



الشاي يسيطر على نسبة السكر في الدم

دالاس / متابعة :
قال باحث أميركي انه فيما يجري الحديث دائماً عن التأثيرات الإيجابية للشاي على صحة القلب وقدرته على تخفيض مخاطر الإصابة بالسرطان، فقد تبين أن له فائدة إضافية تكمن في المساعدة في السيطرة على نسبة السكر في الدم.
وقال الدكتور جو آن كارسون أستاذ التغذية السريرية في المركز الطبي بجامعة تكساس في دالاس إن دراسات في العديد من الدول تشير إلى أن شرب ما لا يقل عن كوبين إلى 4 أكواب شاي يومياً طوال فترة الحياة، والشاي الأسود بشكل خاص، يقلص احتمالات الإصابة بمرض السكري من النوع 2 .
وأوضح كارسون أن الأدلة الطبية التي تدعم هذا الأمر ما زالت محدودة، لكنه أشار إلى أن كل أنواع الشاي، الأخضر والأبيض والأسود، يمكن أن تندرج ضمن الغذاء الصحي.
واعتبر أن لدى الناس خيارين، إما التمتع بشاي مثلج مع قليل أو من دون سكر، أو شرب شاي مثلج محلي باعتدال، مرة يومياً .



إعداد / إنشام العسيري



قراءات لك

الزجاج محطيم
سأصعد يوماً لأفكك بين الغيوم..
فقد صرت أغلى وأبعد.
وتغسلني بركة الأمنيات لكي أتجدد.
وحين أراك، على صهوة الحلم أذرف دموعاً سخياً..
وأطلق صرخة وجدٍ حزني المفيد.
غدا يا خريف الدموع سنبدل أحزاننا في التراب..
ويأتي المطر..
لتنتبض ضاربة في الخصب طول الجذور..
وجفن اللقاء قريح مسهد.



عبدالرزاق الدرباس



أمبي مدينة الأحلام بالهند

ذكرت دراسة أجراها باحثون في جامعة كاليفورنيا بسان دييغو أن الميكروبات قد تكون مفيدة للصحة لأنها تكسب الجسم مناعة ضد الأمراض وتساعد على التئام الجروح والرضوض.
وقال البروفيسور ريتشارد غال الذي أشرف على الدراسة لمجلة الدايالي مايل « إن هذه الجراثيم مفيدة لنا في الواقع، مضيفة بأن الدراسات التي أجريت مؤخراً على خلايا بشرية وفقران مختبر أظهرت أن التعرض للجراثيم يجعل احتمال الإصابة بالالتهابات أقل.

معالم وآثار

مدينة Aamby Valley السكنية الخاصة فوق التلال و بين الجبال وقرب مدينة مومباي ، أنشئت عندما قام المليادير الهندي " سوبر اتاروي " بزيارة المنطقة وأتته فكرة تحويل هذه المنطقة إلى مدينة سكنية فخمة وفريدة لا يوجد مثلها بأسيا وربما في العالم .. حيث صرف للمشروع المليارات من الدولارات وقر بها جميع ما يحتاجه ويتمناه الإنسان من أسلوب الرفاهية .. وتمتد المدينة على مساحة أكثر من 4000 كم مربع ، و درجة الحرارة أقلها 11 وأقصاها 32 ، ولديهم رقم قياسي عالمي بزرع 125,256 شجرة بواسطة 1400 عامل خلال 6 ساعات و 35 دقيقة فقط !! وتوجد في المدينة ثلاث بحيرات صناعية يبلغ طولها 25 كم بالإضافة إلى نوافير المياه وسط البحيرة ونوافير تعمل حسب الأضواء .
كما يوجد فيها نوادي وملاعب الغولف بأحدث التصاميم البريطانية والإيرلندية. وتوجد أيضا أكاديمية



أقوال
الزمن الذي نلهو به يلهو بنا

ليوناردو دافنشي

كثرة النظافة تضر بالصحة

ندن / متابعة :
وأشارت دورية « نايتشر » إلى أن في الجسم 100 ترليون ميكروب تعيش بأخذه وخارجه، وأن الكثير منها ضروري للصحة ولمكافحة بعض أنواع البكتيريا الخطيرة وتقوية جهاز المناعة.
وفي بريطانيا قالت « البريجي يو كاي » وهي منظمة متخصصة بمعالجة أمراض الحساسية إن حوالي 40 ٪ من البريطانيين يعانون من أمراض الحساسية أي ضعف ما كان عليه الأمر في تسعينات القرن الماضي، مشيرة إلى أن هذه القفزة الكبيرة في الإصابات سببها اتباع أسلوب حياة يتسم بالإفراط في النظافة.



أمريكي يحضر جنازته !!

قرر مصور تسعينين من ولاية أوريجن الأمريكية التحضير لجنازته الخاصة وإقامتها قبل وفاته حتى يتمكن من حضورها.
ونقلت صحيفة «ذي أوريجونيان» الأمريكية عن هيو أكرويد (96 سنة) قوله انه أقام الجنازة التي حضرتها عائلته وأصدقائه في دار بيفرتون التي تملكها صديقته إيدا سيجور دار.
وأضاف أكرويد أن أحد أكثر الأمور التي أحبها في الجنازة كان شريطاً كتب عليه « نتمنى أن ترقد بسلام بعد حين»، وأكد



العطلة
سأل المدرس الطالب: إلى أين ستسافر في العطلة؟
الطالب: إلى تشيكوسلوفاكيا.
المدرس: هل بإمكانك كتابتها على السبورة؟
الطالب: لقد غيرت رأبي، سوف أذهب إلى مصر.

كلمات متقاطعة إعداد/ اشواق صالح ناجي

أفقياً:
1- دولة عربية نشأت في اليمن بعد الدولة الحميرية أول ملوكها الحارث الراشدي وهو أيضاً آخر ملوك سبأ الحميريين الذين ضعفت أحوالهم وآل الملك إلى الحارث فأعاد إلى الدولة قوتها آخر ملوكها ذو نواس صاحب نجران الذي اضطهد المسيحيين فغزا الأحباش بلادة في القرن السادس وأقامها فيها حتى الإسلام - مكان.
2- دولة في أفريقيا الغربية - حرف انجليزي.
3- اله موسيقية - عملة.
4- متشابهان - مركز ثقافي اسلامي في اندونيسيا.
5- مرتفع - حليب - أحد الانبياء عليهم السلام.
6- ضمير - للاستفهام - مكبس.
7- ورد أبيض عطري - درب.
8- احرف مكررة - شهر ميلادي - حاجز.
9- قريبة - خيال.
10- مملكة اسكندنافية في أوروبا الشمالية - جمعية زراعية يمنية - غطي وغلبي.
11- عتاب - لك - في العروق.
12- قمر - شكل هندسي.

عمودياً:
1- شعب سامي استوطن في الألف الثالث قبل الميلاد القسم الغربي من فلسطين وفينيقية وسوريا.

صورة مذهلة لحيوت قفز فجأة أمام هذا القارب

صورت الكاميرا



حديث الكاميرا
تصوير وتعليق/ علي الدرب:
هذه المدرسة عند افتتاحها قبل خمس سنوات في مدينة الروضة في مديرية التواهي بمناسبة ذكرى الاستقلال 30 نوفمبر أطلق عليها أسم مدرسة 30 نوفمبر تقديراً لهذه المناسبة العظيمة في تاريخ بلادنا إلا أن تغيير أسماها من مدرسة 30 نوفمبر إلى مدرسة أزال يثير كثيراً من الأسئلة والاستغراب عن هذا التصرف الذي طال كثيراً من المدارس والشوارع والمساحات كانت تحمل أسماء مناسبات واعلام وطنية .



إحزي الشيطان يا حرمة واعقلي ..
العيد عيد العافية .. مش الحافية ..