسة) – مدينة عراقية – سئم .
8- حرف انجليزي – تهذيب .
9- سيف الله المسلول .
10- قريب – من أعضاء الوجة (معكوسة) – للاستفهام (مبعثرة).
11- حرف أبجدي – صحيفة يمنية يومية.
12- بيت – أحرف متشابهة – خصمه .

عموديا :

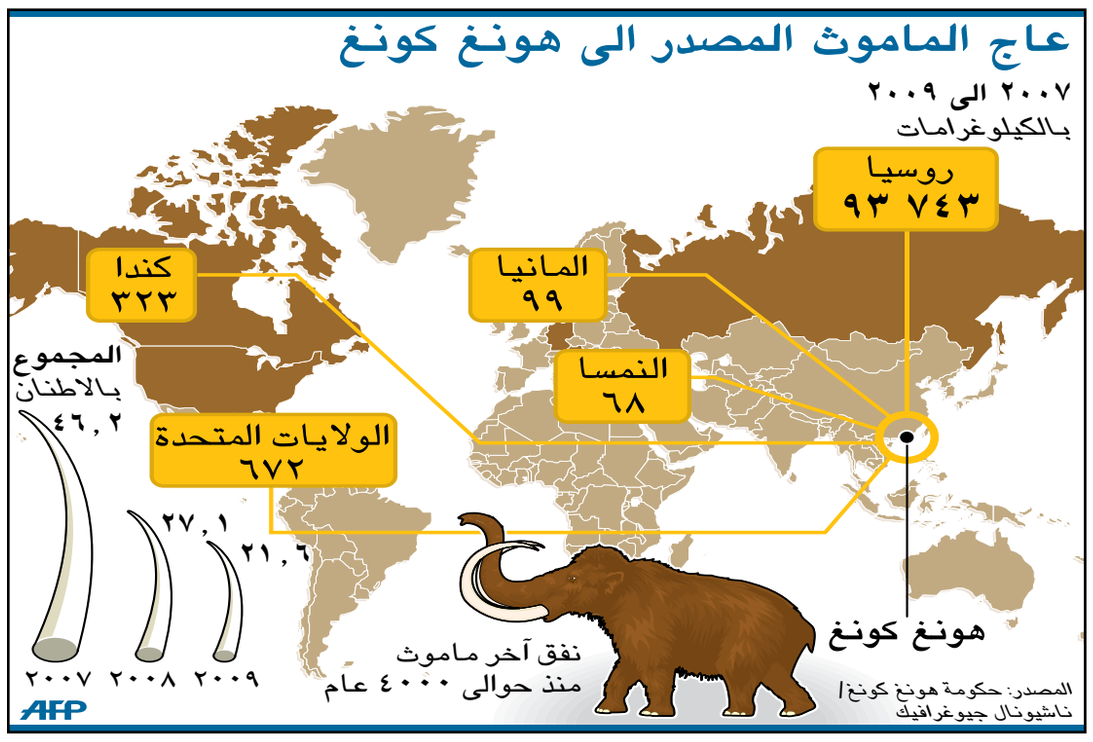
1- أسم القصة المذكورة في سورة البروج .
2- للنفي – راكز – أحرف متشابهة .
3- من أسماء اليوم الآخر – من أسماء الله الحسنى .
4- صفار البيض – ملابس – حرف انجليزي .
5- هذب – للتعريف .
6- شهر ميلادي – محافظة يمنية – متشابهان .
7- من الحيوانات الوارد ذكرها في القران الكريم – طموحات .
8- شهر ميلادي – من سور القران الكريم .
9- خاصتي – حيوان صبور .
10- من أودية بلادنا – والد – بلادنا .
11- نتهم – اسم المدينة التي بعث فيها النبي شعيب عليه السلام .
12- جمع سهم – عكس النهاية .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

حمار يهبط بالمظلة يثير الغضب في روسيا

أثار مشهد حمار يهبط بمظلة في الهواء على أحد الشواطئ في جنوب روسيا حالة من الاستغراب الشديد وانتهى الأمر بتدخل الشرطة ، واستخدم مجموعة من رجال الأعمال الروس الحمار كنوع من الدعاية لرياضة الهبوط بالمظلات ولكن هذه الفكرة أدت إلى وقوعهم في المشاكل بدلا من جذب زبائن جدد.

وذكرت وسائل إعلام روسية أن أصحاب الفكرة مهددون بالسجن لمدة قد تصل إلى عامين بتهمة تعذيب الحيوانات ، وقيد الرجال الحمار الذي كان يصيح من شدة الخوف في المظلة على شبه جزيرة تامان الأمر الذي لفت انتباه المصطافين بشكل كبير، وكان الأطفال يبكون عندما رأوا الحمار وهو يرتفع بعيدا لأعلى قبل أن ينزل بالمظلة مرة أخرى بعد نحو نصف ساعة، ووصفت وسائل الإعلام الروسية الواقعة بالعنيفة التي تنم عن خرق كبير لقانون حماية الحيوانات .