



أغذية منزلية تنظف القولون وتبعده من الأمراض الخطيرة



ويما أن الجسم يحتاج الى ما يساعده على هضم سلس، يقدم عصير الليمون خدمة كبيرة في هذا الجانب فهو يحتوي على حمض الكريتيك المفيد، كما أنه يعكس إيجابا على عملية التمثيل الغذائي المعروفة بـ«المتابوليزم». وتقدم نبتة الخلود المعروفة بـ«ألوي فيرا» فائدة كبرى لمن يحرصون على تنظيف القولون فهي تخلص من السموم، كما تساعد على إبعاء الفضلات بصورة سلسة تجنب الإصابة بالإمساك. موازاة مع ذلك، يحفز تناول الزبادي (الباغور) نشاط بعض البكتيريا المفيدة في القولون، أما بذور الكتان فتحمي الأمعاء الغليظة من حدوث الالتهاب وتساعد على التخلص من فضلات الجسم بكل سهولة. وما دام الناس يعيشون الشاي في فترة الصباح أو المساء، فلا بأس في أن يحضروه بالزنجبيل أو النبتة المسماة بـ«فيلفلة الكايبين» فهذه المشروبات تحتوي على عناصر كيميائية تحارب البكتيريا الضارة.

يؤدي القولون دورا محوريا في عملية الهضم لدى الإنسان ولذلك ينصح خبراء الصحة بالحرص على سلامته من خلال اتباع نظام غذائي متزن، والقيام ببعض الخطوات البسيطة لتفادي تبعات خطيرة. ويساعد القولون أو الأمعاء الغليظة جسم الإنسان على امتصاص السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى، وإذا قام الشخص بتنظيف القولون من السموم على نحو منتظم فإنه يقي نفسه إلى حد كبير من أخطار الأمعاء المتهيجة والإمساك والسرطان. ويؤدي تنظيف القولون عبر تناول أغذية مفيدة إلى تخليص الأمعاء الغليظة من السموم التي تتراكم بصورة مؤذية، إذا لم يتخذ الإنسان إجراء وقائيا في الوقت المناسب. وبحسب ما نقلت «بولد سكاى» فإن أولى خطوات تنظيف القولون تتم عبر الإكثار من شرب الماء، فقبل تناول وجبة الفطور مثلا يجدر بالإنسان أن يشرب كوبين من الماء بعد وضع القليل من ملح البحر أو ملح الهملايا. موازاة مع ذلك، يساعد خل

التناح على تنظيف القولون بالنظر إلى ما يحتوي عليه من مواد مضادة للأكسدة ومكونات أخرى تحفز نوعا مفيدا من البكتيريا في الأمعاء، ولحماية هذا الجزء

القهوة .. منه أم نوم؟!

أكد الخبراء الفعالية المزدوجة لمشروب القهوة، وشرحو تركيب حبوب القهوة المزوج الذي يحتوي على مادتين متناقضتين هما: الكافيين الذي يوجد في قشرة الطبقة العلوية، والتيبورومين الذي يوجد داخل الحبة. ويبدأ مفعول الكافيين لدى شرب الإنسان القهوة مباشرة، ويستمر لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة، تضيق فيها الأوعية الدموية في الجسم ما عدا أوعية الكلى. لذلك يشعر الإنسان بالنشاط ويرتفع ضغط الدم لديه لأن الكافيين يلعب دور المنشط. كما يشعر الإنسان بحاجة للتبول بسبب توسع الأوعية الدموية في الكلى وهذا ما يعطي القهوة أيضا صفة مدر للبول. وعند انتهاء فترة فعالية الكافيين بعد ٢٥ دقيقة، يبدأ نشاط مادة التيبورومين الموجودة داخل حبوب القهوة، فتتوسع الأوعية الدموية في الجسم ما عدا الكلى، حيث تضيق فيها الأوعية الدموية. لذلك نجد أن المقاهي تقدم كأسا من الماء لشربه بعد القهوة، وتستمر فترة تأثير التيبورومين ساعة كاملة يشعر فيها الإنسان بالنعاس. وأشار الباحثون في دراسات عديدة إلى أن قهوة «النسكافيه» في أغلب أنواعها خالية من المنبه، الكافيين، الذي يستخلص من حبوب القهوة لتصنيع العديد من الأدوية الطبية. ولهذا، يعزو الأخصائون حوادث السير التي يقع فيها سائقو المسافات الطويلة (اشاحنات)، إلى شربهم للنسكافيه الخالي عادة من الكافيين، وتحدث عادة بعد ١٥ إلى ٣٠ دقيقة، الفترة التي ينشط فيها تأثير مادة التيبورومين. لذلك ينصح الخبراء بالاعتدال في تناول هذا المشروب مزوج التأثير، واتباع نظام غذائي صحي مع أخذ القسط الكافي من الراحة أثناء النوم.



جامعات إيرانية تحرز مراتب متفوقة في منطقة اوراسيا

أحرزت جامعات «أمير كبير» و«اصفهان» و«علم وصنعت» و«طهران» المراتب الـ ١٧ و ١٨ و ٢١ في منطقة اوراسيا كما افاد مؤسس قاعدة توثيق العلوم في العالم الاسلامي جعفر مهرداد. وقال جعفر مهرداد: ان ١٨ جامعة إيرانية احرزت مراتب متفوقة ضمن ٧٤ جامعة في منطقة اوراسيا. وأضاف مهرداد الاستاذ في جامعة شيراز/جنوب ايران/: ان الجامعات الإيرانية احرزت المرتبة الثالثة في منطقة اوراسيا بعد جامعات روسيا وتركيا.



وتابع: ان جامعة نوشيرواني التكنولوجية في بابل /شمال ايران/ احرزت المرتبة الرابعة على صعيد التأثير الوثائقي فيما احرزت جامعة اسطنبول التكنولوجية المرتبة ١٩ على صعيد معيار العوائد الصناعية بين جامعات اوراسيا المتفوقة. ولفت الى ان جامعات ايران الاخرى مثل طهران للعلوم الطبية وتبريز وخواجه نصير وشيراز وشهد بهشتي ومشهد واصفهان وكيلان حازت على المراتب الـ ٢٦ و ٢٩ و ٣١ و ٣٥ و ٣٦ و ٣٩ و ٤١ و ٤٥ على التوالي. وقال: ان جامعات ٦ بلدان في منطقة اوراسيا هي روسيا وتركيا وايران واوكرانيا وبيلاروسيا وجورجيا شملها التصنيف المذكور.

مركز أبحاث مجلس العلاقات الخارجية الأوروبي؛ بوسع أوروبا وإيران تأسيس صندوق طبي

أعلن مركز بحوث مجلس العلاقات الخارجية الأوروبي أن بإمكان إيران وأوروبا تأسيس صندوق طبي لنقل الأدوية والأجهزة الطبية إلى إيران لعدم حاجة مثل هذه العملية التصديرية إلى معاملات مصرفية. وصف المركز في مذكره هذا العمل الإنساني بأنه غير معرض لإمكانية فرض حظر من جانب واشنطن ضد الشركات الأوروبية. وكتب «إلى غرامناه» وهو من كبار أعضائه وجيمز ميلر من مدراء فريق أكسفورد للتنمية الدولية في مذكورة حملت عنوان «إيران، ملف لتجارة السلع الإنسانية»: إن الحظر الأمريكي الجديد سيعرض صحة الكثير من الإيرانيين للخطر ويتسنى للدول الأوروبية اتخاذ إجراءات واتباع خطوات قوية عملية تثبت التزامها ببند الإنفاق النووي. وأفادت المذكرة الصادرة عن مركز أبحاث

حظرك اليوم

<p>الحمل ٢٢ آذار - ١٢ نيسان من قريب ستواجه تحديات وعراقيل صعبة. قد يتواجد من يعمل ضحك أو يسبب مضايقات بتواجده بالمكان. وذلك سعيا للإحلال بتوازنك. بالتالي يجب الأخذ بعين الاعتبار أقل تأثير سلبي قد يكون لتلك العواطف العابرة على مسار حياتك في حالة ما إذا قررت تجاهلها بكل بساطة. يجب أن نهيا قليلا وأن لا تأخذ الأمور التافهة على محمل الجد.</p>	<p>الميزان ٢٢ أيلول - ٢١ تشرين الأول الآن وقتك! سوف تتعرض في العمل لسيل من التحديات والحظوظ الجديدة. إذا أبدت بعض الاهتمام بهذه التحديات والحظوظ، سوف تكون أصداقا جدد. ليبدأ إليك الناس أيضا في حياتك الخاصة. قد تظهر بعض العلاقات الجديدة والمعتمدة إذا أبدت رد فعل إيجابي.</p>	<p>السرطان ٢٢ حزيران - ٢١ تموز ستصبح صدقاتك أكثر عمقا وسوف تسترجع مع صدقاتك أحداثا وذكريات ماضية لا تنسى. في وسط المجموعات التي تنتمي إليها بالخاص سوف تتشابك سلسلة إجراءات جماعية حيوية وإيجابية جدا وسوف تتودد بسرعة منتهلة إلى هدفك. يجب أن تتقبل كل فرد على ما هو عليه ودع الطاقة تسري. قد تكون بحاجة إلى تأكيد ذاتك.</p>	<p>الثور ٢٢ نيسان - ٢١ أيار إذا وجدت شكوكا أو طنونا غير مؤكدة في حياتك، فهذا هو الوقت المناسب أن تعلمن نفسك وتخلص منها مما يوفر لك بنية وإطار عمل أكثر استمرارا. وسوف يظهر الآخرون احترامهم وتقديرهم لأرائك. نتيجة الآخرون التي سوف تحسبها في هذه المرحلة ستساعدك فيها بعد عندما لا يكون مجرى الأمور مناسب لك.</p>
<p>الجدي ٢٢ كانون الأول - ٢١ كانون الثاني لا يجب أن تتبنى مسؤوليات كثيرة، مهما كانت المفريات، يجب أن تركز على الأمور الأهم بالنسبة لك، والأ فوف تعرض نفسك لحظر أن تظن عليك هذه الأمور. إذا قررت مواجهة أمور جديدة، كن منفتحا واطلب مساعدة الآخرين. النجاح مضمون إذا قمت بتركيز طاقاتك بهذه الطريقة وان لا تشكك المشكلات التي تصحك.</p>	<p>الدلو ٢٢ كانون الثاني - ٢١ شباط لا يبدو أن الأشياء تسير بصورة جيدة اليوم، فليدرك أيضا مشكلة في التركيز على المهام اليومية، على الرغم من صعوبة تحفيز ذاتك. لا تخف من راسك في ياس، إذا قمت بأفضل ما عندك فسوف تحصل على بعض النجاحات المحدودة، لأنه لا يجب أن تتوقع الكثير. عندما تستعيد هدوئك وتصبح أكثر ثقة، سوف تتحسن الأمور.</p>	<p>العقرب ٢٢ تشرين الأول - ٢١ تشرين الثاني مهاراتك التنظيمية مطلوبة في العمل اليوم، ويمنحك جميع أفكار ملائكة وبالتالي تتنق. قد يكون لذلك تأثير إيجابي على تفكيرك، كما سوف يلاحظ الأصناف أيضا الزهرة المتناغمة فيك حيث أنك قادر على جمع الشخصيات المختلفة معا. بما أنك تشعر بحالتك الجديدة، فإنك مهم بصحة الآخرين.</p>	<p>الأسد ٢٢ تموز - ٢١ آب تجد سهولة في التعامل الإيجابي مع الأشخاص في الوقت الحالي، فالكل يبدو منجذبا إليك، كما أن الصلات التي قد يكون لها تأثيرا إيجابيا على مستقبلك تظهر في كل مكان. تأكد من أنك تقدر هؤلاء الأشخاص حق تقديرهم وذلك للفوائد التي تأتي من خلالهم وكذلك لقبتمهم الشخصية.</p>
<p>القوس ٢٢ تشرين الثاني - ٢١ كانون الأول قد يكون اليوم مضطربا، فمن ناحية، الكثير من الأشياء لن تسير على ريفتك، ومن ناحية أخرى، ستجد نفسك في مواقف صعبة بسبب من هم حولك. لا تنال في ردة فعلك، ولكن حاول استعادة هدوئك، وحاول فرض ذلك على الآخرين وعندها سوف تخرج سالما من هذا الموقف غير السار، لكن من الأفضل القيام بذلك باعتدال.</p>	<p>الجوزاء ٢٢ أيار - ٢١ حزيران لأول مرة خانتك الأنماط السلوكية الاعتيادية الخاصة بك ووضعتك في مواقف حرجة. استراتيجية الحلول التي تنتهجها في المعتاد لا تحسبن من الأمور، مهما حاولت مرارا وتكرارا، كنوع من التغيير، حاول التخلي عن تلك الأنماط الاعتيادية واتخذ منها حجبا جيدا!</p>	<p>الجدو ٢٢ شباط - ٢١ آذار أنت اليوم مغرور ومنغمس في التساهل مع نفسك في العمل، وبناء عليه، سوف يراك زملاؤك وروساؤك كشخص متطلب وفعال. حافظ على التوازن المطلوب وفكر في طلباتك. لا تأخذ النقد الموجه لسلوئك بمحمل شخصي، بالمقارنة بأصفاؤك، أنت متحدث للغة وتنتبه إلى التفاهات غير الضرورية وهذا يجعلك محبوبا.</p>	<p>العذراء ٢٢ آب - ٢١ أيلول في الوقت الحالي، يبدو أن طريقك إلى النجاح مسدود، على الرغم من أنك كنت على الطريق السليم وكنزتك حركت قداما بإتباع طريقته السابقة. أما الآن فتوجد عقبات كثيرة في طريقك وأصبح من الضروري إعادة تقييم الموقف والنظر في بعض الاحتمالات الجديدة. حاول تغيير مدخلك للأموور وركز على المهمة الأساسية!</p>

لعرض أحدث المنتجات في مجال الإلكترونيات إيران تشارك في معرض «جيتكس» بالامارات



تشارك إيران في المعرض الدولي الإلكتروني والحاسوب والتجارة الإلكترونية في الشرق الأوسط (جيتكس) بالامارات في نسخته الثامنة والثلاثين والذي يبدأ أعماله في ١٤ تشرين الأول/أكتوبر المقبل. وقال امين لجنة تنمية تقنية المعلومات والاتصالات والأجواء الافتراضية التابعة للمعاونة العلمية والتقنية لرئاسة الجمهورية أن الهدف الرئيسي للشركات الإيرانية في المشاركة بالمعرض المذكور يتمثل في تسويق المنتجات المحلية.

الإنسان البدائي بريء من إبادة الطيور العملاقة

يشك العلماء في تورط الإنسان البدائي في إبادة الطيور العملاقة التي عاشت قبل آلاف السنين على كوكب الأرض، وذلك بعد اكتشاف مستحاثات لعظام هذه الطيور كان عليها آثار قطع بأداة حادة. وقدر العلماء البريطانيون عمر المستحاثات المكتشفة بـ ١٠ آلاف عام، إذ رجحوا أن يكون الإنسان البدائي قد لجأ إلى صيد الطيور العملاقة طلبا للغذاء. وعثر العلماء على المستحاثات في جزيرة مدغشقر من القارة الإفريقية، التي كان يقدر وصول أول المستوطنين إليها قبل ٤٠٠٠-٣٠٠٠ عام، ولكن مع الديناصورات.

بخاظة مياه البحر .. وقاية وعلاج للطفل

تنظيف أنف الطفل من المهام المضيفة جدل لكل أم، وتقول الدكتورة نهال أحمد أخصائية أمراض الأطفال أن تنظيف أنف الطفل الصغير ويرغم أن بعض الأمهات تخاف القيام به، إلا أنه أمر سهل من خلال بخاخات الرذاذ لمياه البحر النقية التي تنظف الأنف دون عناء أو مشكلة، أما عن فوائد هذا الأمر فتوضحه وتؤكد مشيرة إلى أن تنظيف الأنف مفيد للتخلص دون شك من البقايا وافرازات المخاط الذي يترسب بها. وتابعت الدكتورة نهال، حديثها مؤكدة على أن هذا التنظيف الدائم باستخدام محلول الملح أو بخاخات مياه البحر، شريطة أن تتعلم الأم

كلمة السر

و	ر	ا	ب	ج	ح	ط	ق	ك	هـ	م	ف	د	ش	
ر	ن	و	ا	ق	و	خ	ف	ن	ق	م	ف	د	ش	
ب	ن	ب	ر	غ	م	ل	ا	ج	ا	ث	ي	ن	ا	
ل	س	ن	و	د	ا	ر	ا	ب	ا	ي	م	ا	ز	
ا	ب	ي	ر	و	ت	ن	ق	ل	و	ب	ن	ت	س	
ة	ل	س	ن	و	د	ا	ر	ا	ب	ا	ي	م	ا	
د	م	ي	ة	ت	د	د	ي	ب	و	ر	د	و	ر	
ا	ر	ا	د	ا	ر	ا	د	ا	ر	ا	د	ا	ر	
ي	ق	ا	ا	ر	ي	ح	ا	ر	غ	ن	و	ط	و	
ل	ج	ا	ا	ر	ي	ل	ش	م	ج	ر	م	د	ن	
ب	ب	ب	ل	ا	ق	ا	ط	ا	ر	ل	ا	ش	ا	
ث	ق	ة	ا	ن	ت	ك	د	ة	د	ا	و	ر	ط	م

كلمة السر

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:

١- أفقيا: ١- أديس أبابا ٢- سامر- يواب ٣- تركيا- برن ٤- إيراوس- ما ٥- نو- ني ٦- ريب- لس ٧- ود- ساهم ٨- لبي- سقف ٩- نجيب طراد. عموديا: ١- استانبول ٢- داربوس- بن ٣- يمكر- رواج ٤- سريان ٥- أسيل- سب ٦- ب- مسقط ٧- أوب- يسافر ٨- بارما ٩- ابن العميد.

كلمة السر

الكلبات المتقاطعة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩

كلمة السر

الكلبات المتقاطعة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩

كلمة السر

الكلبات المتقاطعة

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩