

## الزبادي يذيب دهون البطن



ما يجعله يفقد الدهون ويحتفظ بالعصارات. ويحتوي الزبادي على بكتيريا "اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس" التي تؤدي إلى تخمر اللبن، وبكتيريا "اللاكتيز" الهاضم لسكر اللاكتوز الموجود في اللبن، وهو أنزيم يفقده 85% من الناضجين ويتسبب في صعوبة الهضم واضطرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ.

ولخصت الدراسة إلى أن تناول الزبادي الخالي الدسم بانتظام يؤدي إلى فقدان الوزن بصورة أكبر من تناول الزبادي الكامل الدسم، وتتمتع الألبان بصورة عامة بقدرة على الحماية من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض الكبد والجهاز الدوري.

**إشارات / ملاحظات:**  
أثبتت دراسة حديثة أن تناول الزبادي يساعد على التخلص من الدهون المتركة بمنطقة البطن أو ما يعرف بـ"الكرش" الذي يعاني منه أكثر من 60% من سكان الدول العربية.

وأوضح الباحثون أن تناول الزبادي مع نظام غذائي يحتوي على القليل من النشويات والسكريات والدهون يؤدي إلى فقدان أكثر من 80% من الدهون الموجودة في منطقة البطن و22% من الوزن بصفة عامة و61% من دهون الجسم خلال 12 أسبوعاً.

ويؤكد الأطباء أن الزبادي له القدرة على حرق الدهون في الجسم، لأنه لا يعجز قدرة الجسم على حرق الدهون



إعداد / إنسان العسيري

### قراءتلك



ماجدة الغضبان

### قال الغريب..

قال الغريب..

لا تزري..!

فهذه الأرض..

لا تنجب سوى

التنهديات..

قال الغريب..

ومضى..

لكن ما قال..

نبت على أرضي..

وتنهدت..

ينبوعاً من دموع..!!

### أقوال

#### مأثورة

أفضل وسيلة للبر بالوعد أن لا تعد.

### تجاهل

المريض : مشكلتي يا دكتور أن الكل يتجاهلني.

الدكتور: اللي بعده.



### اكتشاف أثري يضيف ألفي عام إلى تاريخ صناعة الطوب بالصين



### معالم وآثار

والمحفوظة بشكل جيد وجدت فوق بعضها البعض في وضع رأسي، ويبدو أن السطح الخشن كان مجهزاً للالتصاق بمواد أخرى. ومن جانبها قالت شاو جينغ، الباحثة المساعدة بالمعهد، أن قطع الطوب تم الكشف عنها في حفر مليئة بالرماد ربما كان يستخدمها الأجداد القدماء كإشارات للتخلص من القمامة، أما بالنسبة للوالم المخصصة لعصرنا الحالي فتلك الأماكن المخصصة للقمامة تمثل ثروة أثرية لا تقدر بمال.

وأشارت إلى أن الموقع الذي يعرف باسم موقع الشارع الجديد بلانتيان ويغطي مساحة تتعدى مائتي ألف متر مربع، كان من المفترض أن يقطعه طريق سريع جديد، مضيفة أن جهود الكشف عن تلك الآثار بدأت في أغسطس 2009، واعتباراً من فبراير الحالي تم الانتهاء من مسح منطقة تغطي 2300 متر مربع.

وفقاً ليانغ فإن أقدم قطع من الطوب في العالم تعود من ثمانية إلى عشرة آلاف عام من عمر الزمان، وتم اكتشافها في الشرق الأوسط وكانت عبارة عن طوب لبن أو نبي غير متكلس، وعلى ذلك فإنه من المفترض أن تعود صناعة قطع الطوب في التاريخ الإنساني إلى عشرة آلاف عام.

### الطهي باستخدام الغاز يعرضك لخطر السرطان

تروندهايم، قولها "إن الطهي في المنزل أقل خطراً.. حيث أغلب المصابيح مجهزة بمراوح"، مضيفة "تتم إن الطهاة والطباخين عرضة للخطر".

وأشارت إلى أن الأمر يتطلب دراسات أكثر لتحديد معدل الخطر.

وذكر "هلت داي نيوز" أن الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، صنفت الدخان الذي ينبثق أثناء الطهي والقلبي على درجات حرارة عالية بأنه "مسبباً للسرطان"، لكن السؤال الذي يبقى مطروحاً هو أي دور يلعبه مصدر الطاقة "الغاز أو الكهرباء"، أو الزيت المستخدم في الطهي، في توليد ذلك الدخان.

**إشارات / ملاحظات:**  
أظهرت دراسة نرويجية، أن الطهي باستخدام الغاز، قد يكون مؤدياً أكثر بكثير من الطهي بواسطة الكهرباء، كونه يولد دخاناً قد يتسبب بالسرطان.

ونقل موقع "هلت داي نيوز" الأميركي عن باحثين نرويجيين أن الطهي بواسطة الكهرباء أقل خطراً من الغاز، وأن الطباخين والطهاة خارج المنازل المجهزة بالمراوح أكثر عرضة للتعرض للدخان الذي قد يتسبب بالسرطان.

ونقل الموقع عن المسؤولة عن الدراسة أن كريستين سجاستاد، في جامعة العلوم والتكنولوجيا النرويجية في مدينة



### عجائب وغرائب

#### يطلب الشرطة للأرانب!!

لم تسفر حتى الآن عن ايضاح سبب شغب الأرانب ومدى علاقته بالظروف المعيشية أو النفسية.

وتواصل الشرطة التحريات لمتابعة أسباب السلوك غير المعتاد للأرانب.

تقدم بيلاج بشكو فيه من تجمع الأرانب في الثانية صباحاً في إحدى الحظائر المجاورة وقيامها بحركات ليلا وتعكير صفو وراحة الجيران.

وذكر المتحدث باسم الشرطة في مدينة مونستر غرب ألمانيا أن أحد المواطنين تجري الشرطة الحالي تحقيقات حول قيام مجموعة من الأرانب بإثارة الشغب ليلاً وتعكير صفو وراحة الجيران.

وذكر متحدت باسم الشرطة في مدينة مونستر غرب ألمانيا أن أحد المواطنين



#### لا يمكن مشاهدة الطائرة بهذه الطريقة إلا في مطار الأميرة جوليانا حيث تمر الطائرة فوق الرؤوس

### كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

**أقرباً:**

- 1-رحلة طاف في أنحاء العالم استغرقت رحلاته الثلاث زهاء 29 سنة زار خلالها أفريقيا وبلاد العرب وآسيا والشرق الأقصى استقر في فأس له (تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار)) امتاز بالدقة في الملاحظة والأمانة في الرواية - أداة حصر.
- 2-شجاع - من الزهور العطرية - حرف عطف.
- 3-من أنواع النباتات - كلمة تركية معناها. العقاب أو الطائر الأسود.
- 4-اتجاه جانبي - قط - غم.
- 5-بلد أوروبي - للاستقهام.
- 6-التمني - أضواء - عدد انجليزي.
- 7-حرف متشابهة - يعالجان.
- 8-سقي النبات - حرف انجليزي - من الأسلحة القديمة.
- 9-من المهن - تقال للتضجر.
- 10-ضمير المتكلم - عاصمة آسيوية - كف.
- 11-عاصمة أوروبية - تشتهر الهند بزراعتها.
- 12-أداة جزم - أقارب - خيال.

**عمودياً:**

- 1-كثيرة الكلب - مدينة عراقية.
- 2-مدخل - منطقة في آيين - رقد.
- 3-ورد أبيض عطري - عملة.

حل العدد الماضي

### حديث الكاميرا

تعلق وتصور/ علي الدرب:

دار المعاقين ذهنياً في المنصورة بمحافظة عدن، إضافة إلى ما يعانيه من تقصير في الاهتمام بمساحته الداخلية والصيانة للمبنى والنظافة والتجميل فهو بحاجة إلى ترميم السور والبوابة ويفتقر إلى لوحة تعريفية رحمة بهذه الشريحة التي يفترض الاهتمام بها من قبل الجهات المختصة.

### باختصار

صنعا المسعودي

من المعروف أن معظم الموظفين في عدن يأخذون قروضاً من بنك الإقراض الشعبي لقضاء حاجاتهم الضرورية مثل البناء أو العلاج .. وغيرها

وهذه القروض ليست هبة من أي مسؤول لأي موظف ولا صدقة، بل يتم سدادها بالتقسيط .. (و يكع) و (يكج) الموظف في سدادها ويرى النجوم في عز الظهر حتى يكمل القرض.

ومع هذا العذاب كله، نستغرب من موقف بعض المدراء عن يشتغل بطريقة الانقطاعات الكهربائية أو المياه ويأليته مثلهم بل أنه يوقف القروض بمزاجه ويفتحها بمزاجه على الرغم من أن البنك لا يمانع في إعطاء القروض.

بعض الخبثاء علقوا على هذا الموضوع بلسان المدراء إياهم .. فقالوا كيف يايسمخ للموظفين بأخذ قروض وهناك جهات عليا منعت عنه العمولة .. الا يكفي هذا المدير عمولاته من الأدوات المنزلية والكهربائية التي يأخذها موظفوه من الوكالات بالتقسيط.

### حاديث الكاميرا

مادخلي أنا بالعمولات حككم .. أنا اشتي قرض من شأن أسوي العملية لابنتي ..

هم منعوا علي العمولة .. وأنا منعت عليكم القرض ها ..