حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
اليوم تظهر عليك جرأة كبيرة و تفيض بالطاقة. ابحث عن بعض العمل! اترك صغار الأمور لضيّقي الأفق ، فأمامك سمك أكبر ، وبطاقتك النارية،

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
سوء التفاهم بينك وبين شريكك سيتبدد بسرعة، وسماؤك الغرامية ستصبح مشمسة ثانية. إذا قررت الخروج عن الأساليب المطروقة ،

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران
لأنك صرفت مالك بدون حساب وعلاوة على ذلك صرفته على الأدوات التي ربما لا فائدة منها ، لذا ستجد نفسك الآن في حالة مالية صعبة جداً وستشعر بندم مؤلم.

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
لا تثق ببعض الأشخاص الذين يخفون نواياهم الحقيقية عنك . أنت تقدّم أفضل ما لديك لتكون مشاريعك ناجحة، لا تقلل لا من جهودك ولا وقتك. بالصّدفة،

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
انهض ودافع عن حقوقك فأنت تستحق الأفضل. كل الأنظار موجهة إليك اليوم. عليك أن لا ترتبك و أن لا تحس بالرهبة ، اتخذ خطوات جريئة و آراء قوية ،

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
ستكون عرضة لبعض الأمراض الطبيعية، و بشكل خاص إلى اضطرابات الجهاز الهضمي. أبعد كلّ ما تشك بأنه ممرض .

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
تمتلك أفكاراً غير عادية و ربما في أكثر من مجال واحد؛ عجّل باستغلالها. ستقوم بمحاولة لتقوّي محيط عائلتك؛ لعمل ذلك،

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
النجوم ستساعدك في حلّ صعوباتك الصغيرة على الصعيد العاطفي؛ سوء التفاهم بينك وبين شريكك سيتبدد بسرعة، وسماؤك الغرامية ستصبح مشمسة ثانية.

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
احذر من الأوهام: ابقَ صامداً في قراراتك ومخلصاً لآراء مجموعتك. علاقة غرامية ستتحول إلى علاقة صداقة.

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
انت في قمة نجاحك العملي و المالي لا تفوت فرصة ان تكون سعيدا بما انجزته ابتعد عن الامور التي تجعلك تحس بالضغط النفسي

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
تصرفك مثل الفلفل، يضيف قليلاً من نكهة التوابل. لكن إذا أكثرت منه أكثر من اللازم ، فيمكن أن يكون مزعجاً ويجعلك تعطس مثل المجنون.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار
تعلّم أن تتحمّل الآراء والناس المختلفين. بل أكثر من ذلك ، تعلّم أن تفهمهم. أنت مرتبط بوجهة نظر معيّنة، لكن أن تدخل صراعاً حولها فقط ،

كلمات متقاطعة

الافقي
١- دولة عربية / لقب سياسي وثائر فرنسي
٢- ارقد/ مدينة مصرية قديمة اطلالها قرب ابو قير
٣- اعلان بالبكاء/ طعن
٤- مجلة امريكية/ قاموا بتربيتها
٥- مكان مهيأ لجلوس القوم فيه/ ضعف
٦- خبأ/ أنعم/ جمع ريش
٧- صحيفة أمريكية
٨- يهلك/ صاروا في وقت المساء (م)
٩- نعادل ونوازن (م)/ سقي النبات
١٠- عملة مصرية/ ما يوضع تأميناً للدين

العمودي
١- وسيلة انتقال(م)/ المادة المطهرة (م)
٢- احفظ في مكان أمين/ بشر
٣- ملكة الاردن / (.....الحوت) أحد مؤسسي منظمة التحرير الفلسطينية
٤- ناقد مصري كبير
٥- يقفز/ خبز يابس
٦- ضد يصغر/ خلق
٧- نهر بسويسرا (م) / أسرة ملكية حكمت فرنسا وأسبانيا
٨- أول الرهبان صاحب أقدم دير في العالم
٩- قبلة/ عاصمة ارتيريا
١٠- نهر بايطاليا (م) / عالم الماني صاحب النظرية النسبية.

تواصل الاستعدادات لاقامة أول مهرجان للزهور في بغداد

بغداد /امجد علي الخفاجي
الاسترخاء الامني وما رافقه من انتعاش اقتصادي تحقق في الاونة الاخيرة اسباب ساعدت في اخراج الناس من دائرة اليأس والاحباط وحفزت الكثيرين على البحث عما يبعث في النفوس مشاعر الراحة والامل والاطمئنان وتظهر مجددا صور الاهتمام بالجمال والفن والعلم والثقافة وأيلاء العناية بمتطلبات المظهر والهندام واختيارات الالوان والديكورات والتصاميم تلك التوجهات المتفائلة وعلى ما يبدو لم تنحصر على مستوى الناس في الشارع بل تعدته لتأخذ مسارا آخر ومنها فكرة اقامة معرض دولي للزهور من المؤمل ان تحتضنه بغداد بداية شهر نيسان القادم باشراف وتنفيذ مباشر من قبل امانة بغداد كجهة راعية لذلك النشاط وبالتعاون مع اهل الاختصاصات الاكاديمية في الجامعات وكذلك اهل الخبرة في الوزارات المعنية في شؤون الزراعة والنبات بحسب مدير عام دائرة المتنزهات والمشاتل في امانة بغداد صلاح ابو الليل الذي تحدث عن توجيه الدعوة لاكثر من خمسين مدينة وشركة عربية واجنبية مختصة بالزهور مشيرا الى ان ابرز الموافقات الرسمية التي تلقتها اللجنة المشرفة على اعمال ذلك المعرض كانت من فرنسا وهولندا وايران وبعض دول الجوار والخليج العربي والتي ستأتي بزهورها. ومن بين الاستعدادات والاستحضارات لاقامة مهرجان بغداد الدولي الاول للزهور بحسب ما اتفق على تسميته مؤخرا جرى عقد ملتقى موسع ضم مسؤولين من مؤسسات الامانة والجامعات والوزارات العراقية لمناقشة تصاميم وديكورات ذلك المهرجان الدولي واعداد برنامج منسق في تقديم تسهيلات الضيافة وخدمة الاستقبال للوفود المشاركة والبحث عن طريق انجاح تلك التجربة الحديثة للعراق في مجال اقامة معارض زهور عالمية النطاق والمستوى والحديث كان للوكيل الاداري في امانة بغداد عبد الحسين ناصر المرشدي كشف عن دعوة ١٢ محافظة عراقية اضافة الى وزارة الزراعة ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي التي طلب منها تبليغ ادارات وكوادر وطلاب المعاهد والكليات الزراعية كافة لحضور المعرض متحدثا عن تحديد مساحة دونم واحد لكل دائرة بلدية وخمسة امتار مربعة لكل دولة مشاركة في ذلك المهرجان الدولي ستكون مجانية وبدون مقابل فضلا عن تحمل تكاليف سفر واقامة ثلاثة من اعضاء الوفود المشاركة في ذلك النشاط الذي اعتبره الوكيل الاداري للامانة رسالة سلام من بغداد.
واختيرجانب من متنزه الزوراء لاقامة ذلك المعرض على ارضٍ تم تحديد مساحتها بخمسة وخمسين دونماً وكذلك بوابة الدخول التي اقتربت تصاميمها من بوابة عشتار التأريخية او احد اشكال بوابات بغداد القديمة فيما اعمال جمع الاصناف والاجناس النادرة والغريبة من الزهور التي تنبت في ارض العراق جارية وبمساعدة خبراء ومختصين في امور الزراعة لتمكين الجانب المحلي المشارك من منافسة دول قطعت اشواطاً طويلة في مجال العناية بالزهور وطرق تنميتها وتنسيقها.
ويذكر بان اقامة مهرجان دولي للزهور في بغداد سيكون تقليدا سنويا.

ازدياد عدد النساء الاميات في تركيا

انقرة / الوكالات
كشفت دراسة أجرتها المديرية العامة لوضع المرأة في تركيا أنه على الرغم من الزيادة في معدل محو الأمية لدى النساء في العقود الماضية ، لا يزال هناك ٧ ر ٥ ملايين امرأة أمية في تركيا ، وهذا يعني أن خمس النساء التركيات أميات وأظهرت الدراسة أن ٦ ٪ فقط من المسؤولين في دوائر صنع القرار هم من النساء ، فيما تصل هذه النسبة في امريكا الى ٤٦ ٪ وفى روسيا الى ٣٩ ٪ ويشكل عدد مقاعد المرأة فى البرلمان التركي ٩ ٪ ، في حين تصل النسبة الى ٤٧ ٪ في السويد و ٣٦ ٪ في اسبانيا.
وبحسب الدراسة ، يتعرض ٣٩ ٪ من النساء للضرب من أزواجهن بسبب حرق طعام العشاء ، أو الرد على أزواجهن أو لتبذير المال وإهمال أطفالهن أو الامتناع عن المعاشرة الزوجية ، كما أن المرأة فى تركيا محرومة من الحصول على بعض المهن ، أو ضحية للتمييز في بعض الوظائف ، كما أنها الضحية الأولى للمصاعب الاقتصادية التي تجعل الشركات تستغني عن بعض العاملين.
ويعمل ٢ ر ٢٢ ٪ فقط من النساء التركيات ، في حين أن هذه النسبة ترتفع في ١٥ دولة من الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي الى ٧ ر ٥٩ ٪ ، كما أن هناك ٦٤ ٪ من النساء العاملات في تركيا لا يتمتعن بالضمان الاجتماعي.

حليب الإبل يقضي على مرض السكري

عدسة: سعد الله الخالدي

القاهرة/ الوكالات
لحليب الإبل فوائد طبية وصحية كثيرة ومن أهم تلك الفوائد الصحية أنه يقي الإنسان من أمراض هشاشة وتآكل العظام لدى المسنين والكساح عند الأطفال، وذلك لإحتوائه على نسبة كبيرة من أملاح الكالسيوم والفسفور فضلاً عن أن سكر حليب الإبل يدخل في تركيب وبناء الخلايا العصبية وخلايا الدماغ.
ويسهم حليب الإبل في تنظيم السكر، حيث تم اكتشاف بروتين خاص في حليب الإبل ذي فاعلية مشابهة لعمل هرمون الأنسولين وبتركيز ٤٠ وحدة لكل لتر من الحليب بالإضافة إلى أنه بطيء التجبن تحت تأثير حموضة المعدة أو إنزيم الرنين.
كما يحتوى حليب الإبل على نسبة من السكر مسؤولة عن إعطاء المذاق الحلو له، ومن معجزات هذا السكر أنه يمتص في الأمعاء الدقيقة للإنسان ويتحول بفضل إنزيم اللاكتيز إلى سكر الجلوكوز الذي يمنع تزايد وتراكم الجلوكوز بجسم الإنسان، لذا فهو يحمي الأطفال والكبار من الإصابة بهذا المرض.
وقد استخدم العرب هذا الحليب في معالجة الكثير من الأمراض مثل أوجاع البطن وخاصة المعدة، والأمعاء، ومرض الاستسقاء، وأمراض الكبد وتليفه مثل اليرقان، وأمراض الربو، وضيق التنفس إضافة لتقويته عضلة القلب.
كما استخدمته بعض القبائل لمعالجة الضعف الجنسي حيث كان يتناوله الشخص عدة مرات قبل الزواج، وقد ثبتت فائدته في المساعدة على نمو عظام الأطفال، ففي حالة شرب كميات كبيرة من الحليب في الصغر فانه يمنح القامة الطول والقوة.
كما قيل أيضاً أن حليب الإبل يحمي اللثة، ويقوي الأسنان نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من فيتامين «ج» الذي يساعد على ترميم خلايا الجسم لأن نوعية البروتين فيه تساعد على تنشيط خلايا الجسم المختلفة.
كما ثبتت فاعلية هذا اللبن الكبيرة في علاج متاعب الطحال والسل والربو والأنيميا والبواسير، إضافة إلى خصائصه التي تعمل على خفض الوزن لانخفاض محتواه من الدهون والمواد الصلبة الكلية.

علاج للسرطان
والمعجزة الكبرى التي تحسب لهذا اللبن أنه يستخدم في علاج مرض السرطان والذي وقفت أمامه العديد من الأدوية عاجزة، ويتميز هذا اللبن بعدة خصائص أولها انه بطيء التجرثم ولا يتغير بسرعة ويحافظ على طراوته لمدة قد تصل إلى ست ساعات، لدرجة أن الرعاة يقومون في بعض المناطق بخض حليب الإبل مثل الضأن ويصنعون منه الجبن والزبد، هذا وقد أرجعت الدراسات سبب ذلك إلى تغذية الإبل على أنواع معينة من الأعشاب الطبية والشجيرات ولكن على الرغم من ذلك يفقد اللبن هذه الخاصية عندما يتم تغذيتها على الأعلاف المركزة.
ويعتبر لبن الإبل قلوياً ولكنه سرعان ما يصبح حامضياً إذا ترك فترة من الزمن، ويختلف مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح وبشكل عام يكون لبن الناقة أبيض مائلا للحمرة، وهو عادة حلو المذاق لاذع، إلا أنه يكون في بعض الأحيان مالحاً، كما يكون مذاقه في بعض الأوقات مثل مذاق المياه.
ويحتوي لبن الإبل على مواد بروتينية بنسب مابين ٤ إلى ٢٥٪، ومواد صلبة مابين ١٠-١٥ ٪ ، ودهون وخاصة في أول فترة الإدرار مابين ٢إلى ٣ ٪، ومواد سكرية وخاصة اللاكتوز مابين ٣ إلى ٦ ٪، وكلوريد الصوديوم مابين ١٤إلى ٠,٢٧ ٪ كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين بـ ٢.
ومن إعجاز هذا الحليب انه يحتفظ بجودته وقوامه لمدة ١٢ يوما في درجة حرارة ٤ درجات مئوية على عكس أنواع الحليب مثل الأبقار والجاموس والماعز والأغنام الذي يحتفظ بخواصه تحت الظروف نفسها لمدة لا تزيد على يومين فقط.
كما أن حليب الناقة الذي تتم بسترته يتفوق على سائر الألبان الأخرى المبسترة بفترة تزيد على أكثر من عشرين يوماً ، كما يتميز اللبن باحتوائه على أحماض دهنية مركزة خاصة حامض المليونليك والأحماض الدهنية غير المشبعة المهمة لصحة الإنسان ، إضافة للأحماض الأمينية مثل الميثونين والارجنين والليسين والفالين والفينيل آلانين.
كما أثبتت التحاليل أن نسبة الماء في ألبان الإبل تبلغ ٨٩,٦ ٪ وهي أعلى نسبة ماء في الألبان على الإطلاق، ويرجع ذلك إلى هرمون البرولاكتين الذي يقوم بتنشيط كل من الأمعاء والكلى في الإبل لتقوم بعملية امتصاص مزدوجة، حيث يتوجه الماء الممتص إلى ضرع الناقة لتزيد كمية الماء في اللبن وهذه العملية تتم في النوق خلال أوقات الحر الشديد التي يحتاج فيها مولودها وكذلك الإنسان الملازم لها في الصحراء الى كميات متزايدة من المياه ليطفئ الظمأ.

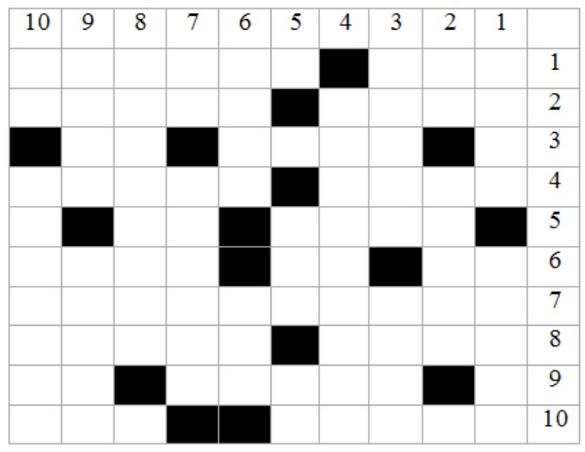
غذاء متكامل
ويمد حليب الإبل جسم الإنسان بكل ما يحتاجه من عناصر غذائية حيث أثبتت الدراسة التي قام بها أحد أساتذة أمراض الحيوان المعدية بكلية الطب البيطري جامعة القاهرة أن حليب الإبل يحتوى على كميات من فيتامين «ب١» و «ب٢»، كما يحتوى على مستوى منخفض من الكوليسترول، إضافة إلى انه يماثل لبن الماعز، ويقارب كثيراً لبن النساء وهو ما يؤكد أهميته لتغذية الإنسان.

الصورة تتكلم

حكاية مثل

(حرف الثاء)

١٣٧ . (ثلثين الدك علمربوط)
الحكاية: جاء فلاح الى حقله فألفى المواشي تعيث فيه، فهجم عليها بعصاه ولكنها هربت قبل تمكنه منها. فعمد الى ثور بعيد عن حقله مربوط الى جذع شجرة، فانهال عليه بالضرب المبرح وكان صاحب الثور قريبا منه، فقال له: لماذا تضربه وهو مربوط في مكانه ولم يؤذ احدا ولم يعبث بالحقل؟ فأجابه: لو اتيح لهذا الثور وقطع رباطه، لما ترك عوداً اخضر ..فقال صاحب الثور: ليس هذا هو السبب، بل لانك لم تقدر على المواشي التي عاثت بحقلك ولاذت بالفرار، وقد وجدت هذا المسكين مربوطاً فافرغت فيه جام غضبك فكان: (ثلثين الدك علمربوط) وذهبت مثلاً.
المغزى: يضرب للمصائب والبلايا تقع على من لانصير ولا معين له.



حل العدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ف	ر	ي	د	ا	ل	ا	ط	ر	ش
2	ي	■	و	ر	ل	■	ي	ل	ا	ت
3	ز	ا	م	ب	ي	ا	■	ي	هـ	و
4	و	ل	■	هـ	م	■	ك	ط	ن	ت
5	ف	ل	ي	م	ن	ج	■	ل	ي	ج
6	■	ج	ل	ا	■	ر	ن	هـ	■	ا
7	ر	ا	م	■	ك	ن	ا	■	هـ	ر
8	ي	م	■	ح	ي	■	د	ح	ت	ت
9	ف	■	م	ا	ر	ي	ل	ن	د	■
10	و	ا	ش	ن	ط	ن	ب	و	س	ت