

القرنبيط يخفض ضغط الدم ويقلل من نسبة السكر فيه

وأفاد باحثون بأن القرنبيط يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، ويقلل نسبة السكر في الدم، ويحمي من الإصابة بالأزمات القلبية، ويخفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان. وأشار الباحثون إلى أن القرنبيط يقضي على بكتريا المعدة المسببة لقرحة المعدة، وذلك لأنه يحتوي على المعادن التي يحتاجها الجسم، ويخزن فيتامين «أ» المفيد للعيون والعظام والأسنان، كما أنه يحتوي على مادة «الديندوليميثين» التي تقف في وجه نمو خلايا سرطان الثدي، بالإضافة إلى أنه يحتفظ بنسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء أمعاء صحية. وأوضح الباحثون أن القرنبيط يحتوي أيضاً على مادة «الجلالكتوز» التي تمنع الترسبات المسببة لمرض سرطان القولون، كما أنه يحتوي على مواد تقى من أمراض القلب.

أفاد باحثون بأن القرنبيط يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، ويقلل نسبة السكر في الدم، ويحمي من الإصابة بالأزمات القلبية، ويخفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان. وأشار الباحثون إلى أن القرنبيط يقضي على بكتريا المعدة المسببة لقرحة المعدة، وذلك لأنه يحتوي على المعادن التي يحتاجها الجسم، ويخزن فيتامين «أ» المفيد للعيون



سياحة

بقعة ساحرة تتناغم فيها الرمال الذهبية والشواطئ اللازوردية في مشهد جميل حيث يتعانق فيه خليج السويس وخليج العقبة ليرتبطا إلى الأبد في محمية «رأس محمد» أروع بقاع العالم الطبيعية. سميت المحمية بذلك الاسم لأنها تمثل رأس مثلث، تمثل سلاسل جبال جنوب سيناء بقية أضلاعها، وهي تشبه رأس رجل له لحية. وقد دخلت محمية «رأس محمد» محمية في حوزة التراث العالمي عام 1983، وتبلغ مساحتها 480 كم مربع، وهي تبعد عن شرم الشيخ 12 كم، والذهاب إليها يكون من خلال المكاتب السياحية في شرم الشيخ، حيث يمكن الاختيار بين وسيلتين إما برحاً عن طريق نزهة بحرية بأحد اليخوت لممارسة رياضة الغوص ومشاهدة الشعب المرجانية، أو بسيارة الرحلات أو السفاري وهي الأفضل حتى تستطيع التعرف عليها وزيارة معالمها، وتستغرق رحلة الذهاب من شرم الشيخ نحو 20 دقيقة حتى تصل إلى بوابة المحمية الطبيعية التي يطلق عليها بوابة «الله»، وهي بوابة صمها أحد المهندسين المصريين عقب حرب أكتوبر من مجموعة أحجار اسمنتية عملاقة تشبه الأحجار الجرانيتية بشكل لا يصدق. ومن أروع المناطق السياحية المحمية بحيرة المانجروف، وهي حقا قطعة من الفردوس تحيط بها أشجار المانجروف النادرة والتي لا توجد إلا في أربع مناطق في العالم منها مصر، وهو نوع غريب من الأشجار يمتص الملح من المياه، ويظهر الملح على أوراقه الخضراء، حيث يمكنك رؤيته وتحسسه

عليها. مناطق الزلزال العظيم الذي هز مصر منذ مئات الملايين من السنين حيث شقت قناة صخرية يطلق عليها «قناة المانجروف» التي تفصل بين شبه جزيرة رأس محمد وجزيرة البعيرة وتجري من تحتها المياه بطول حوالي 250 م، كما تكونت حلقة تشبه البئر أيضا تطوف من تحتها مياه البحر الأحمر. ومن أكثر المحطات إثارة بمحمية رأس محمد «البحيرة المسحورة» وهي بحيرة تتدرج ألوان مياهها لتجمع شتى ألوان المياه، ويقول البعض من عشاق رأس محمد إن هذه البحيرة تغير من لونها حيث يتغير لون المياه حوالي سبع مرات يوميا. بينما أطلق عليها البدو بحيرة التمني. وبعد أن تجتاز بحيرة التمني، تنتقل السيارة إلى الحافة الشرقية لمحمية رأس محمد والتي تمثل حائطاً صخريا مع مياه خليج العقبة. وعلى شاطئ يتسم بالرومانسية تحيطك الصخور من اليمين والشمال، تترك السيارة ليضع دقائق، مستمتعا بحمام شمسي على الرمال البيضاء الناصعة أو يتسلق بعض الصخور المغطاة على المياه مباشرة، كما يمكن الغطس في أجمل مناطق الغطس في العالم، التي تمتلئ بالكهوف البحرية تتدفق منها أسراب الأسماك بمختلف الأحجام والألوان والكائنات البحرية وفي الأعماق ستشعر بأنك حقا في حديقة غناء تغمرها المياه، وستندهش لمنظر الرمال في الأعماق المغطاة بما يشبه الزهور، تجوم حولها أسماك تشبه الفراشات الملونة يطلق عليها

رأس محمد بقعة ساحرة تتناغم فيها رمال الشيطان



مواد حارقة للجلد لمن لمسها فقط، لذا يحذر منها المرشدون، كما ستشاهد الشعب الملونة المتحركة وكأنك تسبح في لوحة تشكيلية بديعة. أما المحطة الأخيرة فهي رؤية خليج السويس والعقبة من أعلى صخرة، حيث تشاهد من خلال منظر مكبر المنطقة المحيطة بأكملها.

butterfly fish، وستقابل أيضا كائنات رقيقة هلامية بألوان متعددة كالروز والبنفسجي والأبيض والأصفر، وستجد حفريات بحرية مرت عليها ملايين السنين. كما ستبهرك روعة ألوان الشعب المرجانية وتعددها ومنها المورقة بالنباتات البحرية. كما ستشاهد الشعب النارية أو Fire corals وقد سميت كذلك لأنها تفرز

كندي يرعى 81 قطة وفاء لزوجته المتوفاة



الامر". وقال كوريل للصحف إنه بنوى الاحتفاظ بقطلين فقط ونقل البقية إلى مأوى للقطط في المدينة التي يسكن فيها ودفع كافة نفقات إلعامها وتوفير الرعاية البيطرية لها.

تورنتو / متابعات: قال رجل كندي فجع بوفاة زوجته، إنه سيواصل رعاية 81 قطة جاءت بها إلى المنزل خلال السنوات الماضية، وذلك وفاء لها. وذكرت الصحف أن سونجا، زوجة فرانك كوريل "66 عاما"، توفيت إثر إصابتها بنوبة قلبية وقرّر زوجها توفير الرعاية لهذه القطط على نفقته الخاصة، لأنه لا يريد أن تنتشر في الطرقات العامة. ومنذ وفاة سونجا، يأخذ اثنان من أولادها إجازة من العمل لبعض الوقت يوميا، من أجل إلعام القطط وإزالة الأوساخ التي تخلفها في المكان. ويمتلك كوريل منزلا من طابقين، وهو الآن يتعافى بعد خضوعه لعملية جراحية أزيلت خلالها إحدى رتيه ويتابع علاجاً كيميائياً. وقال الابن نارين "لم تحتمل فراق هذه القطط وأمضينا ليال ونحن نبكي لمجرد التفكير بهذا

عجائب وغرائب

قتل زوج ابنته من أجل خروف العيد!



أصرت زوجة على شراء زوجها خروفاً لعيد العيد فرفض الزوج الموافقة على طلب الزوجة فحدثت بينهما مشاجرة استعانثت على أثرها الزوجة بوالدها الذي شرع في قتل زوج ابنته لرفضه شراء خروف العيد لزوجته وتم نقل الزوج إلى المستشفى وتولت النيابة التحقيق. وكانت أجهزة الأمن بالجيزة قد تلقت بلاغاً من مستشفى أم المصريين بتوصول مدرس مصاب بسلطان بأثناء متفرقة بالجسم وحالته خطيرة، وتبين من التحريات أن وراء ارتكاب الجريمة مهندس بالجيزة والد زوجة المجني عليه، وذلك لرفض الزوج شراء خروف العيد لزوجته وإصرار الزوجة على شراء الخروف.

استغانثت الزوجة بوالدها لإجبار زوجها على شراء الخروف، فغضبته بينهما مشادة كلامية تطورت لمشاجرة فقام والد الزوجة بطلعن المدرس زوج ابنته بالسكين وتم نقله إلى المستشفى.



هكذا الصداقة وإلا فلا



شئني كما أراك

لا تبعك عندي ولا مصيك عندي .. كيف عبرت أرضي ؟
كيف يعينني من ليس في خطوه .. ماء ؟
تذكري .. أنت الكلمة التي في البدء .. كانت ..
فأجاني المطر .. كنت مبتلا بك ..
لا تأتي على أطراف أصابعك .. انتني بقدميك ..
تذكري .. يتعب ماني في أوانيكي .. المستطرفة ..
دوما .. أتصنع حالة الشباك .. كي نظفرتني ..



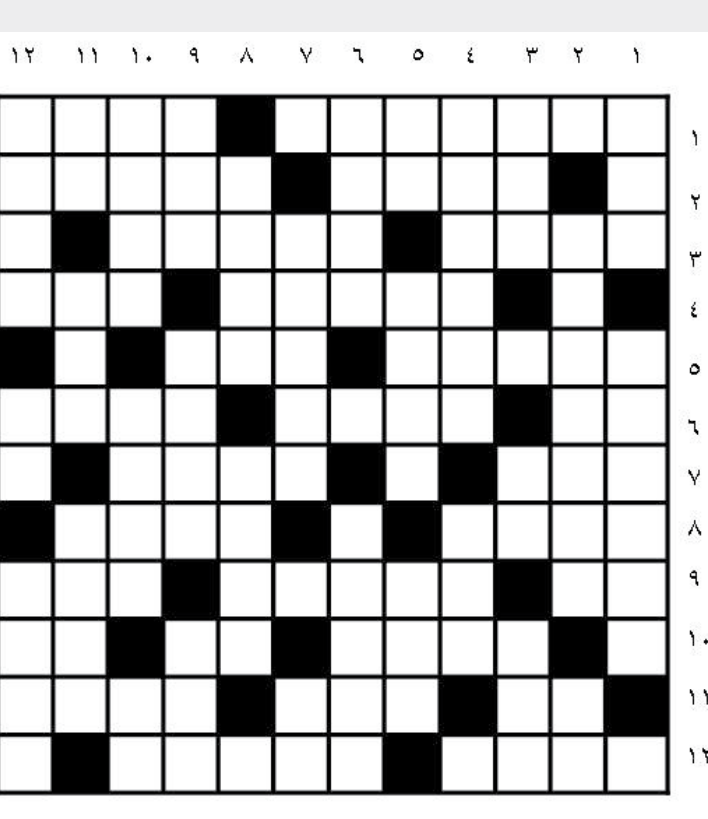
الشاعر السوري /
بشار خليف



أقوال مأثورة
لا يستطيع المرء أن يكون متأكدا من أن هنالك شيء يعيش من أجله، إلا إذا كان مستعدا للموت في سبيله .
تشبي غيفارا



زهرة
تعرف احدهم على واحدة اسمها زهرة، فقال لها ما اسمك؟ فأجابت: اسمي موجود في كل حديقة! فقال لها: أسد



كلمات

أفريقيا
1- شاعر وباحث لبناني ولد في بحر صاف هاجر الى مصر وعاش فيها أمين سر المجمع العلمي المصري له مسرحية (مفرق الطريق) وأجبهة الغيب) وأبحاث في التصاور والزخارف والمنمنمات العربية منها (سر الزخرفة الإسلامية) - إحدى القارات .
2- مدينة تونسية - شهر ميلادي .
3- مسجد - أبناء .
4- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - حيوان .
5- حيوان منقرض يشبه الفيل - كثيرة الماء .
6- تقال للتعجب - مملكة ودولة اسكاندينافيه في أوروبا الشمالية - خراب .
7- لقبه وضعها أحد ملوك الفرس وتعرفها العامية بلعبة الطاولة - اتجاه جانبي .
8- نهر بين منشوريا وكوريا - من الزهور العطرية .
9- أداة جزم - أسطورة كرة قدم برازيلي - اشارة .
10- صغير العقب - حرك وهز - والد .
11- خاصتي - أحرف مكررة - لاعب كرة قدم انجليزي .
12- مرتفع - من الحمضيات .
عموديا
1- ولد الضأن - عاصمة الفلبين .
2- جريدة صربية أسسها سليم وبشاره تطلا

حل العدد الماضي



حياث الكاميرا
تساءل الجميع لماذا لم تقم الجهات المسؤولة في محافظة عدن بالاهتمام بهذه المساحة والمنحدر الذي يطل على شواطئ جولد مور، حيث أن موقعه الجميل جعله من أهم المواقع التي يحرص الناس على ارتيادها ليس في المناسبات فقط وكثيرا ما نجد مزدحما بالناس والمركات.. لذا نتمنى من الجهات المسؤولة عن التحسين والتجميل القيام بتأهيل هذا الموقع وتجميله حيث أصبح من أهم المتنفسات ويقاؤه بهذه الصورة يشوه المنظر الجميل لهذه المنطقة ويسبب للجهود التي تبذل لتجميل وتحسين مدن ومتنفسات وشوارع عدن.



الحمد لله .. ما فيش حد أحسن من حد

باختصار

محمد الجراي
شهدت أسعار الطماطم انخفاضاً نسبياً بلغ سعر الكيلو جرام منه (300) ريال، وهو على الرغم من ذلك ما يزال مرتفعا مقارنة بمتوسط أسعار الخضار في السوق المحلية. ونظرة عامة إلى أسعار الخضار والفواكة سواء المنتجة محليا، أو المستوردة، نجد أن الأسعار في مجملها لا تعرف ثباتا واضحا، بل إن التذبذب هو صاحب السيطرة على التعاملات السوقية. وحرصا على استقرار تومينات الخضار، لابد على الجهات المسؤولة ذات الاختصاص أن تضع معايير محددة واطار لا يمكن للأسعار تجاوزه، على أن يكون الارتفاع والانخفاض في الأسعار يشير إلى هامش محدد ومعتول. كما أن على أجهزة الرقابة بمختلف أشكالها مراقبة الأسواق خصوصا قرب المناسبات الوطنية والدينية وعليها الاتساع لأي كان باستغلال المواطنين في هذه المناسبات، وفي غيرها من أيام الله الأخرى. نتمنى أن تستقر أسعار الخضار وبقية المواد التومينية احتراماً لعيد الأضحي المبارك وقديسته عند المسلمين، ونرجو للمواطنين المزيد من الانخفاض في سعره، حتى يصعب في متناول أيدي الجميع، وعيدكم مبارك مقمدا.