البطيخ يقي من ارتفاع ضغط الدم

14 اكتوبر/ متابعات :

توصل علماء بجامعة فلوريدا الأمريكية إلى أن البطيخ يساعد على تخفيض ضغط الدم المرتفع والحفاظ على مرونة الأوعية الدموية.

وجاء في مقال نشر في مجلة «أمريكان جورنال اوف هيبرتينشن» أن خلاصة البطيخ التي تحتوي على كميات كبيرة من الحمضين الأمينيين «سيترولين» و«أرجينين» يمكن استخدامها لتخفيض ضغط الدم العالي بصورة يمكن التحكم فيها.

وشارك في التجربة 40 متطوعاً كان عمرهم المتوسط يبلغ 58 عاماً وكان بعضهم يحصل على خلاصة البطيخ والبعض الآخر على الدواء الوهمي على مدى ستة أسابيع وعلاوة على مراقبة صحة المشاركين في التجربة خلال هذه الفترة قام الباحثون بتقصي حالتهم الصحية على مدى أسبوعين من انتهاء التجربة.

وتوصل العلماء إلى أن الأشخاص من المجموعة الأولى الذين تناولوا خلاصة البطيخ سجلوا انخفاض مؤشر الضغط الأعلى الذي تم قياسه على اليد والكاحل بنسبة (15.1)و(11.5) نقطة مقارنة مع الأشخاص الذين حصلوا على الدواء الوهمي أما مؤشر الضغط الأسفل فانخفض لدى أعضاء المجموعة الأولى بنسبة(6ر7)و8ر7 نقطة، طبقاً لما ورد بوكالة «الأنباء القطرية».

ونجح الكثير من المشاركين في التجربة الذين كانوا يعانون من فرط ضغط الدم في التغلب عليه جراء تناول البطيخ.

معالم

(الزرقاء) مدينة النهر الكبير

الزرقاء مدينة أردنية ومركز محافظة الزرقاء ،تقع شمال شرق العاصمة عمان بحوالي 20 كم، حيث تتداخل مدن الزرقاء والرصيفة وعمان لتشكل المدن الثلاث تجمعا سكانيا ضخما.

يعود أول استيطان بشري في المدينة إلى الألف الرابع قبل الميلاد. إلا أن المدينة قد فقدت أهميتها حتى إعادة استيطانها في بداية القرن العشرين من قبل المهاجرين الشيشان الآتين من القوقاز، وتحديدا عام 1902، حيث نزحوا من الحروب بين الإمبراطوريات العثمانية والروسية، حيث استقروا على طول نهر الزرقاء.

سميت الزرقاء بهذا الاسم نسبة إلى نهر الزرقاء الذي هو ثالث أكبر مجرى مائي في جنوب بلاد الشام بعد نهر الأردن ونهر اليرموك. «الزرقاء» هي كلمة تعود «للأكاديين» والأكاديون هم عرب سامیون أصلهم من شمال الجزيرة العربية، هاجروا إلى بلاد الرافدين وأسسوا دولة فيها، وعندما أرادوا التوسع، قاموا باجتياح بلاد الشام.

وتتكون كلمة الزرقاء في اللغة الأكادية من مقطعين هما:

- (زار) وتعني مياه
- و(كي) وتعني منطقة

وقد أطلقوها على النهر الكبير الذي كان يطلق عليه اسم «النهر العظيم» أو «نهر التماسيح»، فأخذت الزرقاء هذا الاسم من كلمتي (زار ـ كي) من اللغة الأكادية، والتي تعني «منطقة مياه»، ثم دخلت الكلمة في تحويرات لفظية وكتابية من خلال تعرض منطقتنا إلى هجرات الأمم والشعوب كالأكاديين والأشوريين والفرس واليونايين والرومان والعرب والمسلمين والشركس. فتحولت الكلمة من (زار ـ كي) إلى (زارقي) إلى (زارقا) ثم إلى (الزرقاء).

للزرقاء تاريخ عريق كما يدل أصل تسميتها، فهي منطقة سكنية منذ أعوام عدة قبل الميلاد، إذ سكنت منطقتها شعوب عدة لنهرها ومياهها في تلك الحقب، مما جعلها مطمعا للكثيرين. وأشهر ذكر لها كان في ما عرف برسائل تل العمارنة حيث يستنجد حكام المنطقة بفرعون مصر أخناتون، دون أن ينتبه لها لحروبه الداخلية. وقد كشف فريق من جامعة روما لابيزا الرومانية عن مدينة ضمن خربة البتراوي في حي معصوم بالزرقاء تعود للعصر البرونزي القديم (4 آلاف عام قبل الميلاد). حيث تبلغ مساحتها 20 دونما. كما تم الكشف عن عدد من المنازل والأدوات واللقى والفخاريات والفؤوس النحاسية وقوالب الصب النحاسية والأدوات النحاسية المختلفة.

تم بعد ذلك بناء محطة على الخط الحديدي الحجازي في المستوطنة الجديدة، وتحولت هذه المحطة إلى مركز مهم. في 1929 أصدرت الحكومة الأردنية الجديدة مرسوماً لتأسيس أول مجلس بلدي لمدينة الزرقاء.

الزرقاء مدينة جبلية ترتفع عن سطح البحر قرابة 619 متراً. وتبعد عن العاصمة الأردنية عمان مسافة 20 كيلومتراً وتعد أقرب المدن الأردنية إلى العاصمة عمان، تقع مدينة العقبة على بعد 380 كيلومتراً جنوبها ومدينة إربد على مسافة تقارب 60 كيلومتراً شمالها. ويقع نهر الأردن على مسافة 45 كيلومتر إلى الغرب منها. أما عن مدن الجوار فتبعد القدس عنها بمسافة 90 كيلومتراً إلى الغرب، ودمشق مسافة 160 كيلومتر إلى الشمال، وبغداد مسافة 800 كلومتر إلى الشرق، أما مكة المكرمة فتقع على مسافة 1245 كيلومتراً إلى الجنوب.

صفر أزرق

لو كان أبي ملاكا
لأتى كل ليل
ماسكا طرف الخيط
ليربطَ حلمي
بحلم الطفلين في البقعة الصفراء
وراء البحر الأحمر،
يربت بعصاه
- التي نجمة في نهايتها -
فوق الرؤوس
فيبدأ العرض.

فاطمة ناعوت

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).

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

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

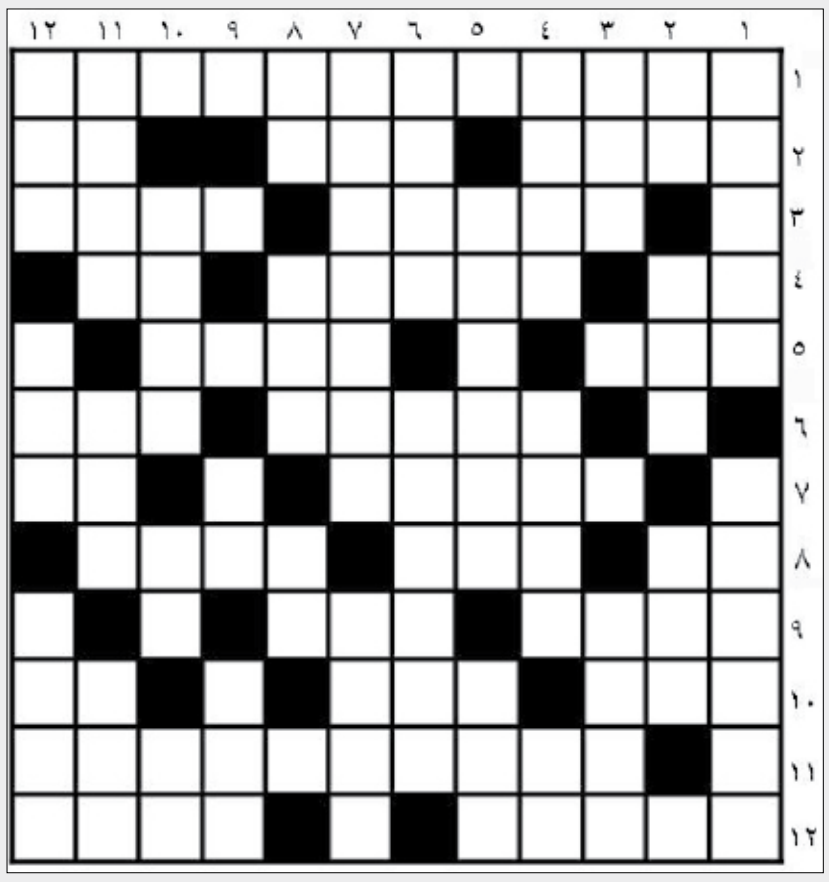
لا يكفي أن تساعد الضعيف على الوقوف، بل ينبغي أن تسنده بعد ذلك.

وليم شكسبير

حوائط البيت رقيقة

قال رجل لصديقه : حوائط البيت عندي رقيقة جدا لدرجة أنني في يوم سألت زوجتي سؤالاً فسمعت أربع إجابات مختلفة.

كلمات متقاطعة

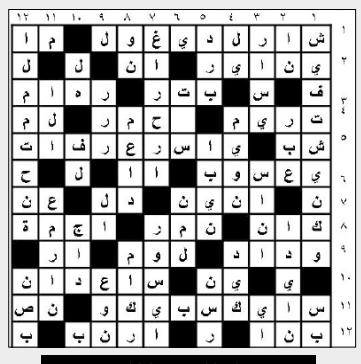


أفقياً:

1- صناعي فرنسي أول من حاك الحرير الاصطناعي ولد عام 1839م وتوفي عام 1924م.
2- نبي ذكر اسمه في القرآن الكريم 4مرات – دولة – عايش.
3- سرعة السير – من أعضاء الحواس.
4- طيور مائية – تصديق – حرف انجليزي .
5- دسم – جمع تاجر.
6- شواطئ – يستخدم للكتابة.
7- لامه – محبة.
8- للنفي – الريح الطيبة – أول العنب.
9- كلمة مغولية تعني ضريبة – جمع بقرة.
10- موضع في مكة – دار – حرف انجليزي.
11- مطربة لبنانية.
12- عوائق – ذو قوام معتدل.

عمودياً:

1- مركبة فضائية اطلقت في سبتمبر 2006م صممتها وكالة الفضاء اليابانية – مدينة سعودية.
2- حرف انجليزي – تقشف – سلام واستقرار.
3- خاصتنا – بلد أفريقي.
4- احدى القارات – امرأة ابراهيم عليه السلام – عدد انجليزي .
5- بلد عربي أفريقي – نقيض اشترى.
6- مدينة يمنية أثرية – جماعات كثيرة متفرقة.
7- من سور القرآن الكريم – حرب أو معركة.
8- جواب – ابن – طليق.
9- سارق – من الثمار.
10- لص – شلف – خداع.
11- من المعادن – عتاب – والدي.
12- سهل – شكر – لمعان.



حل العدد الماضي

«بوابة جهنم» في تركمانستان !

«بوابة جهنم» .. لقب أطلق على حفرة قطرها 100 متر وعمقها 50 مترا، تشتعل فيها النيران منذ 45 عاما دون توقف، وهي على بعد 250 كم من العاصمة التركمانستانية عشق أباد، ويمكن رؤية النيران المشتعلة من كيلو مترات عدة، كما يمكن للمسافرين مشاهدتها من الجو.

وباتت الحفرة محط اهتمام السياح ومقصدا رئيسا لمن يزور تركمانستان، ويعتبر البعض الحفرة آية من آيات الله لتذكر الناس بنار جهنم، وتكونت الحفرة النارية إثر سقوط حفارة الغاز الطبيعي، أثناء عملها في المنطقة عام 1967، في عهد الاتحاد السوفياتي سابقا، ولم تنقطع عنها النيران منذ ذلك الحين.

الشاي يخفض الإصابة بالإسهال وأمراض الجهاز الهضمي

أظهرت نتائج دراسة أجرتها جامعة كاردف بويلز أن تناول الشاي يومياً يسهم في انخفاض خطر الإصابة بالإسهال وأمراض الجهاز الهضمي.

وفي إطار الدراسة اختبر الباحثون تأثير 33 نوعاً من الشاي الأسود وتبين أن مواد البوليفينول التي يحتوي عليها الشاي تقضي على بكتيريا ضارة منها كلوستريديوم ديفسيل، طبقاً لما ورد بوكالة «الأنباء السورية».

وقال البروفسور ليس بايلي المشرف على الدراسة انه يدرس مواصفات الشاي منذ عام 2008 وأكد أن الشاي الأخضر أكثر فاعلية من الشاي الأسود فيما يتعلق بالقضاء على بكتيريا كلوستريديوم ديفسيل التي تغدو تتمتع بالحصانة للمضادات الحيوية بالتدريج.