القرفة تخفض مستويات السكر في الدم

القاهرة / متابعات :

أظهرت نتائج دراسة علمية حديثة أن إضافة ملعقة واحدة من أوراق نبات القرفة إلى الطعام تعد أفضل وسيلة للتحكم في مستويات السكر والكوليسترول في الدم.

وأشارت الدراسة إلى أن الأثر الفعال للقرفة يكمن في إبطاء حركة المعدة في إفراغ محتوياتها من الطعام بمختلف أنواعه ودفعه إلى أن الأمعاء الدقيقة، الأمر الذي يسهم في عدم امتصاص الأمعاء لكل السكريات الموجودة في الأطعمة أو المشروبات دفعة واحدة أو خلال مدة قصيرة.

وأكدت الدراسة أن الجدوى الحقيقية للقرفة لا تظهر إلا بعد الانتظام في تناولها لمدة لا تقل عن أربعين يوماً. حيث تبدأ عملياً في تحسين وتعزيز قدرة خلايا الجسم على الاستفادة مما هو متوافر في الجسم من كميات، ولو ضئيلة من الأنسولين، حيث تخفض إنتاج خلايا الجسم للأنزيمات التي تحول دون عمل الأنسولين بشكل جيد في هذه الخلايا.

معالم

(الكبسولة) فنادق رخيصة في اليابان

فنادق جديدة من نوعها أنشئت خصيصاً لتلائم المسافرين ذوي الميزانية المنخفضة والعازبين ورجال الأعمال ، فهي فنادق غرفها للنوم فقط وقد سميت بالـ(فنادق الكبسولة).

كان أول ظهور لهذه الفنادق في اليابان، فهي كثيرة ومنتشرة هناك يحجزها للنوم من لديه ظروف مؤقتة تمنعه من الوصول إلى بيته كأن يكون فاته أخر قطار إلى بيته أو كانت استراحته بين دوامين قصيرة ولا تحتاج أن يذهب إلى البيت ويعود للعمل من جديد، أو لمن يسرفون في تناول الخمور بدرجة تمنعهم من الوصول إلى بيوتهم ليلا.

وتحتوي الكبسولة على كل ما تحتاج إليه لنوم هادئ، حيث يوجد فيها مكيف هواء وتدفئة وتلفزيون صغير، وقد باتت هذه الفنادق في الوقت الحالي مكاناً لإقامة المسافرين ذوي الميزانية المنخفضة والمستأجرين على حد سواء.

ومن المنتظر أن يتم افتتاح أول فندق كبسولة صيني في العاصمة التجارية شنغهاي، حيث يضم غرفا موزعة على مناطق مختلفة.

ويقع فندق شيتاي الكبسولة الذي يقام على مساحة (300) متر مربع بالقرب من واحدة من محطات السكك الحديدية المزدحمة في شنغهاي ويضم (68) سريرا تم وضعها في صفوف في غرف صغيرة.

وقد أوضح مالك الفندق دا تسان (32 عاما) وهو مقيم في شنغهاي أنه فكر في افتتاحه بعدما أقام وعمل في فندق كبسولة خلال أيام الدراسة الجامعية في طوكيو، وقال كنت مهتما إلى حد كبير بهذه الفكرة، وفكرت انه إذا أردت أن افتتح فندقا فسأضيف أفكاري الخاصة، والغرف يمكن أن تلائم على نحو مريح أغلب الضيوف الصينيين حيث أن طول الكبسولة التي لا يوجد بصناعتها أي تكلف (2.2) متر وارتفاعها وعرضها (1,1) متر.

وكل غرفة كبسولة مزودة بمقابس كهربية وأضواء وساعات ذات منبهات وجهاز تليفزيون وخدمات انترنت، كما يمكن للضيوف استخدام حمام مشترك ومنطقة ترفيه وغرفة تدخين.

والفندق مفتوح أمام الرجال فقط وقال تسان انه يعتزم تقسيم الفندق إلى ثلاثة أقسام طبقا لعادات الشخير لمختلف الضيوف.

وقال دا: «نستهدف مسافرين فرادى يتطلعون لانفاق ما يقل بنحو الثلث أو الثلثين عن الأسعار في الفنادق العادية. ويبدأ السعر الاساسي للغرفة من 28 يوانا (4.22 دولار) للشخص لمدة (10) ساعات وتبلغ كلفة الساعة الإضافية (4 يوانات - 0,60 دولار).

ويتراوح معدل أسعار الغرف في فنادق عادية في شنغهاي بين (100 يوان - 15 دولارا) في فندق اقتصادي وأكثر من (1000 يوان - 150 دولارا) للإقامة في فندق من فئة الخمسة نجوم».

صدفة

هكذا صدفة
رجل مبلول يقف على
الساحل
رجل عاد أخيراً
من محاولة يائسة
لشفاء النمور
من داء الغابات
قرصان
أراد الاستيلاء على
النحاس
ومداواة حيواناتٍ
منقرضة
هكذا ببساطة
رجل يعوض خساراته
بالوقوف قليلاً
أمام دكّان مقفل .

وديع سعادة

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).

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

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

شكرا للموت الذي يعلمنا الحياة .

ميمون الغرباني

الشنطة !

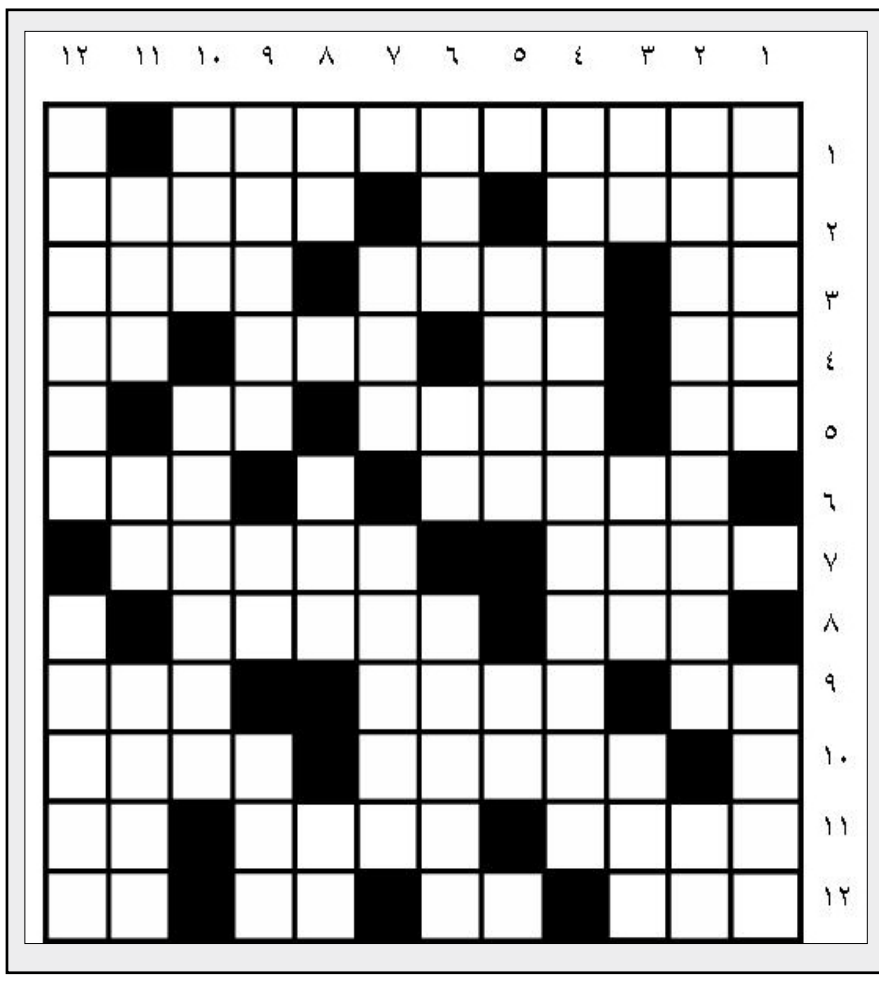
وحدة ضاعت شنطتها راحت تبلغ الشرطة قالوا لها ولا يهمك روحي البيت و حنا بنطلع الشنطة من تحت الأرض وهي ماشية رأت بالشارع عمال البلدية يحفرون قالت لهم : شدوا حيلكم يا رجال على فكرة لون شنطتي بني .

علمت أنها حامل قبل الولادة بساعات

لم تعلم امرأة في الثلاثينيات من العمر وتعيش بالإمارات أن الآلام الحادة التي تعاني منها في البطن ليست سوى حمل طبيعي، إلا قبل ساعات من ولادة طفلها بعد دخولها قسم الطوارئ بمستشفى القاسمي في الشارقة .

وتقول الطبيبة «إن المريضة دخلت إلى الطوارئ تعاني من آلام حادة في البطن وإرهاق شديد، وبعد إجراء الأشعة والفحوص المخبرية تم اكتشاف أنها حامل في أسبوعها الـ33 وهي على وشك الوضع، وعلى الفور تم تحويلها إلى غرفة الولادة في المستشفى، وأنجبت مولودها قبل موعد الولادة الطبيعي».

كلمات متقاطعة

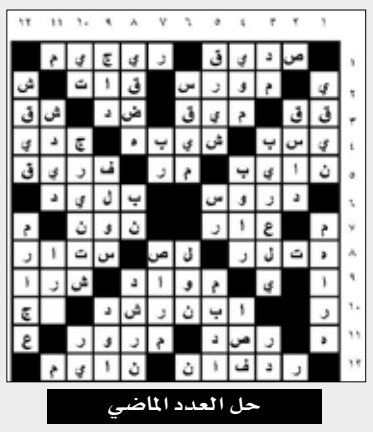


أفقيا :

1-من حكماء الجاهلية كان نصرانيا وهو ابن عم خديجة رضي الله عنها.
2-نبات مقدس لدى الزرادشتية – حيوان .
3-دق – فنان تشكيلي – يفنى .
4-متشابهان – عدد إنجليزي – يحصى– أداة جزم .
5-حرف نصب (معكوسة) – رقود – غم .
6-عقيدة – نبات لابذر له ولازهر .
7-عاصمة آسيوية – أحرف متشابهة.
8-حيوان مفترس – فوق المليون .
9-حرف إنجليزي – صوت البغل – قسط .
10-شهر سرياني – أقاربي .
11-محبة – صغيرة الفرس – بحر .
12-حيوان – حرف جر – أرشد – حرف نصب.

عموديا :

1-مدينة جزائرية – من أصنام الجاهلية كان يعبد في شمال اليمن.
2-أفضل لاعب كرة قدم في العالم للعام 2004م – حرف موسيقي .
3-فعل الأمر من(قام) – 24 ساعة– لهب.
4-من أشهر الخلفاء العباسيين .
5-أعوام – شعور .
6-سلام (معكوسة) – تقال للتوجع – مدينة أمريكية .
7-حرف أبجدي – الفردوس .
8-بط – آلة موسيقية – جواب .
9-نادرة – متشابهان – أقارب .
10-حرف أبجدي – فلاحة .
11-من البقوليات – للنفي – برهان .
12-رعاية – بلادنا .



حل العدد الماضي