الحمية الغنية بالخضروات تضفي رونقاً على الجلد

واشنطن / متابعات:

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أنه فضلاً عن أن تناول قدر كاف من الخضروات يومياً يقوي جهاز المناعة بالجسم ويحتوي مضادات أكسدة تكافح السرطان وتعزز صحة القلب فإن الخضروات وتحديداً الليفية والجذرية تضفي على الجلد إشراقا وجاذبية.

وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة «التطور والسلوك الإنساني» الدورية الأمريكية، إلى أن تناول أطعمة غنية بـ«الكاروتينويد» وهي مادة متوفرة في بعض أنواع الفواكه والخضروات الورقية والجذرية تمنح الجلد توهجا يضاهي ذلك الذي تمنحه الشمس.

وأكدت الدراسة التي نفذها باحثون من جامعة نوتنجهام في ماليزيا، أن الأشخاص الذين تعتمد حميتهم الغذائية على نسبة عالية من الفواكه والخضروات يكتسب لونهم اصفراراً واضحاً لا يختلف كثيراً عن السمرة المكتسبة عبر التشمس .

وأوضح إيان ستيفن الذي قاد البحث أنه إذا رغب الإنسان في لون بشرة أكثر صحة وأكثر جاذبية فمن الأفضل أتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الكثير من الفواكه والخضروات عوضاً عن الاستلقاء تحت الشمس.

وتأتي الدراسة إثر دراسة أخرى بريطانية وجدت أن تناول حمية غذائية تعتمد على الخضروات ذات الأوراق الليفية مثل الملفوف والسبانخ قد تساهم بشكل كبير في تقليص خطر الإصابة بالفئة الثانية من مرض السكري.

وكشف الباحثون في جامعة ليستر في الدراسة التي نشرت في الدورية الطبية البريطانية في أغسطس الماضي أن استهلاك تلك الخضروات يخفض وبواقع 14 ٪ من احتمالات الإصابة بالمرض.

وكانت دراسات علمية سابقة قد أكدت فوائد الحمية الغذائية الغنية التي تعتمد بشكل أساسي على الخضروات والفواكه في خفض مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب، إلا أن أياً منها لم يبحث في تأثيرها على مرض السكري.

معالم

أدرنة إحدى مدن تركيا وتقع في أقصى الجهة الشمالية الغربية من القسم الواقع في أوروبا قريبا من حدود بلغاريا واليونان.

أسس الرومان مدينة أدرنة في القرن الثاني الميلادي وسقطت في يد العثمانيين في سنة 1362م وصارت عاصمتهم من(1365م - 1453م)والآن هي عاصمة المحافظة التي تسمى أيضا بنفس الاسم .

يقدر عدد سكانها حسب إحصائية -2002 بحوالي (124) ألف نسمة. من أشهر مبانيها المسجد الذي بناه السلطان سليم الثاني في 1575م وكان قد صممه المعماري الشهير سنان آغا ومناراته هي أعلى المنارات في تركيا ويبلغ ارتفاع كل منها(70.1) مترا.

شهدت أدرنة والمناطق المجاورة لها ما لا يقل عن 15 معركة حاسمة عبر العصور من أبرزهما معركتان هائلتان أولهما بين (ليسيستوس) و(كونستنتان) إمبراطور الرومان فهزم الأول شر هزيمة سنة 373 م أما المعركة الثانية فكانت سنة 387 م حيث هزم الإمبراطور فالان الروماني في حربه مع القوط ولقي حتفه.

استولى على مدينة أدرنة السلطان مراد الأول من يد اليونان سنة 1370 م وقد أحتلها الروس سنة 1829م وعقدا بينهما شروطاً للصلح قضت بتنازل الدولة العثمانية لروسيا عن مصب نهر الدانوب وباعترافها باستقلال اليونان وتناوب على حكمها عدة دول من ضمتها روسيا مرتين في القرن التاسع عشر وبلغاريا في 1912 م.

ومن جملة ما تشتهر به أدرنة، صناعة الجبن الأبيض وصناعة الصابون.

الصمت ليس هروبا !!

الصمت لا يكون احتراماً للذات
متى ما كان هروباً من خطأ
أو تمييعا لقضية ،
ولا يكون الصمت مخرجا أبدا
حين يصنع حاجزا بين البشر
..
فالذين يحاولون تصحيح
أخطائهم
أو الهروب من أخطاء الآخرين
فإنهم بذلك لا يهربون !! ..
عليهم أولا أن يعرفوا
ماذا يريدون من الصمت
ويواجهوا أخطاءهم بشجاعة
ومن ثم يتعلموا
ويعرفوا بعدها
متى يصمتون !

ابتسام العسيري

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).

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

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

شهريار سعودي تزوج (13) امرأة في (3) سنوات

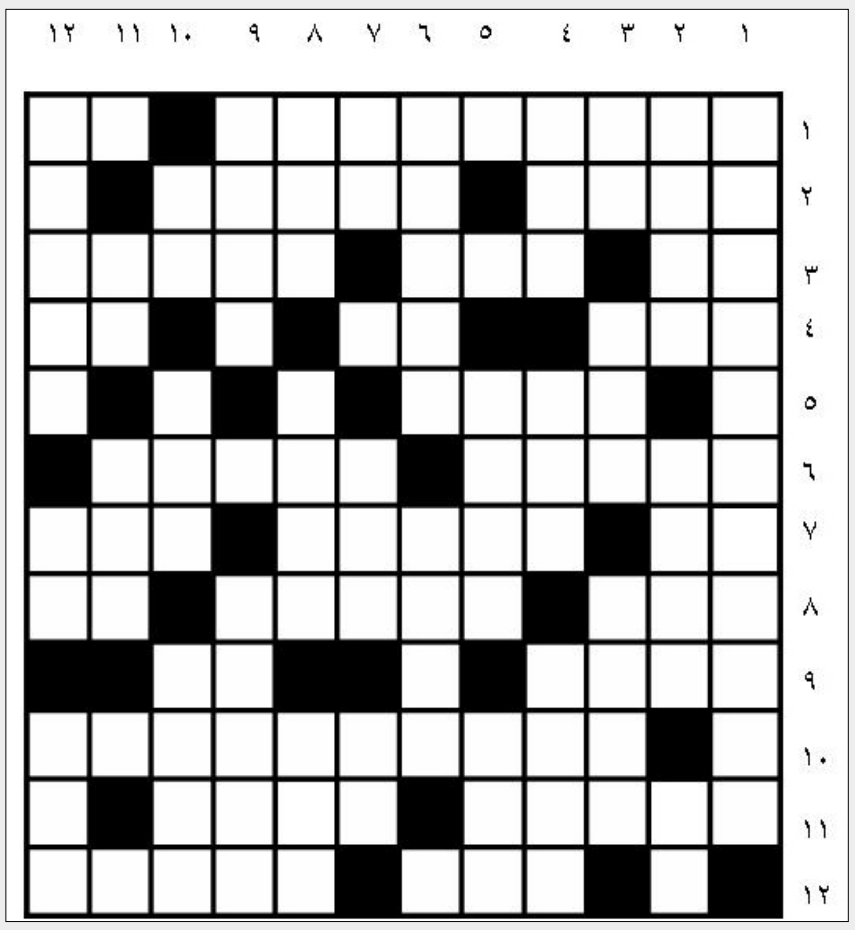
قالت أنباء صحافية سعودية إن ستينيا يلقب بـ«شهريار الباحة» جنوب غرب المملكة تفرغ حاليا للزواج من المطلقات فتزوج خلال السنوات الثلاث الماضية 13 امرأة لم يمكث مع واحدة منهن أكثر من شهرين .

وقالت صحيفة «الرياض» إن «شهريار» الباحة كما يحلو للبعض تسميته ،البالغ من العمر ستين عاماً ثري يقيم في إحدى محافظات منطقة الباحة ، وقد تفرغ للزواج من المطلقات محتفظاً بزوجته الأولى التي تعيش معه منذ 28 عاماً ولديه منها ثلاثة أولاد.

وأضافت أن الرجل الذي لم تذكر اسمه «يتقدم لعدد من الأسر بحجة الرغبة في المزيد من الإنجاب ويركز على المطلقات لقبول طلبه فيتزوج وتمكث معه الزوجة الجديدة شهراً واحداً أو شهرين ويطلق».

ونقلت الصحيفة عن أحد معارفه قوله « إنه تزوج حتى الآن (13) امرأة خلال ثلاث سنوات وكلها انتهت بالطلاق ولا يزال مستمراً بين الزواج والطلاق رغم تفاوت المهور ما بين(30 - 40) ألف ريال خلافاً لتكاليف القصور والولائم» .

كلمات متقاطعة

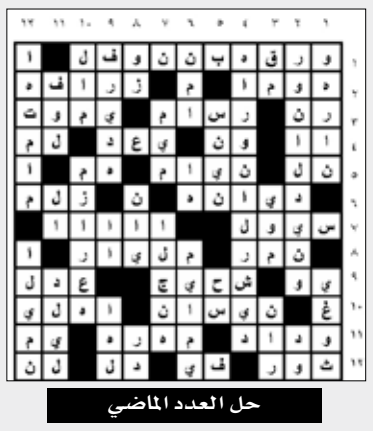


أفقيا :

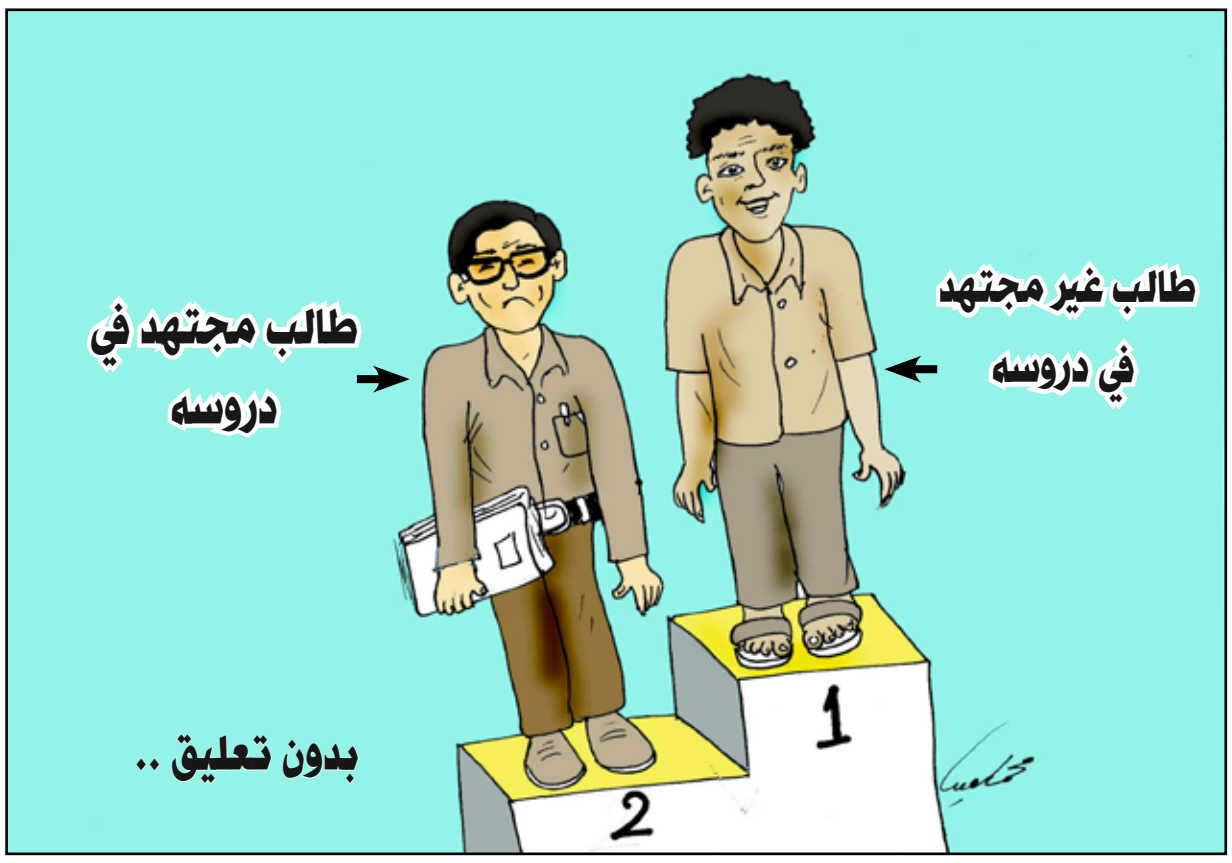
1-مؤسس سلالة الصليحيين في اليمن عام 1047م احتل اليمن وقضى على ملوكها ومنهم نجاح أمير تهامة، فقتله سعيد الأحول ابن نجاح ثاراً لأبيه- والدة .
2-صوت القط - عقائد .
3-جواب - دقة - مضيئة .
4-لمع - إله – من الحبوب .
5-عملة لبنان .
6-عاصمة اريتيريا - عاصمة فرنسا.
7-للنفي - عقيدة - رقد .
8-عكس (شر) – فريدة - ارتفاع البحر .
9-صوت الذباب - حاجز (معكوسة).
10-أحرف متشابهة .
11-عاصمة ألمانيا - سهل .
12-حيوان صغير - رائع .

عموديا :

1- أحد الخلفاء الراشدين .
2-منطقة في أبين - أعوام – جواب.
3-للنداء – يستخدم للكتابة – من العملات .
4-تستخرج منه المياه في المناطق الريفية – يجيب – أسم علم مذكر .
5-أسير - ضمير المتكلم .
6-بارعة – أحرف متشابهة .
7-فاصل – شرط – للنداء .
8-حرف أبجدي – رائع - اشتم .
9-قريب – جمع هدية .
10-غير مطبوخ – للاستفهام – اسم علم مؤنث .
11-إله – أحد أبناء نوح عليه السلام .
12-بارعة - ارتفاع البحر - والدته .



حل العدد الماضي



تصوير وتعليق/ علي الدرب:

نتمنى ان تقوم الجهات المختصة في عدن بحملة صيانة لتوصيلات المياه الخارجية لكثير من البنايات القديمة التي تعاني ويعاني سكانها من التسرب الدائم للمياه بسبب إهمال الجهات المعنية للصيانة الدورية لهذه الإمدادات وما يهدر من مياه وما تسببه من مخاطر على أساسات المباني وحياة السكان الذين يقومون بدفع الرسوم الخاصة بالصرف الصحي شهريا.