

مستخلصات الفاصوليا والبازلاء تخفض الوزن

التن / متابعة:
تساعد مستخلصات الفاصوليا البيضاء والبازلاء على خفض الوزن لأنها، بحسب دراسة جديدة، تمنع امتصاص الكربوهيدرات في الجسم، كما أن لها فوائد صحية متعددة يجهلها كثيرون. قالت رئيسة قسم التغذية والأبحاث الصحية في مجلس الأبحاث الطبية في بريطانيا الدكتورة سوزان جاب لصحيفة "ديلي ميل" يوم الأحد "إن البازلاء والفاصوليا تعدان مصادر مهمة جيدة لللياف وهما تخفضان الكوليسترول "الردئ" المعروف بـ "أل دي أل". وأضافت أن فول الصويا والحمص يحتويان على نبات الستيروزول، وهي جزيئات ثبتت قدرتها على خفض كوليسترول "أل دي أل" وزيادة مستوى الكوليسترول "الجيد" أي "أل جي دي إل". وهناك أدلة متزايدة، بحسب الدراسة التي ذكرت أيضاً أن

الحمص وسنودتشات الفلفل، نظراً لكون الحمص مادة أساسية في إعدادها، تساعد على رفع النضج المنخفض، وبأن حساء الفاصوليا الذي يتناوله كثيرون في الشتاء في بريطانيا يساعد أيضاً على ضبط الكوليسترول. وذكرت دراسات أخرى أن ألياف العدس والفاصوليا تحمي أيضاً من الإصابة بسرطان الرئة، ودعم هذا الرأي باحثون في جامعة تكساس قالوا إن هذه الأغذية تخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة ما بين 20 و 45٪. وأظهرت دراسة أعدها مجلس الأبحاث الطبي ومركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة شملت حوالي نصف مليون شخص، أن الذين يأكلون 35 غراماً من المأكولات التي تحتوي على ألياف يوميًا ينخفض احتمال إصابتهم بسرطان القولون بنسبة 40٪.



معالم وآثار

تعد مقصداً لكل محبي الطبيعة ، بما تقتنيه من أعدد كبيرة من الحيوانات وأنواع عدة، فديابة كان « منتزه العين» بدولة الإمارات حديقة حيوانات إلا أنه تحول إلى مركز للحفاظ على الحياة البرية ومنتج فاخر يضم وحدات سكنية وأسواق تجارية، حيث يضم أنواعاً عديدة من الثدييات والطيور والزواحف، والتي وصل عددها إلى أكثر من أربعة آلاف تنتمي إلى نحو 187 نوعاً، فضلاً عن وجود عدد من المرافق والأنشطة المتنوعة. ويشمل المنتزه حديقة للحيوان تمتد على 45 هكتاراً، وتضم 4 آلاف نوع من الثدييات والطيور والزواحف غالبيتها من شبه الجزيرة العربية وشمال أفريقيا، والآلاف الطيلاء والمها العربي التي تواجه خطر الانقراض، ذلك بالإضافة إلى مجمع سكني ضمن الحديقة، بالإضافة إلى توفير المستلزمات الحيوانية المتنوعة. كما أن هناك المنتج الأفريقي باكواخه الخاصة المسقوفة بالمواد الطبيعية، مع بركة المياه المركزية وحمام السباحة، مع إتاحة التفاعل عن قرب مع الحيوانات البرية النادرة تحت إشراف الحراس المختصين. وتعكف إدارة المنتزه حالياً على تطوير خدماتها ومرافقها سواء من ناحية الكم أو



قراءت لك

لغة أخرى ..

يدور الصمت في دوامة احتراق إنسان أصبح خيراً أو رقماً في عالم التحضر والتقدم، لا يلبث أن يقبل الحدث إلى صفحة أخرى، فبريد صدى الحزن، ويعود صاحبه خائباً وحيداً رغم صخب الحياة وضوضائها، يباع رتيب مخدر يصارع الحياة باختلاط خيوط الموت الباهتة مع ضجيج الههو والعبث بكينونته، لا يجني سوى الحسرة أو تعهد الشراسة كعبداً لصراع البقاء، هشاشة صورة الإنسان باتت في زمن يحرق أنفاسه، فتتملئ، رشاها بدخان أسود، وتستقر الظلمة في أعماقه، تجدش نصاعة الحب، ويحترق بنشوة الأنا بلا ملامح.



سوسن البرغوثي

أقوال مأثورة



ابحث أنت عن المعرفة... فالمعرفة لا تبحث عن أحد..

أناتول فرانس

مؤدب جدا

طلب مدير المدرسة معلومات من والد الطالب عن ابنه. فقال الوالد: انه طيب القلب خجول جدا، لا يحب العنف، ولا نمد ايدينا عليه الا في حالة الدفاع عن النفس.



قريباً.. استخدام الصفائح الدموية في علاج الحروق



براغ / متابعة:

يختبر أطباء تشيك حالياً تقنية جديدة لعلاج الجروح العميقة تعتمد على استخدام الصفائح الدموية الخاصة بالشخص المصاب. وأشارت الدكتورة هانا كلوسوفا من مركز الحروق التابع للمستشفى الجامعي في أوسترافا، إلى أن عينة من الدم تؤخذ من وريد المصاب يتم معالجتها في جهاز خاص، ثم يتم تنقيط صفائح الدم على أماكن الحروق.

وأثبتت التجارب التي أجريت على المصابين بحروق الدرجة الثالثة قدرة هذه الصفائح على التئام الحروق بشكل أسرع ما يعني اختصار فترة مكوث المصاب في المستشفى بمقدار آثارا كبيرة على الجسم.

عجائب وغرائب

ثور أفريقي ينجو من أسنان تمساح!



عالم الطبيعة غريب وعجيب ، والموت يكون على بعد جزء من الثانية ولكن الضحية تنجو ، وهذا الوحش الإفريقي الذي يقبل بالثور الإفريقي كان بينه وبين إطباق فك التسامح على جسده أقل من ثانية ، ولكن غياب التسامح وسرعة الثور مكنته من الهرب والنجاة بنفسه ، هذه الصور الطريفة التقطها مصور قرب نهر المارا في كينيا الأفريقية.



مهرجان الفواكه

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

أفقياً:

- 1- أديبة لبنانية عاشت في مصر امتازت بثقافة عربية وغربية ساهمت في النهضة الأدبية وكانت دارها ندوة للأدباء يعقدون فيها مجلساً اسبوعياً من آثارها (باحثة البدايه) - محافظة يمنية .
- 2- مجلة يمنية - من الطيور - أول مدينة أنشأها المسلمون بالمغرب .
- 3- شهر ميلادي - ناقوس .
- 4- مدخل - وديع .
- 5- كف - وقت - يستخدم للكتابة .
- 6- تقويض حلال - فريدين .
- 7- حمام بري - للتمني - أبو البشر .
- 8- اسم علم مذكر - شاطئ - كفاء .
- 9- من أصدان الجاهلية - تيسر .
- 10- ضياء - شب - من الثمار .
- 11- يصلي بالناس - بط - صاحب الرعد .
- 12- عمود يومي في الصحيفة (14 أكتوبر) - طليق .

عمودياً:

- 1- قناديل - قل .
- 2- بحر - لاعب كرة قدم برازيلي عالمي .
- 3- العنب المحفف - رجاء - الريح الطبية .
- 4- خير وبركة - طائر يستخدم رمزاً للسلام

حل العدد الماضي



باختصار

محمد الجرادى

فرحنا كثيراً جداً بتصريح كبار المسؤولين في الحكومة بأن بلادنا دخلت نادي الدول المصدرة للغاز وقلنا لله الحمد والشكر ، الآن فقط ستظهر النعمة علينا ، وسناكل مما لذ وطاب . أما غاز الطبخ فلم نشك للحظة واحدة بحصول أي أزمة فيه بل توقعنا أن الحكومة ستمد أنابيب الغاز إلى كل المنازل في المدن والوادي ، وبايق هات يا طيبخ وببلاش . لكن يا فرحة ما تمت !! أخذها .. وطار . لم تمر سوى أيام قلائل على ذلك التصريح حتى تصاعدت أسعار أسطوانات الغاز المنزلي بشكل جنوني .. ولما صحننا .. وقلنا يا غارة الله يا مسلمين .. اختفت أسطوانات الغاز نهائياً .. طبعاً هذا حصل علشان نقبل بأسعارها الجنوبية. امرأة عجوز علت على موضوع اختفاء غاز الطبخ المنزلي قائلة : تقول يا ابني ما يكونوش صدروه!