



نجاة كلب بعد إطلاق (40) رصاصة على رأسه وربط أطرافه ثم دفنه حياً



حصل كلب من جزيرة مالطا على لقب (النجم) وذلك عندما أنقذته العناية الإلهية من الموت بأعجوبة إثر تعرضه لعملية تعذيب بشعة تم خلالها إطلاق 40 رصاصة على رأسه وربط أطرافه ثم دفنه حياً.

ووفقاً لصحيفة « دايلى ميل » البريطانية كانت جمعية الرفق بالحيوان بمالطا قد عثرت على الكلب وهو مدفون تحت الأرض، وذلك بعد سماعهم صوت أنين يصدر من أسفل جذع شجرة وما إن بدأوا في الاقتراب حتى شاهدوا طرف أنفه ظاهراً من بين الأتربة.

الأدهى من ذلك أن الفريق الذي قام بإنقاذ الكلب أصيب بالصدمة عندما وجد أطرافه الأربعة مربوطة معاً وموثقة بالحبال، ورأسه مضروبة بـ 40 رصاصة لكن كانت المفاجأة الحقيقية عندما وجدوا أن الكلب مازال على قيد الحياة. وقد انهالت التعليقات التي تدين الحادث على مواقع الانترنت والمدونات وتطالب بسرعة القبض على من قام بهذه الفعلة والقصاص منه، ليس هذا فحسب بل أبدي كثيرون استعدادهم لتقديم مكافآت ومبالغ مالية لمن يستطيع أن يرشدهم إلى المجرم.



فيتامين (K)

يستعمل هذا الفيتامين في التخفيف من حدة الهالات الداكنة حول العينين، ويفضل تركه على المنطقة طوال الليل كي يحقق النتائج المرجوة. ويستعمل أيضاً لمعالجة الأوعية الدموية المتشابكة مثل بيت العنكبوت والتي تظهر أحياناً في مناطق معينة من الوجه. وفي المقابل فإن فيتامين (C)

له نفس المزايا في إزالة هذه العيوب، لذا فإن استعمال المستحضر الذي يضم هذين الفيتامينين معاً، يعتبر فكرة رائعة بالتأكيد. ومن الأطعمة الغنية بفيتامين (K) الخس والسبانخ والبروكلي والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

الفيتامينات الضرورية لجمال البشرة

من الأمراض الجسمانية كأعراض البرد. يحمل هذا الفيتامين فوائد كثيرة للجلد لأنه يساعد بشكل مذهل في شفاء جروح البشرة وتجديد خلاياها وإعادة حيويتها ونضارتها كما أنه يساعد على إصلاح الضرر الذي تسببه أشعة الشمس ويخفف من آثار التلوث والتدخين والترسبات التي تتراكم على البشرة. ويستعمل هذا الفيتامين كأحد العناصر المكونة لمستحضرات الوقاية من آثار الشمس، ولكن ليس كبديل عنها.

كما أن له القدرة على زيادة تأثير مادة الكولاجين وهي مادة بروتينية مهمة وحيوية للمحافظة على القوام الطبيعي للجلد. أما بالنسبة لأهم الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين فهي: البرتقال والجريب فروت واليوسفي والخس والسبانخ والتفاح الأخضر والفراولة والطماطم والكرنب.

فيتامين (D)

يساعد فيتامين (D) في منع وعلاج أمراض اضطرابات تصبغ الجلد كالبهاق والكلف الناتج عن الحمل، هو موجود بالحليب والسالمون والتونا والجبنه والحليب والكبدة.

مجموعة فيتامين (B)

تقوم مجموعة فيتامين بي بدور أساسي في الحفاظ على صحة البشرة ومظهرها وتقيها من المشاكل المزجة التي تنتج عن الضغوط النفسية والقلق كالانزيميا والالتهابات، ويعمل فيتامين (B1) كمضاد للأكسدة ويخلص الجسم من السموم وينشط الدورة الدموية وهو متوافر في العدس والأفوكادو وسمك السلمون وفول الصويا، أما فيتامين (B2) فيساعد على منع تكون البثور والالتهابات ومن الأطعمة الغنية به الكبد والشعير والحليب والقمح.

فيتامين (B-3 و B-5) هما عنصران ترطيب بشرة الجلد، لذا أصبحا من المكونات الأساسية لمستحضرات العناية بالبشرة لما يتمتعان به من قدرة على المحافظة على رطوبة الجلد. أنهما أيضاً مفيدان للبشرة الحساسة التي تحتاج إلى مستحضرات ناعمة ولطيفة. وهما متوفران في العدس والأفوكادو والفستق.

عندما يتعلق الأمر بصحة البشرة، فإن الفيتامينات والمعادن الطبيعية المصدر الأول المسؤول عن تغذية البشرة والحفاظ على جمالها ونضارتها.. هذه قائمة بالفيتامينات الأساسية التي تحتاجها بشرتك، اعرف فوائد كل منها والأطعمة الغنية بها واحرص على استخدامها لتحصل على بشرة شابة دائماً ومليئة بالحيوية.

فيتامين (A)

يعتبر هذا الفيتامين من أكثر عناصر الغذاء أهمية لصحة الجلد، حيث يعمل على زيادة نمو الأنسجة وتقوية مرونتها، كما أنه يعالج تجاعيد البشرة ويحافظ عليها من الجفاف ويمنع تكون البثور والالتهابات، ويعني عن استعمال مستحضرات التجميل. وللحصول على بشرة شابة بدون تجاعيد استخدم المستحضرات التي تحتوي على هذا الفيتامين مثل: (A Renova Utilize Vitaming Retin-A) ولكن ثمة أنواعاً من البشرة الحساسة يمكن أن تحدث لها آثار جانبية من هذه المستحضرات مثل الاحمرار والشعور بالخوخ وعدم الراحة، وفي هذه الحالة تكون مادة ريتينول Retinol التي هي أحد مشتقات فيتامين A البديل لأنها تحمل نفس المزايا ولكن دون أية أعراض جانبية سلبية. ومن أهم الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين البيض والحليب والجزر والمانجو والسبانخ.

فيتامين (E)

يعمل فيتامين (E) كمضاد قوي للأكسدة ويحارب الجذور الحرة التي تسبب الظهور المبكر للتجاعيد كما أنه يعتبر من الفيتامينات المفيدة للبشرة التي تعرضت للضرر والاحترق بسبب أشعة الشمس. يساعد هذا الفيتامين أيضاً في إضفاء الرطوبة والنعومة على البشرة الجافة والخشنة ويستعمل عادة في مركبات اللوسيونات والكريمات التي تعمل على ترطيب البشرة، ويعد كل من اللوز وبذور عباد الشمس والبنقد والسبانخ والبروكلي والمانجو مصادر أساسية لهذا الفيتامين.

فيتامين (C)

فيتامين (C) يساعد بشكل مذهل في شفاء جروح البشرة وتجديد خلاياها وإعادة حيويتها ونضارتها إضافة إلى كونه معالجا أساسيا للكثير



بدون تعليق



عزلة كاتالين



أمثال شعبية

جمال أجرب وزادوا قطر نوه .

يقال في من يضيق بأعبائه وتضاف إليه أعباء أخرى لا يستطيعها .

الحق شقيق الروح .

يقال بتأييدا لمن يشهد في المطالبة بحقه من خصمه ، وقد جعل الرسول عليه الصلاة والسلام في حجة الوداع حرمة المال كحرمة الدم فقال : « إن دماءكم وأموالكم .. إلخ .

الصنائع ودائع .

يقال في من يبادل المعروف بغيره مثله وفي وقت الحاجة إليه .

إياك وأعراض الرجال .

العرض ما يمس كرامة الشخص أو أحد محارمه ، وفي الحديث: «من قتل دون عرضه فهو شهيد» ، والمتنبى يقول : والعار مضاض وليس بخائف .. من حنقه من خاف مما قيل .

اللي ما عنده عمل يشتري له جمال .

يقال عن خالي الببال من المشاكل الذي يشتري ما يشغل به نفسه، أو الذي دفعه فراغه إلى جلب ما يشغله .

أعز من الكبريت الأحمر .

يقال للشريء أو الشخص النادر .

قل الحقيقة

إنني أعرف الحقيقة بقولي الحقيقة .
إنني أتعلم الحقيقة بالاستماع إليها .
إن الحقيقة التي أبوح بها تصبح ذاتي .



إضاءة

الازمة النووية في اليابان

أقرت شركة كهرباء طوكيو (تبيكو) ان مفاعلين اضافيين شهدا انصهارا

محطة فوكوشيما 1 النووية

باتت قضبان الوقود منكشفة بعد الاعلان عن انصهارها في وقت سابق

شهد المفاعل انصهارا لقضبان الوقود بالاستناد الى معلومات جديدة صدرت الخميس



المفاعلات الاربعه المتضررة

المصدر: تبيكو

هتلر كان يدرّب كلاباً على الكلام !

أفادت معلومات جديدة نشرتها صحيفة «صن» أن الزعيم النازي أدولف هتلر حاول كسب الحرب العالمية الثانية من خلال جيش من الكلاب الناطقة. وقالت الصحيفة إن هتلر كان مهووساً بالكلاب الأليفة واعتقد أن ذكاءها لا يقل عن ذكاء البشر تقريباً وأمل أن تتواصل مع قادة جيشه، وقام بتأسيس مدرسة لتدريبها على التحدث والقراءة والتهجئة اعتقاداً منه أنها يمكن أن تكون بمثابة حراس لمعسكرات الاعتقال لتحرير المزيد من الجنود وتمكينهم من المشاركة في القتال.

وأضافت أن نجم مدرسة تعليم الكلاب بالقرب من مدينة هانوفر الألمانية كان كلباً يدعى رولف وتردد بأنه كتب الأحرف الهجائية بقدمه وتعلم الشعر، وسأل امرأة زائرة «هل تستطيعين همز ذيلك» ؟ .



سورة المائدة

أدخل الشاعر إبراهيم بن هرمة إلى عرس أو حفل وأطال معه أصحاب الحفل الحديث، وجعلوا يتذكرون معه في أمور القرآن ولم يطعموه شيئاً . فأنصرفت وهو يقول .. لقد حفظوا القرآن واستظفروا كل ما فيه إلا سورة المائدة.

حزر فزّر

شخص عمره 40 سنة احتفل بعيد ميلاده 20 مرة مع العلم بأنه كلما يأتي عيد ميلاده يحتفل به؟

حل العدد الماضي: آدم وحواء

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
قد تحمل إليك الأقدار ما هو مسمى جدا بالنسبة إلى مسيرتك. تواجهك بعض المصاعب والشدائد، وتفرض عليك شروط مستعصية بغية الحد من طموحك. تنازل عن كبرياتك نوعاً ما، وصراح الآخرين بنياتك، ولا تملقك مع المحيطين بك.	يسود جو من الفرحة العامة محيط عائلتك، بعد النجاح المذهل الذي حققته في أحد المشاريع الكبيرة. ثابر على عمك بنشاط، واسع وراء الأفكار الخلاقة والمبدعة، فهي وحدها تاتيك بالثمار الطيبة.	تبدو متحمساً ومتسرعاً، وقد تشارك بعضهم أفراساً. يتسم لك الحظ ويأتيك بالأخبار السارة من لم تتوقع منه يوماً أن يحمل إليك ما يزرع الأمل في نفسك. الحكم على بعض الأشخاص قد يكون خاطئاً أحياناً. خذ العبرة.	أحفظ المسافة الضرورية بين حياتك الشخصية ومشاريعك المهنية. قد يقلقك أحد المقربين الشباب ويسبب لك بعض المتاعب.	تخلط الحابل بالنابل، وتعيش حياة مضطربة ومربكة، بسبب الجفاء الحاصل بينك وبين الشريك والمحيط. اقتح عينيك وقلبك وراجع مواقفك في المرحلة الأخيرة، فقد تتوصل إلى التقاط طرف الخيط.	تقربك من الحبيب أكثر من المعتاد يشعره بطمأنينة كان يفتقدها منذ مدة. واطلب على هذا التقرب منه، وابد اهتماماً أكثر بالأولاد، وامض معهم المزيد من الوقت.
البحر	البرج	العقرب	القوس	الجدي	الدلو
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
تحتاج إلى دعم وتأييد. لا تعمل وحيداً وتتحدّ الآخرين. أنت بحاجة إلى إطلاق مشروع جديد بمؤازرة بعض المتعاونين. لا تعاكس الأجواء.	وسط همومك وانشغالاتك اليومية، تزداد عليك الضغوط المهنية والعائلية، فختار من أين تبدأ بالحلول. لا تكن متهوراً في معالجة الأمور، بل ادرس خطواتك بتأن وترو، فأنت الراجح في النهاية.	قم برحلة أو زيارة إلى بعض الأماكن الأثرية التي لم تطأها قدمك بعد. رفه عن نفسك، ودع السعادة تغمرك والشريك. لكل يوم مقامه، لكن لكل يوم ربما أوقاته السعيدة. فحاول أن تجدها هذا اليوم واستغلها.	كن متحفظاً ولا تحم نفسك في جدال أو نزاع ما قد يولد تشنجا. حاذر المبالغة لئلا ترح المصاعب. لا تصنع لنفسك الأعداء أو ربما تتعرض لانتقاد أو ملاحظات لا تعجبك أو تصدمك ببرادة أقوى منك، وتشعر بضغف يجعلك تتواضع قليلاً.	خير الأمور الوسط. لكنك في هذه الفترة بعيد جداً عن تطبيق هذا القول. تتسرع في اتخاذ القرارات، مع أنك تدرك أنها ليست لمصلحتك.	قد يخيب أملك نتيجة صدمة عاطفية لم تتوقعها. وما يزيد الطين بلة وعكة صحية يتعرض لها أحد المقربين تضطرك إلى ملازمته والابتعاد عن كل شيء آخر.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت

حظك اليوم

كتب لي بطون
وأرسلتها