الثوم يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ

أفادت دراسة حديثة بأن الثوم يقاوم الكثير من الأمـراض ويطلق عليه في عالم الأعشاب الطبية «بنسلين الفقراء»، وذلك لأنه يحتوي على الكثير من المركبات المضادة للميكروبات، وهو من العلاجات الواعدة لمعالجة سرطان الجهاز الهضمي، كما أنه يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.

وطبقاً لما ورد «بجريدة البيان»، أوضحت الدراسة أن الثوم يستخرج منه مادة إكليل الجبل التي تعرف بـ «روزمـاري» وهي شديدة الفعالية في مقاومة الأكسدة، كما تضاعف أوراق إكليل الجبل في زيادة تدفق الـدم إلى الدماغ، وهو ما يعطي النبات شهرته بأنه وسيلة فعالة لتنشيط الذاكرة، ويحتوي النبات المتوسطي على مكونات وخصائص مضادة للالتهابات، كما أنه يعزز جهاز المناعة وهو مصدر جيد للحديد والكالسيوم والبوتاسيوم.

معالم وآثار

(برمانا) (مدينة الورود) عروس لبنان الصيفية

تتمتع منطقة "بـرمـانـا" بموقع جغرافي مميز في قلب جبل لبنان النابض، على ارتفاع 750 متراً عن سطح البحر وتبعد عن العاصمة بيروت بمسافة 20 كيلومتراً، وهي مزيج من التراث الثقافي والفني العريق، ويزخر تاريخها الماضي والحاضر بأهم الأحـداث السياسية والثقافية والرياضية، بالإضافة إلى المهرجانات الفنية والنشاطات السياحية على أنواعها.

"برمانا" أو "مدينة الـورود" (The Flower City) كما يسميها سكانها، منطقة جبلية سياحية بمعنى الكلمة وهي ملاذ السياح الخليجيين الدائم يميزها عن غيرها قربها من العاصمة ومن البحر وتتميز بجوها العليل في الصيف والـبـارد شتاء ويحدها من الغرب منطقة بيت مري وتكثر في هـذة المناطق المطاعم والشقق والفنادق السياحية وتعتبر من أعلى مناطق لبنان دخلاً.

ذكرت صحيفة "الشرق الأوسط"، أن "برناما" أصبحت مقصداً مهماً للسياح العرب والأجانب الذين يأنسون في جوها الهادئ ومناخها اللطيف وبعدها عن صخب المدن، ومن لم يـزر هـذه المدينة لـم يـر "عـروس لبنان" الصيفية التي تسحر وتغري من يزورها، حيث تجمع بين سحر القرية اللبنانية التقليدية وفخامة منتجعات الاصطياف الحديثة.

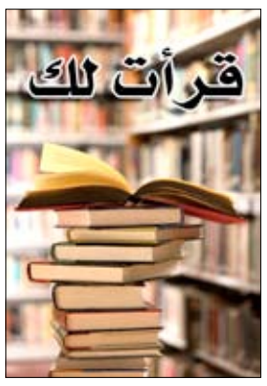
وسـط جمال طبيعي أخـاذ وفي أحضان غابات الصنوبر الخضراء، توفّر "برمانا" لأبنائها وضيوفها إقامة مشمسة في ظل مناخ صحي معتدل ومناظر طبيعية خلابة. هذا ما يجعل منها منتجعاً سياحياً مثالياً لتمضية أجمل العطلات الصيفية برفقة الأهل والأصدقاء. ولا ننسى طبعاً مقومات الخدمة والكرم والانفتاح وحسن الضيافة التي طالما تميز بها اللبنانيون، ما يمنح السائح شعوراً بالراحة والأمان والثقة بأرض هذه البلاد وطيبة شعبها.

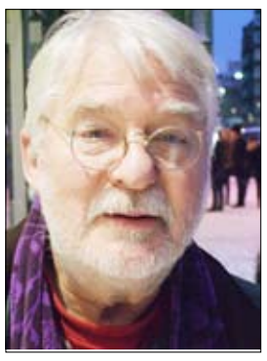
ولم يتردد بعض السياح العرب في امتلاك أراضٍ ومساكن لهم في ربوع "برمانا" وغيرها من المناطق الجبلية وصولاً إلى المدن الساحلية.

تعتبر "برمانا" مركزاً تربوياً أساسياً في المنطقة، وقـد اشتهرت فيها "مدرسة برمانا العالية" التي تأسست في العام 1788 بمستوى تعليمي رفيع وخرجت نخبة من الشخصيات اللبنانية والعربية التي برعت في مجالات عدة منها السياسة والاقتصاد والتجارة، بالإضافة إلى الفكر والأدب والعلوم.

وقد أعدت بلدية "برناما" دراسة جدية للحفاظ على نسبة الغابات الموجودة في المنطقة والحدّ من مشاريع الـعـمـران، علماً أن 15 ٪ فقط من مساحة "برمانا" مخصصة للعمران، بينما تغطي الغابات 85 ٪. وتسعى بلدية "برمانا" إلى تنفيذ البرامج والخطط الفاعلة التي تعدها وتحرص على تنفيذها تدريجياً.

في الحافة

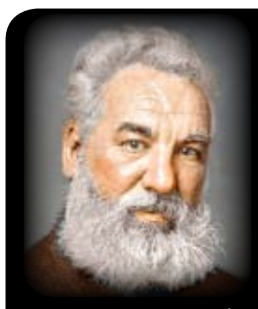




بيورنر تورسون

أبحث عن شيء
من السخف الاستماع إليه
مثلما حين يلج المرء الصحراء
وفجأة يطرق سمعه
كأن أحدهم يقلب
ورقة في كتاب
أو يجلس لتناول الغداء
في مقهى تعج بالفوضى
وأحدهم غارق في النوم في
أذن شخص آخر
هناك أصوات جانبية تائهة
تتأرجح
لا أحد يلتفت إليها
الآن أسمعها في الذاكرة

أقوال مأثورة



التحضير مفتاح النجاح.

ألكسندر غراهام بل

أضحك

بشارى

مسطول قال له أبوه : أبشرك جالنا ولد .

قال : بذمتك لا تخبر أمي خليها مفاجأة .

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).

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

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

عجائب وغرائب

جناح شهر عسل لإقناع وحيدي القرن بالتزاوج !

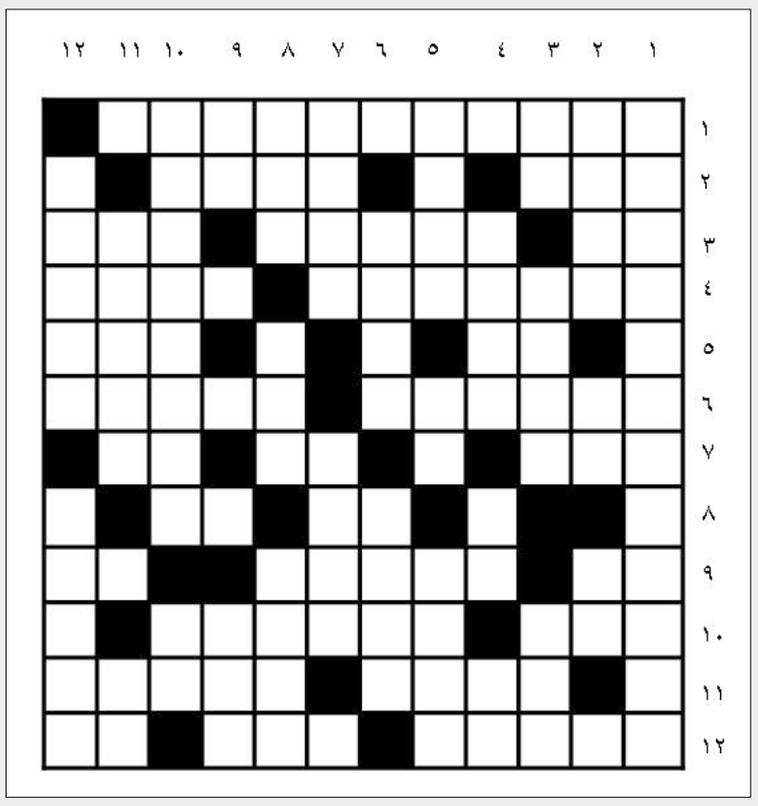
افتتحت حديقة الحيوانات الوحيدة في النيبال "جناح شهر عسل" لوحيدي القرن اللذين تؤويهما على أمل إقناع الحيوانين المعرضين للانقراض بالتزاوج للمرة الأولى .

فقد عاش كانشا (20 سنة) وكانشي (22 سنة) معاً في الأسر طوال حياتهما الراشدة لكنهما لم يتزاوجا قط ، وردت مديرة حديقة الحيوانات ساريتا جناوالي السبب إلى المكان الذي يحتجزان فيه وهي تأمل في أن يقنعهما منزلهما الجديد الكبير بالتزاوج، وهو ذو أرضية وحلية ويضم بركتين كبيرتين يمكنهما التمرغ فيهما.

وأضافت: "لم يكن لدينا المرافق الملائمة لتزاوج وحيدي القرن، ونأمل في أن يساعدنا المأوى الجديد في زيادة أعداد هذا الجنس .

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي



أفقيا :

خليفة راشدي لقب بذي النورين .
مدينة فرنسية – عتيق .
للنداء – مذياع – كح .
أحرف متشابهة – قديم .
للنداء – مطاطي .
من أسماء النار – شهم .
من الثمار – جواب – حرف نصب .
أخو الأب – والدة .
من الأوزان – دولة عظمى – للتعريف .
تهذيب – بلد أسيوي .
حيوان صبور – شهر ميلادي .
وكالة الأنباء الأردنية – فتاة – ارتفاع البحر .

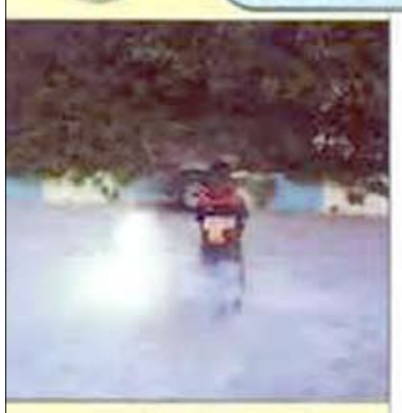
عموديا :

أول فدائي في الإسلام .
ملابس – سارق – كفء .
سئم – شجاع – يم .
من الفصول الأربعة – تقوى – للاستفهام .
ممثلو الشعب – كف – إخلاص .
من الحشرات – صعب .
رتبة عسكرية – ماضي أرمي .
خصم – مرض يصيب العينين – صوت المريض .
حرف جر – ضمير المخاطب .
عاصمة هولندا – للاستفهام .
من جبال صنعاء – بحر .
من سور القران الكريم – النفر .

حل العدد الماضي

وزارة الداخلية

نشكر مساهمتك في منع استخدام المفرقعات والألعاب النارية حفاظاً على سلامة الجميع وسكينة المجتمع..



الألعاب النارية والمفرقعات تؤدي إلى:
- تشوهات في الأطفال
- إصابات وعاهات
- إقلاق للراحة والسكينة
- ضياع للأموال والأولاد

لنسعد بفرحة العيد ، ولنتعاون بالإبلاغ عن أية مخالفة على الرقم 199 ، في كافة محافظات الجمهورية

مع تحيات ،
العلاقات العامة