القرفة تطرد الغازات وتفتح الشهية

القاهرة / متابعات :

أكد الدكتورالمصري سعيد شلبي أستاذ الجهاز الهضمي والكبد أن للقرفة فوائد كثيرة؛ فهي ملينة وطاردة للغازات وفاتحة للشهية ومدرة للبول، وتفيد في آلام الكلى، وتنبه أعصاب التذوق في الفم واللسان، وتساعد في الهضم، وتفيد في علاج الربو، وقابضة في الإسهال، وتنبه الرحم ولهذا لا تفضل للحوامل.

وأوضحت الدراسة أن القرفة مفيدة لمريض السكري لأنها تساعد الجسم على التعامل مع المواد السكرية بشكل أكثر فاعلية، كما تساعد على إعادة تفعيل الخلايا التي توقفت عن الاستجابة لهرمون الأنسولين، لذا يمكن لمريض السكري إضافة القرفة لغذائه اليومي بكمية معتدلة حتى لا يؤدي استعمالها إلى نتيجة عكسية.

معالم وآثار

بحيرة قارون
أحد أكبر البحيرات الطبيعية في مصر

بحيرة قارون هي إحدى أكبر البحيرات الطبيعية في مصر ، تقع شمال مدينة الفيوم على بعد حوالي 27 كم وهي تعد من أعمق البحيرات حيث يوجد بها أماكن تصل أعماقها إلى 100م وبها اسماك تخص المياه المالحة والمياه العذبة ،.

والبحيرة عبارة عن بقايا بحيرة قديمة كانت تغطي كل منخفض الفيوم أثناء الفترات المطيرة قي عصر البلايستوسين ثم أخذت قي الانكماش التدريجي بسبب التغيرات المناخية (عصر الجفاف) فظهرت أرض الفيوم بشكلها الحالي على شكل مدرجات (هي حافة البحيرة الكبيرة) تعيد التوازن للبحيرة وتعويضها عما تفقده من مياه عن طريق البخر. ملوحة بحيرة قارون رغم أصلها النهري ترجع إلى تعرضها للبخر الشديد ما يؤدى لتركيز الأملاح بها، وكذلك ارتفاع نسبة الأملاح بمياه الصرف. كما أن منخفض الفيوم يشبه الواحة وذلك لأن هذه المنطقة منعزلة عن بقية وادي النيل في مصر، كذلك لان أراضي المنخفض ليست مستوية كأراضي الوادي والدلتا، ولان المنخفض هو الجزء الوحيد من وادي النيل الذي ينخفض منسوبه عن مستوى سطح البحر. التغيرات المناخية وأثرت على طبوغرافية الفيوم إذ نتج عنها عدم إستواء أراضي المنخفض مثل الوادي والدلتا حيث يتكون من سلسلة من المدرجات والمصاطب لذلك تحتاج أراضيه لقنوات للري تنساب بين الحقول في نقاط كثيرة لرفع المياه لمناسيب أعلى لتصل المياه للأراضي الزراعية.

وفي سابقة جديدة من نوعها وافق وزير الثقافة المصري فاروق حسني على أكبر مشروع لعمل مسح أثري لقاع بحيرة قارون في المنطقة المخصصة لهيئة التنمية السياحية بطول 10كم من حدود شرق مدينة ديمية السباع غرباً حتى منطقة قوته والذي يتم بالتعاون مع وزارة السياحة.

ووفقاً للدكتور زاهي حواس الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار في مصر فأن هذه التجربة نشأت على ما تم رصده من أعمال المسح الراداري الذي قام به د. فاروق الباز لبحيرة قارون وجزيرة القرن الذهبي بمنتصف البحيرة وهي المرة الأولى التي تقوم فيها إدارة الآثار الغارقة التابعة للأمانة العامة للمجلس بإجراء هذا ال مسح الأثري.

كما توجد على الساحل الشمالي لبحيرة قارون إحدى البعثات المصرية الخالصة تعمل في فحص وإخلاء مساحة 2760 فداناً لصالح هيئة التنمية السياحية ويجرى دراسة إقامة متحف وتحديد موقع لهذا المشروع لنتائج القطع الأثرية المكتشفة بالموقع من أعمال البعثة الأثرية الجيولوجية لآثار ما قبل التاريخ خاصة وأن هذا الرأي قد لقي قبولاً من لجنة التيسير التي يرأسها السيد الدكتور جلال مصطفى محافظ الفيوم وأن أعمال المسح الأثري لشواطئ وقاع البحيرة سوف تثري مقتنيات هذا المتحف.

زمن التوتر

الإنجليزي توماس اليوت

أين تكون الكلمة ،
أين تدوي
هنا في البحر ،
في الجزر ، على اليابسة
في أرض المطر ،
أو أرض الرمل
هنا ، لا صمت يكفي
أولئك الذين يسيرون
آناء النهار و آناء الليل
الزمن الصحيح غائب
و المكان الصحيح غائب

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9 X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق):
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام:
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

		7	9					4
		6		7		2	8	
5					1		3	
		1		5		4		
	9		8		2		7	
		5			6	8		
	3		7					8
	5	9		3		7		
7					4	3		

9	5	4	8	2	3	6	7	1
3	2	7	6	9	1	5	8	4
6	1	8	4	7	5	3	9	2
4	6	9	5	8	7	2	1	3
8	3	1	2	6	4	7	5	9
2	7	5	1	3	9	8	4	6
1	4	2	3	5	8	9	6	7
7	8	3	9	4	6	1	2	5
5	9	6	7	1	2	4	3	8

أقوال مأثورة

ما يكتب دون مجهود يقرأ عامة دون استمتاع.

صمويل جونسون

أضحك

جني الفانوس

فقير وجد فانوساً سحرياً فقال : له جني الفانوس اطلب ما شئت . الفقير مباشرة طلب منزلا بخمس غرف فقال الجني لو أن عندي منزلاً بخمس غرف لن اسكن داخل فانوس.

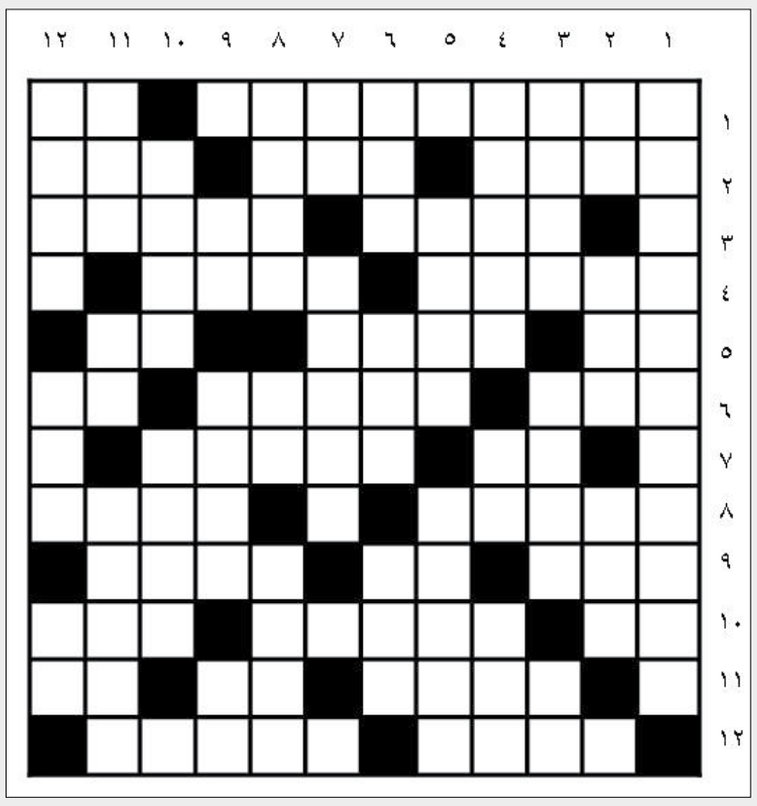
عجائب وغرائب

سلاحف وحرابي في حقيبتي يد نسائيتين

ضبطت السلطات الماليزية في مطار كوالالمبور مئات السلاحف والضفادع الحمراء في حقائب مسافرتين، حيث تم ضبط 369 سلحفاة مشعة وخمس سلاحف من مدغشقر و47 ضفدعة حمراء وعدة حرابي عثر عليها في حقيبتي يد امرأتين ، وكانت السلاحف موثوقة بشريط لاصق لمنعها من الحراك ، وتقدر قيمة هذه الحيوانات بحوالي 78 ألف دولار.

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

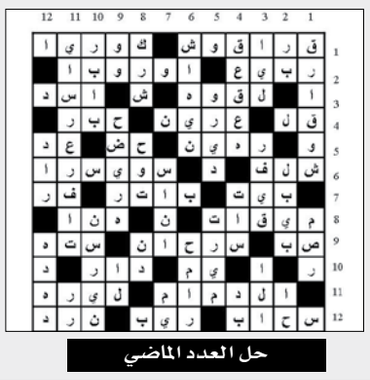


أفقيا :

1- أديب أندلسي من كبار المؤرخين ،ولي الوزارة في غرناطة ،عرف بذي الوزارتين الأدب والسيف ،اتهم بالزندقة فقتل ،له مؤلفات في التاريخ والشعر والأدب والتصوف أهمها (الاحاطة في أخبار غرناطة) وله (الملحمة البدرية في الدولة النصرية) و(رقم الحلل في نظم الدول) و(ريحانة الكتاب) – تقال للتضجر.
2- عاصمة الرأس الأخضر – دولة – يتبع.
3- كلمة سريانية تساوي 400قصبة مربعة – شهر سرياني.
4- عملة – ابن لوط عليه السلام وجد الموابيين.
5- من الحبوب – عاصمة أوروبية – شعور حذاء – مرفأ نفطي في ايران على الخليج – سئم.
7- حرف عطف – واد في نجد بالسعودية من روافد الدواسر.
8- ممر في جبال الألب بين النمسا وايطاليا – الاسم القديم لصنعاء.
9- يشتم – أحد الوالدين – برهان.
10- من الأقارب – تشاهد في المنام – غيث
11- من أقدم المدارس التابعة لمحافظة لحج – تقال للتوجع – حب.
12-صديق – أحرف مكررة.

عموديا :

1- من شعراء المعلقات.
2- كتمان – تقوى – من الفنون التشكيلية .
3- برج معدني يشرف على باريس – ذكي – نقص.
4- المصنف الثاني عالميا في كرة التنس – حرف نصب – من لا يقرأ ولا يكتب.
5- حيوان – زوجة يعقوب وأم يوسف عليهما السلام.
6- حليب – طابق – من الثمار.
7- أرشد – من أدوات النجار.
8- يقترب – ضمير – خراب.
9- للنداء – عملة – قط.
10- يعوم – صوت الرعد.
11- أداة حصر – مادة قاتلة – من سور القرآن الكريم.
12- عاصمة أوروبية – مدينة فرنسية – جواب.



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب :

حتى الآن لم يستكمل مشروع رصف شوارع وممرات حي كاسترو في المعلا رغم انجاز رصف شوارع وممرات حيي الشيخ إسحاق وردفان الملاصقة له ..و يقول السكان ان شوارع حيهم ضمن المشروع الذي توقف قبل سنوات فما هو سبب استثناء طرقات وممرات حي كاسترو الذي يستحق اهتمام الجهات المختصة اكثر من غيره؟ .. ومن المسؤول عن ذلك؟.