

يحيى رباح

علامات على الطريق

الإعلانات التقليدية لم تعد تفيد!!!!!!

بلغة سهلة واضحة ليس فيها أي تعقيد، نقول انها لغة بنيامين نتنياهو المأزوم من جراء فساده الذي يمارسه في كل شيء، ويوشك ان يطيح به الى قارة الطريق، يعاني ملاحقة شعبه له، ودولته وقوانينها له، ولا دخل للشعب الفلسطيني وقيادته الشرعية بما يتعرض له نتنياهو من جولات التحقيق، والتهم الموجهة اليه وتزداد رسوخا، والدائرة التي تتسع من حوله وتشمل زوجته وبعض أصحابه وأقربائه ومحاميه الذين تحول بعضهم الى شهود ملك، كل هذه التطورات لا بشأن لشعبنا بها، فالشعب الإسرائيلي حر فيما يقره بشأن نتنياهو، سواء رفعه الى منزلة ملك إسرائيل، أو طرده في زمن الفاسدين والفاشليين واللقطاء، فلماذا يحاول نتنياهو بالتحياز غبي وأعمى وغير أخلاقي مع حليفه ترامب، ان يجعل من القضية الفلسطينية، والشعب الفلسطيني والقيادة الشرعية الفلسطينية جزءا من اللعبة السياسية القذرة التي تجري في إسرائيل؟؟

انظروا كم حربا يخوضها نتنياهو ضد شعبنا الفلسطيني دفعة واحدة، حرب ضد القدس بكل عناصر وتفصيل هذه الحرب القذرة، العدوانية، المجنونة، وحرب ضد الضفة الغربية من شرقها الى غربها ومن شمالها الى جنوبها، وحرب هدم أكبر رقم من البيوت الفلسطينية، وآخرها هدم بيت الشهيد البطل أشرف نعالوة، الذي كان له المجد الكبير بان جعل جيش الاحتلال الإسرائيلي، وأجهزة أمن الاحتلال، كلها تركض وراءه أكثر من شهرين لتتال منه، وتعدمه ميدانيا على الفور، ولا تتيح لأحد في الدنيا ان يروي حكايته، بل ان حماس لم يههما من الأمر سوى ان سارعت بجنون مخز للدعاء بأن اشرف نعالوة من حماس، وماهو بحمساي، ولم يسبق لهذا الشاب ان انتمى اليها، وهو نموذج للأبطال المنفردين الذين ينتجهم الوجود الفلسطيني، ولكن أكثر الناس لا يؤمنون.

وما يمارسه نتنياهو بفعله بنفس المستوى وبقدارة أعلى الرئيس الخامس والأربعين للولايات المتحدة دونالد ترامب، فهو ومن يحيطون به، ينفذون رؤى نتنياهو، وأوهام نتنياهو، وألعيب نتنياهو، فهل الشعب الفلسطيني وقيادته الشرعية، يتحملان المسؤولية عن مخازي ترامب ابتداء بخياراته السياسية الهوجاء، وانتهاء بالأموال القتالة التي دفعها لإسكات نساء التعري حتى لا يرسمن صورته الحقيقية وهو مهدد بالطرده من البيت الأبيض، ويحاول ان يجعل مازقه لعبة يدفع ثمنها الفلسطينيون، أعداء من نمط جديد يشبهون البكتيريا التي تتكاثر في المياه الآسنة الراكدة، اجتماعات فلسطينية، واجتماعات للجامعة العربية على مستوى المندوبين، ساعد الله المندوبين، مانا في أيديهم!!! ولكن الأمل لا ينطفئ، فان هذا الشعب الفلسطيني اجترح المعجزات، وهذه الأمة العربية التي أراد لها بعض قومها ان تموت، تجاوزتهم وأثبتت انها أمة لا تموت.
Yhya_rabahpress@yahoo.com

«غوغل» تستثمر مليار دولار

لإقامة مقر جديد في نيويورك

(أ ف ب) - أعلنت «ألفابت»، المجموعة الأم لـ«غوغل»، الإثنين عزمها استثمار أكثر من مليار دولار لإقامة مقر جديد لها في حي ويست فيلدج في مانهاتن بنيويورك.
وقالت المديرة المالية للمجموعة روث بورات في بيان إن «ألفابت» ستستأجر عدة مبان ستشكل جزءا من مجمعها المستقبلي البالغة مساحته 160 ألف متر مربع.
وأوضحت أن العمل سيبدأ في المجمع الجديد الواقع قرب بحيرة هادسن مطلع العام 2020 تحت اسم «غوغل هادسن سكوير».
وكانت «ألفابت» أعلنت في شباط/فبراير أنها اشترت المجمع العقاري «تشلسي ماركت» في مقابل 2,4 مليار دولار، في صفقة ستفضي إلى ترك المجموعة مقرها الحالي في بير 57 عند نهر هادسن.

ويعمل في «غوغل» التي تتخذ من سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا (غرب) مقرا رئيسيا لها، سبعة آلاف شخص في نيويورك من أصل 94 ألفا و400 موظف في الإجمال.
وأضافت بورات «مع هذين الاستثمارين الجديدين، +غوغل تشلسي+ و+غوغل هادسن+، سنتمكن من زيادة عدد موظفينا في نيويورك بواقع أكثر من الضعف في السنوات العشر المقبلة».

وأشارت إلى أن «نيويورك لا تزال خزانة كبيرا للمواهب المختلفة والدولية-- وهذا ما دفع بـ+غوغل+ إلى أن تنشئ مقرا لها في هذه المدينة في العقد الماضي وما يدفعها للبقاء فيها».
ويحسب صحيفة «وول ستريت جورنال»، ستصبح «غوغل» مع هذا الاستثمار الجديد أحد أكبر المالكين العقاريين في نيويورك. وفي منتصف تشرين الثاني/نوفمبر، بعد 14 شهرا من المناقشة المحتملة بين عشرات المدن، أعلنت مجموعة «أمازون» اختيارها موقعين في لونغ آيلاند سيتي قرب نيويورك وكريستال سيتي على تخوم واشنطن لإقامة مقرها الجديدين اللذين سيوفران 50 ألف وظيفة جديدة ستوزع عليهما بالتساوي.

«مردنيون» اسراييليون
[Israeli Civilians]

ما الفوائد الصحية لبذور الكتان؟

نصحت مجلة «فرويندين» بدمج بذور الكتان في النظام الغذائي اليومي لما توفره من فوائد صحية، وأكدت المجلة الألمانية على أنه يمكن تناول بذور الكتان مع الموسلي أو في الخبز أو أن يتم إضافتها إلى أطباق السلطة.

وتتعد الفوائد الصحية لبذور الكتان، حيث إنها تعمل على حماية القلب والدماغ، نظراً لأنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا 3، وبالتالي فإنها تعتبر من الأطعمة المفيدة للأشخاص النباتيين، الذي لا يتناولون المأكولات البحرية، كما أن حمض ألفا لينولينيك الموجود في بذور الكتان يحمي المرء من التعرض لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي فإنها توفر حماية للقلب والدماغ مع علاج التهابات في الجسم. وتساعد بذور الكتان على الإحساس بالشبع لفترة طويلة، والحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم وانقاص الوزن، وعندما تصل بذور الكتان إلى الأمعاء فإنها تنتفخ وتشكل طبقة من المخاط، وخلال هذه العملية يتم امتصاص السموم ومسببات الأمراض، بالإضافة إلى تخليص الجسم من الدهون الزائدة. وتوفر بذور الكتان العديد من الفوائد الصحية للبشرة، حيث إنها تزرع بالكثير من مضادات الأكسدة، وبالتالي فإنها تحمي البشرة من الشيخوخة المبكرة، فضلاً عن تعزيز إنتاج الكولاجين ومنع تراكم السوائل في الجسم وخفض مستوى الكوليسترول في الدم.



3 طرق للحد من السكري بشكل طبيعي

في مقابلة حصرية له مع صحيفة ديلي ستار أونلاين البريطانية، كشف الدكتور ميتش باتل مدير مركز أبحاثنا الطبي، عن أفضل الطرق لتقليل مخاطر داء السكري من النوع 2 بشكل طبيعي، وبمعزل عن الأدوية.

ويوصي الدكتور باتل بإجراء تعديلات على النظام الغذائي وأسلوب الحياة للتقليل من مخاطر داء السكري، على النحو التالي:

تناول وجبات خفيفة صحية: لمنع زيادة مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع 2، ينصح باستبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية، بوجبات أخرى صحية، مثل الزبادي والمكسرات والزيتون الأسود، إضافة إلى الفواكه والخضروات الطازجة.

التقليل من تناول بعض الأغذية: إن الإفراط في تناول بعض الأغذية والمشروبات يؤدي إلى زيادة الوزن، وبالتالي زيادة نسبة السكر في الدم. ولتفادي حدوث ذلك يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على سكريات مثل الحلويات، والعصائر التي تحتوي على السكر والكراميل مثل شراب التفاح.

المزيد من الحركة: ينصح الخبراء الأشخاص البالغين بممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن 150 دقيقة كل أسبوع، لأن هذا يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم ويزيد من حساسية الجسم للأنسولين.

تضائل الآمال بالعثور على 13

عاملا علقوا في منجم في الهند

(أ ف ب) - تتضاءل الآمال في العثور على 13 عاملا عالقين منذ الخميس في منجم فحم غير قانوني تحت الأرض أغرقته الأمطار.

وتمكنت فرق الإنقاذ من ضخ كميات من الماء إلى الخارج، لكن لم يجر أي اتصال مع العمال العالقين في الداخل.

وتقدر الشرطة وجود 13 شخصا في هذا المنجم الواقع في ولاية ميغالايا.

وقال مسؤول أمني محلي لوكالة فرانس برس «لا يمكننا أن نقول شيئا في الوقت الحالي، لكن عمليات البحث مستمرة».

وأضاف «المنجم عميق إلى مئة متر..نحن نبذل ما في وسعنا».

وكان القضاء الهندي منع عمل مناجم الفحم في هذه المنطقة في العام 2014 بسبب تلويثها للماء.

لكن العمل فيها مستمر خلافا للقانون، ويحفر العمال أنفاقا صغيرة للوصول إلى الفحم.

وسبق أن وقع حادث مماثل في العام 2012 في الولاية نفسها، أسفر عن مقتل 15 عاملا لم يُعثر على جثثهم حتى الآن.



بدائل طبيعية لأسبرين الوقاية من الجلطة

الكركم. وفقاً لدراسة يابانية تحمي مادة الكركمين التي توجد في الكركم من فشل القلب الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. وتعتبر هذه المادة من مضادات الالتهابات الطبيعية القوية، وتساعد على إذابة جلطات الدم، ولا يُنصح بتناولها إذا كنت تتناول مذيبيات أخرى. يمكنك إضافة الكركم إلى الطعام، أو إعداد شاي الكركم، أو تناول كبسولات الكركم.

تحمي مادة الكركمين التي توجد في الكركم من فشل القلب الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. يستطيع الثوم تحسين تدفق الدورة الدموية والوقاية من تجلط الدم، كما يمتاز بأنه يحتوي على مضادات الالتهابات وبالتالي يعزّز حماية القلب. يمكنك تناول مكملات الثوم، أو هرس بعض الفصوص وإضافتها للطعام باستمرار.

يحتوي مسكّن الأسبرين على عنصر مذيبي لتجلطات الدم، ويُنصح بتناول جرعة بسيطة منه يومياً في بعض الأحيان التي يزداد فيها خطر الإصابة بأزمة قلبية. لكن هناك آثار سلبية لتناول الأسبرين لفترة طويلة تنعكس على الكلى، إلى جانب صعوبة التئام الجروح وكثرة النزيف عند الإصابة بجروح. إليك أفضل البدائل الطبيعية للأسبرين:

تشديد قانون حظر الإتجار بالعاج فيه هولندا اعتبارا من ٢٠١٩

(أ ف ب) - أعلنت هولندا الإثنين أنها ستمنع تماما تجارة العاج الخام، وذلك خلال تقديم نتائج عملية مهمة ضد الإتجار بالأنجناس الحيوانية	والنباتية المهدة. ويسمح القانون الهولندي المعمول به حاليا ببيع العاج الخام كأنياب الفيلة، على أن يكون حائزا شهادة من الاتحاد الأوروبي	أقدمية وجوده في الاتحاد ودخله بين 1947 و1990. وقالت وزيرة الزراعة الهولندية كارولا شاونتن «اعتبارا من الأول من آذار/ مارس 2019 (...) لن يكون	الإتجار بالعاج الخام من هولندا وإليها ممكنا». وأوضحت في رسالة للبرلمان أن «هذا التدبير اتخذ في ظل صعوبة التمييز بين العاج الخام	القديم والجديد». وقد أقر التشريع المعمول به حاليا في هولندا بعيد حظر الاتجار الدولي بالعاج سنة 1989 بموجب معاهدة التجارة العالمية لأصناف	الحيوان والنبات البري المههد بالانقراض. ولفتت شاونتن إلى أن حظر كل عمليات الإتجار بالعاج الخام يؤدي للحد من الأنشطة غير القانونية.
--	---	--	---	--	--