

الثوم يحسن ضغط الدم والمناعة

وكالات

كشفت دراسة بريطانية أجرتها جامعة نوتنغهام أن الثوم يعمل على تحسين ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والمناعة. وبينت الدراسة أن فوائد الثوم تعود لاحتوائه على العديد من المركبات الطبيعية المفيدة وخصوصاً «الأليسين»، إضافة إلى مركبات الكبريت التي يمتصها النبات من التربة والتي تتحلل إلى نحو ٥٠ مركباً مختلفاً نشطاً بيولوجياً في الخلايا البشرية تدعم التواصل الخلوي.

وقالت المتحدثة باسم جمعية الحماية البريطانية كلير ثورنتون وود: إن «الأليسين» يتشكل عند تقطيع الثوم أو سحقه ويتوقف عن التشكل بمجرد تعرضه للحرارة، لذا ينصح بتركه عشر دقائق بعد التقطيع لضمان إنتاج الحد الأقصى من هذا المركب.

ووجدت مراجعة لعدد من الدراسات والتجارب أن المرضى الذين يعانون ارتفاع ضغط الدم وتناولوا ما بين ٦٠٠ إلى ٩٠٠ ملغ من مكملات الثوم مدة ٣ أشهر شهدوا انخفاضاً في ضغط الدم مماثلاً لتأثير أدوية عديدة معروفة.

وأشارت الدراسات إلى أن «الأليسين» والمركبات الأخرى الموجودة في الثوم ذات الخصائص المضادة للفيروسات وتحسن وظائف الخلايا المناعية ومستويات الكوليسترول وتقلل فرص الإصابة بنزلات البرد.

رضيع علق رأسه وتدلّى جسده

وكالات

أظهر فيديو طفلاً رضيعاً متدلّياً نحو الأسفل، بعد أن علق رأسه بين قضبان حماية شرفة منزله الواقع في الطابق الخامس.

وأظهر المقطع تصافر جهود جيرانه لإنقاذه، فحمل بعضهم البطانيات لمنع ارتطامه بالأرض، ودعمه آخرون من شرفة الطابق الرابع بكرسي للأعلى كي لا يختنق أو تنكسر عنقه، وكسر آخرون باب المنزل وأنقذوه. وأكد الجيران أن الطفل كان وحيداً في المنزل.

صفاء سلطان «حقيقية ولا تتصنع»



الوطن

أكدت النجمة صفاء سلطان أن الجمهور اعتاد طاقتها ومتأكد من أنها حقيقية ولا تتصنع، وظهر جلياً في البرامج التي قدمتها على الهواء مباشرة، مبيّنة أن هذه البرامج سمحت للمشاهد برؤية ٩٠ بالمئة من شخصيتها الحقيقية. كما قالت إنها لا تستطيع إلا أن تكون إيجابية، تتحدث مع الجميع، تمازحهم، تضحك، ترقص، تغني.

من دفتر الوطن

هابيل يسأل؟!

عبد الفتاح العوض



على الخير، وآخرون قالوا بل على الشر فمثلاً أرسطو قال إن الفضائل يتم اكتسابها والإنسان يولد بلا أخلاق.

بينما الأديان تتحدث عن الخير الفطري وأن فطرة البشر هي الاتجاه نحو الفضائل. هذا الموضوع سيبقى قيد الأخذ والرد. ربما أفضل تعبير ما قاله كانط إن الإنسان ميل للخير رغم أن طبعه الشر.

لكن السؤال الذي لم تتم الإجابة عنه حتى الآن لماذا لم يستطع البشر إيجاد دواء للشر؟!

الأنبياء والفلاسفة والحكماء ورجال القانون كلهم قدموا مساهمات ثمينة في محاصرة الشر.. ورغم أن الفلاسفة قسموا الشر إلى أنواع منه الشر الطبيعي واللا شر إلى أنواع أخيراً السياسي إلا أن كل هذه المحاولات لم تنه معضلة الشر عند البشر. ما يمكن أن نتحدث عنه في مجتمعنا أن الشرور وجدت نفسها تزدهر في ظل غياب القانون ورغم أن الجميع يرفع شعارات فضائل أخلاقية إلا أن الأفعال لم تكن كذلك.

لكن بظني أن البشر ميالون بشكل طبيعي للخير وما الدهشة التي تصيبنا أمام كل عمل شنيع إلا تعبير عن أن طبائع الناس مملوءة بالفضيلة وأن ما يحصل من شرور غالباً ما يكون في تغليب الشهوات والمصالح وهي نقاط الضعف البشرية المعروفة.

ما أقوله برأيي الشخصي.. البشر جيّدون يرتكبون أفعالاً سيئة.

أقوال:

- وَالظُّلْمُ مِنْ شَيْمِ النَّفْسِ فَإِنْ تَجَدَّدَ ذَا عَقَّةٍ فَلَعَلَّةٌ لَا يَظَلُّمُ
- يشرع البشر القوانين لأنهم لا يقنون بغرائزهم
- أغلب الناس عند السلطة يصيرون أشراراً
- من حسنات الناس أنهم لا يستطيعون إخفاء سيئاتهم طويلاً.

سؤال افتراضي... عندما حدثت أول جريمة قتل على هذه الأرض عندما قام قابيل بقتل أخيه هابيل.. ماذا قال الآخرون؟!

أفراد المجتمع في تلك اللحظة كيف تلقوا الخبر وهل قال أحدهم للآخر...

انظر إلى أين وصلنا؟!.. لقد اقترب يوم القيامة!!.. أو عبارات من نوع أي مجتمع نعيش فيه!!

هل جلس الملائكة يقولون ألم نقل لله «أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء...».

هي أسئلة افتراضية تشكل مقدمة للحديث عن فكرة تبدو كما لو كانت تراقق البشر في كل الأزمان.

ففي كل عصر يتفاجأ البشر من سلوك الآخرين وتكاد تشكل أي جريمة قتل مفاجأة.. كل طعنة صديق مفاجأة أخرى.. كل خيانة حبيب صدمة.. كل فقر بالمجتمع صدمة أخرى.

منذ بداية الخليقة إلى الآن عاشت الشعوب حوالي ١٤ ألف حرب بمعدل حرب أو صراع كل ثلاثة أشهر وفق الدراسات التاريخية.

ولم يتخلص أحد من الحروب تحت أي عنوان بل إن الإيديولوجيات التي تحارب الحروب خاضت حروبها دفاعاً عن فكرة أنها ضد الحرب؟

الشافعي له قصيدة جميلة جداً يبدأ فيها بالقول:

نعيب زماننا والعيب فينا

وما لزماننا عيب سوانا

ونهجو ذا الزمان بغير ذنب

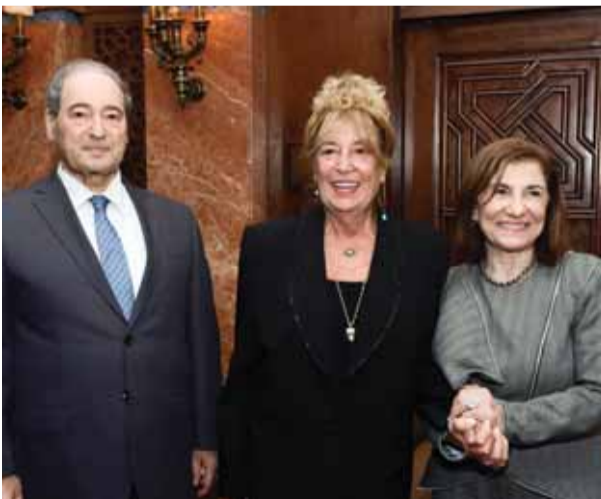
ولو نطق الزمان لنا هجانا

كل ما أقوله هنا يؤدي إلى سؤال واقعي هل المشكلة بالزمان أم بالإنسان؟

والسؤال الثاني وهو لب موضوعنا هنا.. لماذا لم يستطع البشر أن «يطوروا» أنفسهم ليصبحوا أقل شراً!

الذين حاولوا الإجابة عن السؤال الأول كثر جداً فالبعض اعتبر الإنسان مطبوعاً

حفل استقبال بمناسبة الذكرى الثامنة والستين لاندلاع الثورة الجزائرية



المستشارة بئينة شعبان والقناة منى واصف ووزير الخارجية والمغتربين فيصل المقداد



كبار الضيوف خلال تقطيع قالب الحلوى



السفير الجزائري لحسن التهامي



السفير الروسي ألكسندر فيغوف يتوسط السفير الجزائري وعقبته



السفير أنور عبد الهادي ووزير الخارجية والمغتربين



وزير الداخلية محمد الرمون والقائم بالأعمال الإماراتي



سفير إندونيسيا وعقبته



سفيرا عُمان والجزائر

سيلفا رزوق تصوير: طارق السعدوني

بمناسبة الذكرى الثامنة والستين لاندلاع الثورة الجزائرية أقامت السفارة الجزائرية في دمشق حفل استقبال في فندق شيراتون دمشق، حضره وزراء: الخارجية والمغتربين فيصل المقداد والمالية كنان ياغي والداخلية محمد خالد الرمّون والزراعة محمد حسان قطن، والدولة لشؤون مجلس الشعب عبد الله عبد الله، والمستشارة الخاصة في رئاسة الجمهورية بئينة شعبان، ونائب رئيس مجلس الشعب محمد أكرم العجلاني وأعضاء القيادة المركزية لحزب البعث محسن بلال ومهدي دخل الله، وعدد من أعضاء مجلس الشعب وكبار مديري إدارات وزارة الخارجية، إضافة إلى عدد من رؤساء البعثات الدبلوماسية والأممية العاملة في دمشق، وفعاليات ثقافية واقتصادية وإعلامية.

سفير الجزائر في سورية لحسن التهامي وجه في كلمته التحية لمهد الحضارة الإنسانية سورية بقيادة الممثلة بشخص الرئيس بشار الأسد حكومة وشعباً، مؤكداً أن سورية حاضرة دائماً في وجدان الجزائريين.