

الثوم والخرشوف يخلصانك من السمنة

الأطعمة، وقالت إنه إذا ما تم إثبات التأثير الصحي لهذه الأطعمة فسيتم إيجاد علاج للسمنة ومرض السكر من نوع ثاني. كما أوضحت أن التين سهل الهضم ومانع للانتفاخ ومنظم لحركة الأمعاء ومانع للإمساك ومدد للبول ، ونافع للكبد والطحال، وطارد للرمل من الكلى والمثانة، و مسكن للسهال ، ومفيد في حالات التسمم والقروح ويعالج الجروح، ويخفف اضطرابات التنفس وتهيجات الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي ، ومضاد للالتهابات، ويفيد في علاج التهابات الحلق.

أفادت دراسة حديثة بأن تناول بعض أنواع الخضراوات، مثل " الهليون" أو ما يسمى بـ "الاسبارجوس" والخرشوف وهو الأرضي الشوكي يمكنه أن يكافح السمنة ومرض السكر. وأوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة امبريال كوليدج البريطانية أن بعض الأطعمة كالثوم والهليون والخرشوف تعمل على تفعيل إطلاق هرمونات القناة الهضمية التي تعمل على خفض الشهية وبالتالي فإنها تكبح الجوع، كما أن هذه الخضراوات تعمل على تحسين قدرة الجسم على التحكم في معدلات سكر الدم. وذكرت صحيفة "الدبلي تلغراف" البريطانية أن جمعية مرض السكر الخيرية في بريطانيا تقوم حالياً بتمويل بحوث تنصب في الفوائد الصحية لبعض



(إيكوبيل)..غسالة جديدة من (سامسونج) موفرة للطاقة

الحوض نظيفاً وجديداً عن طريق إزالة أي روائح كريهة.

بينما تستخدم الغسالات التقليدية المياه الساخنة لغسل الملابس، تتمتع غسالة "إيكوبيل" بقدرتها على غسل الملابس بمياه منخفضة الحرارة، ولذا، لا يعود من الضروري تسخين المياه، ما يخفض من معدلات استهلاك الطاقة بنسبة تصل إلى 70 ٪. ونتيجة لذلك، فقد حصلت غسالة "إيكوبيل" مؤخراً على تصنيف (A+++)

من حيث استهلاك الطاقة، وهو أعلى تصنيف للغسالات في العالم. وبالإضافة إلى اختراق الملابس بشكل أعمق وأسرع، تساعد الجيبات التي تولدها غسالة "إيكوبيل" في حماية الملابس عن طريق إزالة بقايا المنظفات بشكل تام، وكذلك التخفيف من آثار عملية الغسل. ويعني هذا الأمر تمتع غسالة "إيكوبيل" بكفاءة عالية في غسل الملابس الحساسة، مثل الملابس الصوفية والحريرية، وكذلك الملابس التي يصعب الاعتناء بها، كتلك المصنوعة من أقمشة مائعة لتسرب المياه ونسيج غورتكس.



أعلنت شركة "سامسونج للإلكترونيات" الرائدة عالمياً في مجال الإلكترونيات الاستهلاكية، عن إطلاقها غسالة الملابس "إيكوبيل" التي تعد الإصدار الأحدث من غسالات "سامسونج" الحائزة على جوائز متميزة. وتعتمد هذه الغسالة الجديدة على تقنية فريدة من نوعها لتوليد جيبات تخترق الملابس وتنظفها بشكل أسرع من أي وقت مضى، كما تعد أكثر الغسالات كفاءة من حيث استهلاك الطاقة في العالم. وتقوم هذه الغسالة باستخدام الحبيبات لإزالة مساحيق الغسيل بشكل كامل وكفاءة عالية، مما يسهم في اختراقها للملابس بشكل أسرع من المنظفات التقليدية بأربعين مرة.

ويتم ذلك عن طريق توليد الجيبات من خلال إذابة المنظفات مع الهواء والماء بمجرد أن تبدأ دورة الغسيل. وتخترق المنظفات المذابة تماماً النسيج بسرعة وبشكل متساو وعميق. كما تزيل هذه الغسالة بقايا المنظفات بالكامل، لضمان أن تبدو الملابس جديدة تماماً بعد الغسل، وتساعد أيضاً على بقاء

اختراعات

الباراشوت

مظلة الهبوط أو الباراشوت أداة تستخدم لتخفيف سرعة سقوط الإنسان، أو أي شيء من الطائرة، أو أي مكان شاهق الارتفاع. وتقوم عملية الهبوط على مبادئ علمية بسيطة. فهناك قوتان تتجاذبان الجسم الساقط من الفضاء، هما جاذبية الأرض وجاذبية الهواء. فالجاذبية الأرضية تجذب الجسم الساقط نحو الأرض. أما جاذبية الهواء، فتقاوم حركة الجسم للأسفل.

ولما كانت الجاذبية الأرضية أشد قوة من المقاومة الهوائية، فإن كل ما يستطع الهواء فعله، هو تخفيف سرعة سقوط الجسم. ويساعد اتساع وسادة المظلة كثيراً على مقاومة الهواء، ولذا كلما كانت مساحة الوسادة أكبر، أصبحت مقاومتها للهواء أشد. ومن ثم أكثر بطناً في السقوط.

كان منشأ استخدام المظلات الواقية، عندما أمكن الهبوط من بالونات معبأة بالغاز. وبعد تقدم صناعة الطائرات، استخدمت مظلات الهبوط للهبوط في حالات الطوارئ، مثل حالة تحطم الطائرة في الفضاء، كما استخدمت لإسقاط شحنات من المعدادات أو المواد المختلفة. فالطائرات تسقط الأغذية والأدوية عن طريق المظلات في أماكن يتعذر الوصول إليها عن طريق وسائل نقل عادية. وتطور استخدام مظلات الهبوط في المجال الحربي خلال الأربعينيات من القرن العشرين. فقد استخدمت كل من جيوش الحلفاء والألمان جنود المظلات خلال الحرب العالمية الثانية (1939 - 1945م).

وفي القرن الثاني عشر الميلادي، حاول الصينيون حوض تجربة الهبوط بالمظلات، عن طريق القفز من المباني المرتفعة بالإمساك بأدوات صلبة شبيهة بالمظلة العادية. ولعل أول قفز بمظلة الهبوط تردد على الأسماع، كان من قمة برج قام به في 1783م، عالم الفيزياء الفرنسي سيباستيان ليونور ماندن. وكان أول قفز من البالون في 1797م، وأول هبوط طوعي بالمظلة في حادث تحطم طائرة في 1922م.



مأساة!

أن تصبح كما الأعمى الذي يتكى على كتف شخص غريب .. لا يعلم ماذا ستكون نهاية الطريق الذي سيوصله إليه . السعادة ليست في اشتهاه ما ليس لديك وإنما في الاستمتاع بما لديك بالفعل.



أغسطس

30

هذا اليوم في التاريخ

- ١٩٥٥ حرب الجزائر: اعلان حالة الطوارئ بسبب الاضطرابات في جميع أنحاء البلاد.
- ١٩٦٦ استقلال بوتسوانا.
- ١٩٦٧ تعيين ثورغود مارشال اول قاض اسود في المحكمة العليا الاتحادية الاميركية.
- ١٩٧١ متطرفون بيض يعارضون نقل التلاميذ السود بحرقون ١٥ حافلة مخصصة لنقل التلاميذ في مدينة بونتياك (ميشيغن).
- ١٩٩٢ احكام بالسجن مدى الحياة على ٤٦ اسلاميا في تونس يشكل ضربة قاسية لحركة النهضة.
- ١٩٩٩ الاردن يخلق مكاتب حركة المقاومة الاسلامية (حماس) بسبب نشاطات غير قانونية تنتهك اتفاقات مبرمة بين الجانبين.

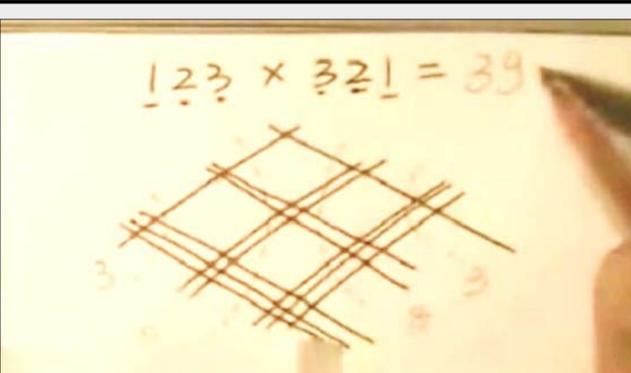
تأسيس شركة الطيران الفرنسية "اير فرانس".

1933

1981

مقتل الرئيس الإيراني محمد علي رجائي ورئيس الوزراء محمد جواد بهونار في عملية تفجير استهدفت مقر رئاسة الحكومة في طهران.

جدول الضرب في الصين كيف يبدو! ناس تعمل وناس نائمة



همست في أذن طفلها (الميت) فعاد إلى الحياة

بعد أن أعلن الأطباء وفاته بعد الولادة عاد طفل استرالي إلى الحياة بعد قيام أمه بالهمس في أذنه، وكان جيمي أوغ قد ولد في حالة من السكون التام مع شقيقته التوام بعد 27 أسبوعاً من الحمل، وكان يزن أقل بقليل من كيلوجرام واحد ، وحاول الأطباء في المستشفى إعادته إلى الحياة إلا أنهم فشلوا في مهمتهم، وأعادوه "ميتاً" إلى والدته كيت، التي أزلت الغطاء الأبيض الذي كان يلفه ووضعته على صدرها وأجهشت في البكاء، وبدأت الأم في تدليك وجهه وأطرافه وتهمس عبارات الحنان لوداعه وهي تبكي لمدة ساعتين، ثم لاحظت الأم بأن الطفل جيمي حاول التنفس وبعد دقائق فتح عينيه.

نوادير معلم ينجح

حكى الجاحظ قال: مررت على خربة فإذا بها معلم وهو ينجح يبيع الكلاب فوقفت أنظر إليه وإذا بصبي قد خرج من دار فقبض عليه المعلم وجعل يلطمه ويسبه فقلت عرفني خبره فقال هذا صبي لنيم يكره التعليم ويهرب ويدخل الدار ولا يخرج وله كلب يلعب به فإذا سمع صوتي ظن أنه صوت الكلب فيخرج فأمسكه .

أمثال شعبية

كلمة قصيرة نفاعه أي انه يهديه النصيحة القصيرة المخلصة لنفعه.

كلامه أخضر يتقص أي انك لا يحسن بك ما تعتمد على ما يقوله وغالباً يقال عن السمسار الوساطة بين طرفين ، أو من عرف بالكذب بين الناس .

لا أوله يعرف ولا آخره يوصف مبالغة في وصف حسن الشيء وكبره .

لا تحشر نفسك مع الناس المعنى لا تتطفل على من يتبرم ويضيق بتطفلك ويكره دخولك ما كانوا أهلاً ولا يريديوك .

من شاهدك يا عسيق قال عراندتي العرادة هي الذيل ، وتقال لمن يستعين أو يستشهد بمن يقربون إليه ، والعسيق هو التعلب .

ما عجل ساق جمل يقال للذي يريد أن يستعجل في الأمور أكثر مما تستدعيه طبيعة الحال .

ما يحزن على المال إلا كاسبه وقد قيل: اللي ما تتعب فيه الأيدي ما تحزن عليه القلوب.

مثل الدجاجة تبختل تبختل أي تدفع برجلها من الأرض ، وتقال في من اعتاد أن يبعثر أمواله .

من تباها بنفسها ماتت نفاس تباها من التباهي والمعنى : أن الغرور هو اقصر الطرق إلى الفشل .

أيهما أوفر أن تدعو صديقاً إلى السينما مرتين أو أن تدعو صديقين مرة واحدة ؟ حل العدد الماضي : العمر

حزر فخر

أيهما أوفر أن تدعو صديقاً إلى السينما مرتين أو أن تدعو صديقين مرة واحدة ؟ حل العدد الماضي : العمر

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
توفر لك الكواكب أوقاتاً مهمة وهدايا غير منتظرة، وأنت تعلم أن أجمل اللحظات التي توفرها لنا الحياة هي التي تأتي على غير انتظار وتكون مفاجئة، هذا لا يعني أن العمل لن يكون متراكمًا، بل هو يتقل ككاهك في بعض الأحيان، فتضطر إلى ساعات إضافية.	تجنب الأماكن الخطيرة والأوضاع الدقيقة، حافظ على هدوء أعصابك واحظ نفسك بمن يجلب إليك الهدوء والهناء، ضاعف اليقظة أنتبه للأحداث الكهربائية، للنار والماء والحوادث المؤسفة. هذا لا يعني أنك معرض لحادث بل إن الوقاية ضرورية في فترة دقيقة كهذه.	فقد يحدد لك موعداً مع أحد النافذين يجب ألا تفوته. وربما يغير هذا اللقاء مصيرك واتجاهاتك. اعمل عزيزي أن هذا اليوم يحرك من بعض الظروف الضاغطة ويجعل الآخرين ينتمون إليك ويكيّفون أوضاعهم معك، فلا تضطر إلى التنازل مع أي طرف كان.	توقع ربما على عقود مهمة ومع جهات فاعلة ورسمية. قد تكون على اتصال ببعض الحكومات من أجل مفاوضات جادة تؤدي إلى اتفاقات واستثمارات طالما حملت بها. بحالفك الحظ في كل الشؤون الكبيرة والصغيرة، لكي تطلق المشاريع وتذهب في أسفار موفقة وتخوض عمليات مالية كبيرة ومفاوضات مهمة وناجحة.	يغمرك الفلك بخبراته ونعمه، فتتحقق أرباحاً مالية عبر بعض الاستثمارات، أو تحصل على مبالغ لم تتوقعها باستطاعتك إنجاح المساعي وتسهيل النقاشات ويكون التفاهم سيد الموقف.	تهندس أعمالك وتضع اللمسات الأخيرة على مشروع غال على قلبك، تجد جلاً لمشكلة، وتقتل الباب على ما كان يسد. املك الطريق، قد تباشر عملاً جديداً أو توقع على عقد. تقوم بسفر سريع لإجراء بعض المفاوضات، يصغي إليك الكثيرون فتكون لهم المرجع والملاذ والمستشار.
الوزن	العقور	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
يشكل هذا اليوم مفترق طرق على صعيد بعض المبادرات عالج المسائل المالية بكل تعقل وموضوعية إن التأثيرات السلبية للكوكب قد تعرقل توظيف أموالك تهتم لشؤون صحية أو تشغل بفضية احد العوائلين ، تجنب المواجهات قد تحتاج إلى العودة إلى الذات ومواجهة بعض الحقائق بدون تدخل أحد خفف من الضغط.	تميل إلى العنجهية وتواجه الفريق الآخر باعتزاز بالنفس وشعور أنك المحق في كل شيء لكن قد لا تأتي الحلول سريعة، إلا أنها تتسلسل إليك بهدوء، وتحمل ضرورة القبول ببعض التعديلات التي لا بد منها، والتكيف معها بصورة إيجابية.	تبدو عصبياً وغير مستعد لتقديم التنازلات أو للقيام بمبادرة أو خطوات فعالة، لا تبحث عن جو رومانسي فالكواكب تبدو متشددة معك يسارك القلق، وقد يضعك الفلك أمام خيار صعب هو البقاء عازباً أم الزواج، هذا إذا لم تكن متزوجاً طبعاً. تعيش هواجس وشكوكا، وتعيد النظر ببعض الارتباطات.	خفف النمط وراع ظروف ميزانيتك وحاول ان تسوي مسألة مالية تتعلق بعملية بيع او شراء وحاذر الحلول سريعة، كالدين والسياسة وغيرهما فإوضاع ولا تستعجل الاستنتاجات كذلك قد تغضب لبعض الأحداث أو التطورات المفاجئة.	يطل عليك هذا اليوم باهت اللامح، بعيداً عن الوميض الذي رأيته في الأيام الماضية. تعودت ربما على المفاجآت وعنصر المباغتة، فبأي هذا اليوم لكي يهدد برتابة ترهق أعصابك. إلا أن الوضع ليس سيئاً، بل هو أفضل بكثير مما ستره حولك لأن الفلك يهديك امتيازات خاصة.	تشكي من مراوحة للمكان وركود في وتيرة الحياة فلا تراهن على الحظوظ تعاني من تأخير وفشل أو فوضى وربما من تراجع في المعنويات. عليك أن تضبط أعصابك إذا كنت تناقش مسألة مالية، بلعب أحد المقربين دوراً في هذا اليوم الذي يحمل دعوات واحتفالات.