الفواكه والخضار تكسب البشرة سمرة أكثر من الشمس

لندن / متابعات:

كشفت دراسة بريطانية أن تناول الفاكهة والخضار يعطي البشرة سمرة أكثر من الشمس ، وأشار الدكتور إيان ستيفن الكاتب الرئيسي للدراسة من جامعة نوتينجهام في إنجلترا وفريق البحث، إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الخضار والفاكهة كثيراً يومياً لديهم لون بشرة ذهبي أكثر من غيرهم.

وأوضح الباحثون أن مادة (الكاروتينويد) الموجودة في الفاكهة والخضار مسئولة عن اللون المحمر والبرتقالي في الفاكهة والخضار مثل الجزر والبندورة وهى التي تمنح اللون الذهبي لبشرة الأشخاص الذين يكثرون من تناول الفاكهة والخضار.

وأكد ستيفن أن (الكاروتينويد) هى مضادات للتأكسد تساعد في تصحيح الأضرار في البشرة التي يسببها الإرهاق والإجهاد خصوصاً أثناء محاربة الجسم لمرض ما.

وأشار إلى أن معظم الناس يعتقدون أن أفضل طريقة للاسمرار هي التعرض للشمس ولكن البحث الجديد أظهر أن تناول الفاكهة والخضار أكثر فعالية من الشمس.

وأضاف «إذا أردت بشرة أكثر صحة وجاذبية، فعليك بنظام غذائي صحي وغني بالفاكهة والخضار بدلاً من التمدد تحت أشعة الشمس».

معالم

(مارينا باي ساندز) منتجع الجمال والخيال

مارينا باي ساندز هو منتجع سياحي ضخم يقع في سنغافورة ، وهذا المنتجع الذي بلغت كلفته أكثر من(5.5) مليار دولار ، يتكون من ثلاثة أبراج تعلوها حديقة على ارتفاع (200) متر بعرض الأبراج الثلاثة، وتعطي هذه الحديقة مشاهدة مميزة لمدينة سنغافورة في كل الاتجاهات، وتحوي البركة المدهشة التي تحمل اسم إنفينيتي.

من يشاهد صور هذا المنتجع يشعر كما لو كانت المياه تسقط من طرف بركة السباحة ، وهذا ما يحدث بالفعل لكنها لا تسقط من المبنى لأسفل بل تسقط في قنوات خاصة تقوم بنقلها إلى البركة مرة أخرى، كما تحوي البركة كذلك نظام مياه يقوم بتنقية وتدفئة المياه لتبقى نظيفة ومريحة!

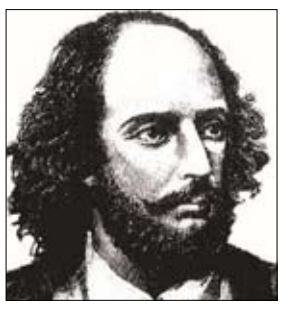
الجدير بالذكر أن هذه البركة تصبح بمساحتها تلك أكبر بركة سباحة على هذا الارتفاع في العالم حيث يصل طولها إلى 150 متر على ارتفاع 200 متر، وهي بذلك في طول برج إيفل (لو تخيلنا وضعه أفقياً) !

يتكون المنتج من (2.560)غرفة تبدأ كلفتها من (350) يورو لليلة الواحدة ، ولا يقف تميز هذا المنتجع السياحي عند بركة (إنفينيتي) فقط بل يحوي قناة مائية داخله للتجول بين الأماكن المختلفة في الفندق بواسطة قوارب تشبه تلك التي كانت تستخدم في القرن السابع عشر في الصين!

تم تصميم هذا المنتجع بواسطة المصمم موشي سافدي على مساحة (120.000) متر مربع وبارتفاع (55) طابقاً ، ويشمل مركز تسوق ومركز معارض بجانب ستة مطاعم ومسرحين، ويتميز كذلك بقاعتي معارض طافيتين فوق الماء في مواجهة الفندق!!

سونيت

أنت مرآة أمك، ترى نفسها فيك
وتسترجع الربيع الحبيب لذروة جمالها؛
كذلك تستطيع أنت خلال نوافذ عمرك أن ترى،
رغم التجاعيد، هذا الزمن الذهبي في حياتك،
فإذا ما عشت نسيا منسيا بلا ذكرى،
فسوف تموت وحيدا، وتموت معك صورتك.



ويليام شكسبير

أقوال مأثورة

دائما ما يوجد بعض الجنون في الحب، لكن دائما ما يوجد بعض المنطق في الجنون أيضا.

فريدريش نيتشه

أضحك

بلادة

سأل الأستاذ أحد تلاميذه : طلبت منك أن تكتب/أنا ضعيف في العربي/ 50 مرة، كتبتها 30 مرة فقط ، لماذا؟؟

أجاب: لأنني ضعيف في الحساب أيضاً !

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، 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			6		9	
		3						
	6				4		1	
		6					3	
9					8			5
	7		6			4		
	1		3				6	
						9		
	2		5			8		

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

عجائب وغرائب

طفل يولد مختوناً وفي فمه سن واحدة

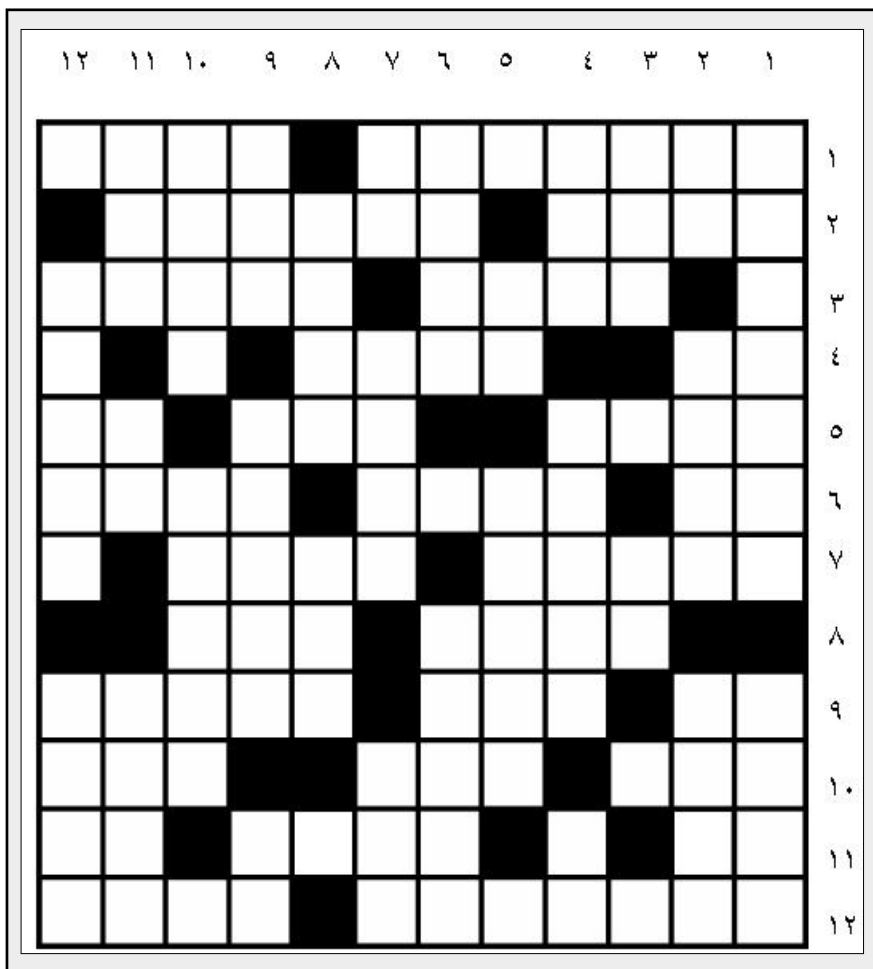
ولد طفل في بلدة حاريص الجنوبية بمدينة بنت جبيل بلبنان وفى فمه سن واحدة ، وليس بحاجة لعملية ختان.

ونقلت بوابة "الأهرام" الالكترونية عن مصادر طبية أن الأطفال الذين يولدون في فمهم أسنان، ولا يحتاجون إلى عملية ختان، هو أمر غريب ونادر.

يذكر أن هذا النوع من الحالات يسمى في الأوساط الشعبية بـ(الطهور الملائكى).

يشار إلى أن حالات ولادة الأطفال بأسنان هذه كانت قد حدثت منذ القدم عند بعض الملوك منهم "ريتشارد الثالث" ملك بريطانيا، وملك فرنسا "لويس الرابع عشر".

كلمات متقاطعة

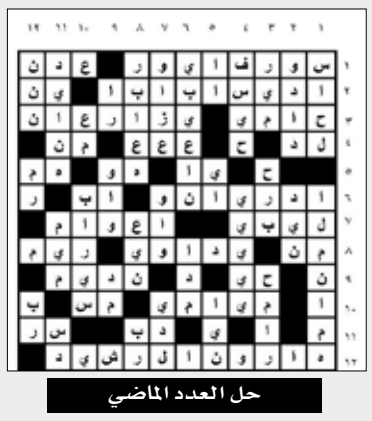


أفقيا

1- المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم و الثقافة – محافظة يمنية.
2- مجلة يمنية صادرة عن مؤسسة (14 اكتوبر) – عاصمة اندورا.
3- صوت الكلب – أقدم مدينة في العالم.
4- متشابهان – عملة اليابان.
5- قريب – واد في جهنم – يابسة.
6- والد – دافع – عكس مشتر.
7- نجمع – قريب.
8- من العملات – تجدها في (داني).
9- حرف جر – جمع وردة – مضيئة.
10- حرف جر – سهل – مدينة إماراتية (معكوسة).
11- حرف انجليزي – اسم علم مؤنث – للنداء.
12- مثنى عراقي – مدينة عراقية.

عموديا

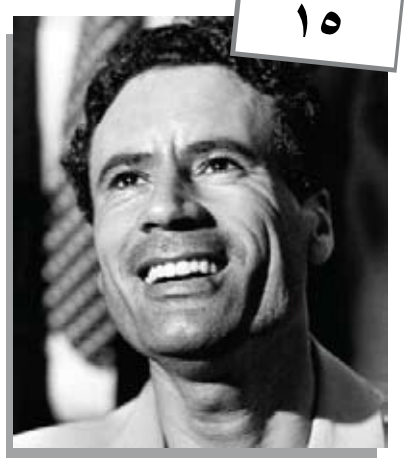
1- أكبر الدول العربية من حيث المساحة – من أودية بلادنا.
2- بحر – كثير – فريد.
3- حرف أبجدي – قلوي.
4- يشتم – شهر ميلادي – رن.
5- متشابهان – مفرد امارات.
6- من اعضاء الجسم – عندنا.
7- عدد انجليزي – يعاهد – حرف أبجدي.
8- قريب – أبو البشر.
9- مدينة لبنانية – بلد عربي – عقل.
10- بيت الأسد- أحرف متشابهة.
11- قاطع (معكوسة) – والد (معكوسة) – السحاب الأبيض.
12- أقسامه – صوت الحمام.



حل العدد الماضي

هذا اليوم في التاريخ

يناير ١٥



١٩٧٠ مؤتمر الشعب العام ينتخب العقيد معمر القذافي رئيسا له في ليبيا.

٢٠٠٥ محمود عباس يتولى رئاسة السلطة الفلسطينية بعد وفاة الزعيم الفلسطيني ياسر عرفات.

- **١٩٤٨** بريطانيا والعراق يوقعان معاهدة بورتسموث التي تنص على تسلم العراق كل المنشآت الدفاعية على اراضيه شرط دخوله في حلف دفاعي مع بريطانيا.
- **١٩٥٤** مجلس قيادة الثورة في مصر يقرر حل جماعة الاخوان المسلمين وحظرها.
- **١٩٥٧** تأميم المصارف الفرنسية والبريطانية في مصر.
- **١٩٧١** تدشين سد اسوان في مصر.
- **١٩٨٣** ياسر عرفات يلتقي في تونس ثلاثة اسرائيليين اعضاء في لجنة اسرائيلية فلسطينية للسلام.
- **٢٠٠٨** عشرون قتيلا في غارة اسرائيلية على قطاع غزة ردا على اطلاق صواريخ فلسطينية على سديروت.

AFP