الموز يكافح بكتيريا الجهاز الهضمي

لندن / متابعات

أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة ليفربول البريطانية أن الموز يمكن أن يساعد في حل مشاكل المعدة والأمعاء لاحتوائه على الألياف التي تكافح بكتيريا جهاز الهضم.

وأشار باري كامبل الطبيب المسئول عن الدراسة، إلى أن البحث أظهر أنه بإمكان المكونات الغذائية المختلفة أن تؤثر بقوة على حركة البكتيريا في الأمعاء، مضيفاً أن الفوائد الصحية العامة للموز تعود لغناه بالفيتامينات والمواد المعدنية التي تعزز دفاع الجسم الطبيعي ضد الإصابة بالتهاب الأمعاء.

وأكد كامبل أن الموز يحتوي أيضاً على مستوى عال من الألياف لذا فإن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء بشكل طبيعي وعلى علاج الإمساك من دون اللجوء إلى الأدوية .

وأوضح كامبل أن الموز يحتوي أيضاً على ثلاث سكريات طبيعية وهى السكروز وسكر الفواكه والجلوكوز ما يمنح الإنسان دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة، كما يحمل مستويات عالية من الحديد ويقوم بتحفيز إنتاج الهيموجلوبين في الدم ويساعد على علاج فقر الدم .

سياحة

تقع المدينة على شاطئ البحر الأبيض المتوسط بإسبانياوتندمج مساحتها الحضرية في شاطئ «بوستيغيت»، ويمكن قطع هذه المنطقة كلها يمكنك مشيا بسهولة عن طريق مختلف طرق التنزه الموجودة.

بشكل مواز لهذه الطرق نجد أماكن ذات أهمية مثل « مساحة اسبانيا »، التي تعتبر متنزها محاطا بأشجار النخيل على طول نصف كيلومتر تقريبا وأرضيتها تتألف من فسيفساء كبيرة من الرخام ثلاثي الألوان وبعض البنايات الضخمة العتيقة، وحديقة «كاناليخاس» التي تحتوى على أشجار كثيفة، يمكن أن نذكر من بين أهمها، أشجار فيكوس المئوية.

أمام هذه الحديقة نجد حدائق بيدرو هيريرو التي تؤدي إلى قاعة المعارض البلدية بسوق الأسماك ، التي تقع بمبنى من أصل عربي يرجع تاريخ إنشائه إلى مطلع القرن العشرين وتعتبر في نفس الوقت أكبر قاعة معارض في كل إقليم فالينسيا.

وتعد قلعة سانتا باربرا، من ناحية المساحة والتجهيزات، واحدة من أكبر القصور في منطقة البحرالأبيض المتوسط ، فهي تتربع على قمة جبل بيناكانتيل كلها وعلى جزء كبير من منحدر الجبل نفسه.

إنها بناية صخرية ضخمة تبرز بالقرب من البحر على ارتفاع 166 مترا. مقرها المميز أدى إلى ظهور مستوطنات بشرية منذ العصور القديمة، فهناك تم العثور على آثار ترجع إلى العصر البرونزي، والشعوب الايبيرية والرومانية.

ملفوفة على منحدرات جبل بيناكانتيل مع قلعة سانتا باربرا تحميها، نجد مدينة آليكانتي العتيقة، حيث تم اكتشاف آثار ترجع إلى فترة متأخرة من عهد الرومان، وآثار جسور من القرون الوسطى والشوارع من العصر الحديث.

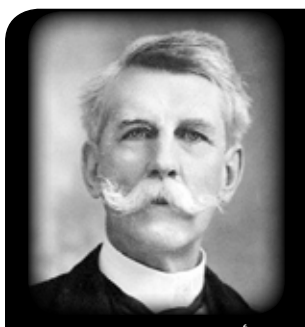
تحتضن هذه المدينة منطقة أشجار النخيل الرائعة، والتي بالإضافة إلى مسرحية الأسرار المقدسة من إليتشي،أعلنت من طرف اليونسكو ضمن التراث الإنساني العالمي وتحفة التراث الإنساني الشفهي العالمي، على التوالي. وتعد جبال آليكانتي خيارا جيدا لعشاق الطبيعة والتنزه.

خطوات

أمشي أحس أن تحت قدمي
سماء تضطرب بكامل
ضحاياها
وفوق رأسي أرض توقفت
عن الدوران،
أسمع رعد خطوات ورائي
خطوات أشخاص قادمين
من الماضي
أيها الماضي تراجع قليلاً
كي نكمل نزهة اليوم .

سيف الرحبي

أقوال مأثورة



أجمل ما في الدنيا: الحب والرغيف والحرية

أوليفر وندل هولمز

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).

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

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

أضحك

النملتان والفيل

قالت نملتان للفيل هل نتصارع فقال الفيل لا يجوز أنتما اثنتان وأنا واحد.

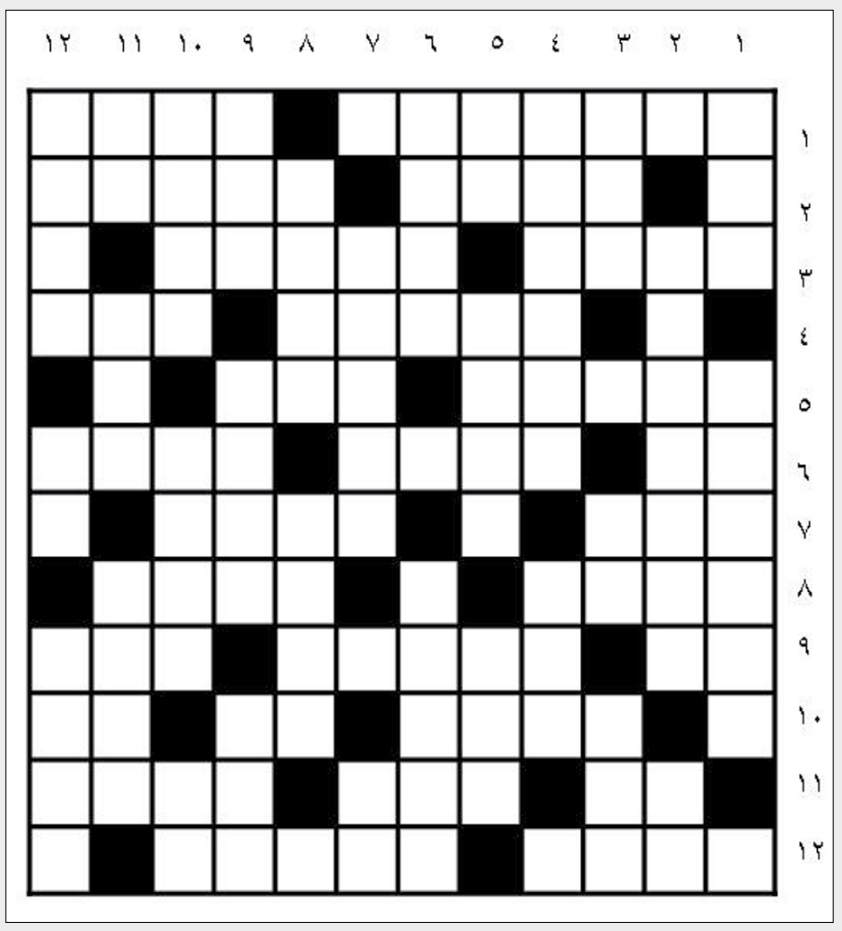
عجائب وغرائب

عريس يوزع كمامات على المدعوين ليلة زفافه

قررعريس أردني توزيع كمامات طبية مع بطاقات حفل زفافه خوفا من عدوى مرض أنفلونزا الخنازير. القرار بتوزيع الكمامات الطبية على المدعوين لحفل الزفاف-حسب ما ذكرت صحيفة (المصريون)- جاء باتفاق بين العريس وعروسه وعائلتيهما.وذلك بسبب أن بعض المدعوين لحفل الزفاف قدموا من الولايات المتحدة ما جعل العريس يشعر بالخوف والقلق من أن يكون بعضهم يحمل الفيروس وينقلونه إلى المدعوين.

كما جاء قرار توزيع الكمامات الطبية بهدف التمتع بأجواء جميلة ليلة الزفاف دون أن يتسلل ذعر أنفلونزا الخنازير إلى عقول وأفئدة المدعوين .

كلمات متقاطعة

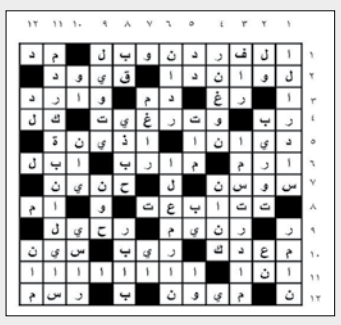


أفقيا

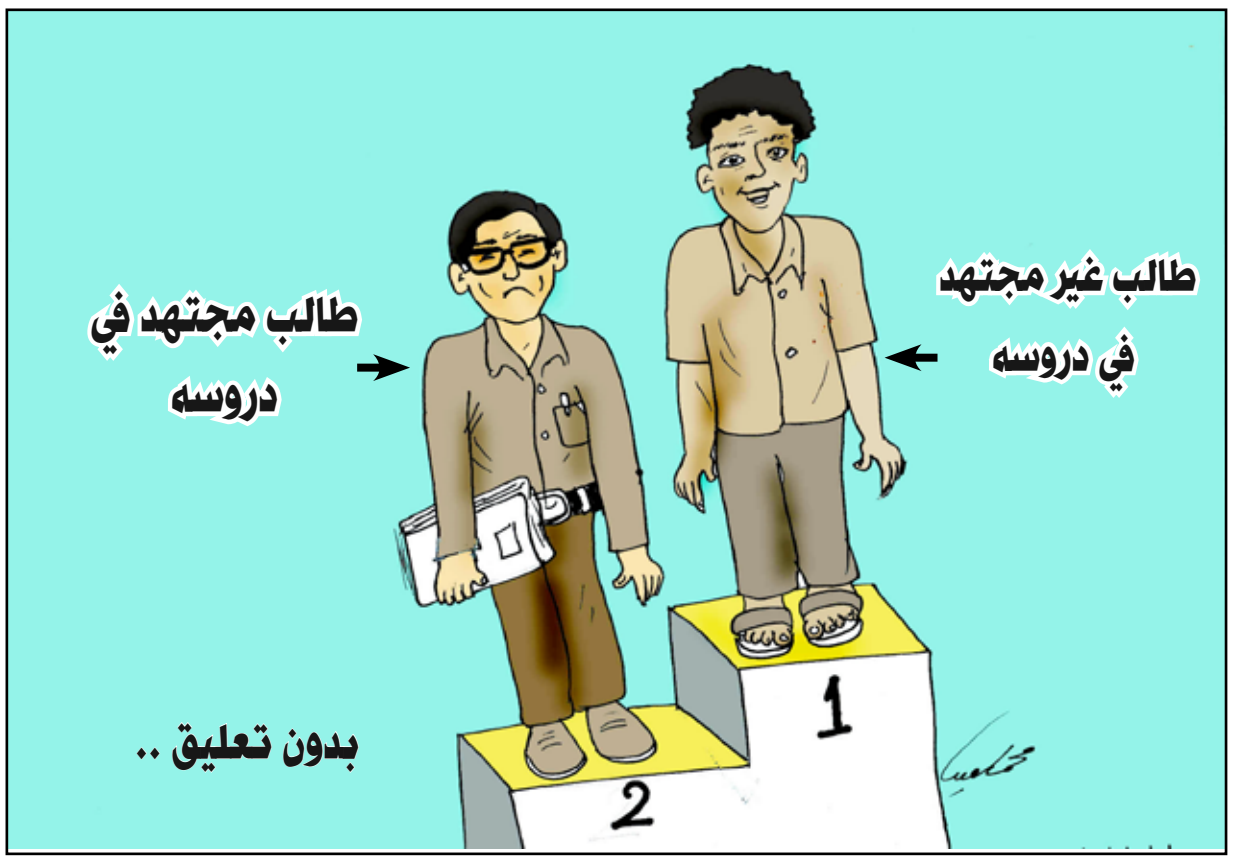
1-شاعر وباحث لبناني ولد في بحر صاف هاجر الى مصر وعاش فيها أمين سر المجمع العلمي المصري له مسرحية (مفرق الطريق) و(جبهة الغيب) وأبحاث في التصاوير والزخارف والمنمنمات العربية منها (سر الزخرفة الاسلامية) – احدى القارات .
2-مدينة تونسية – شهر ميلادي .
3-مسجد – أنباء .
4-حارس المنتخب الألماني لكرة القدم – حيوان .
5-حيوان منقرض يشبه الفيل – كثيرة الماء.
6-تقال للتوجع – مملكة ودولة سكاندينافيه في أوروبا الشمالية – خراب .
7-لعبه وضعها أحد ملوك الفرس وتعرفها العامية بلعبة الطاولة – اتجاه جانبي.
8-نهر بين منشوريا وكوريا – من الزهور العطرية .
9-أداة جزم – أسطورة كرة قدم برازيلي – اشاره .
10-صغير العقرب – حرك وهز – والد .
11-خاصتي – أحرف مكررة – لأعب كرة قدم انجليزي .
12-مرتفع – من الحمضيات .

عموديا

1-ولد الضأن – عاصمة الفلبين .
2-جريدة مصرية أسسها سليم وبشارة تقلا اللبنانيان في الاسكندرية عام 1875م ثم نقلاها الى القاهرة عام 1895م هي اليوم من أكبر الصحف العربية – للنفي .
3-عدد – أرشد – حيوان ضخم.
4-جمع فاعل – ظهر نبات الأرض .
5-محافظة يمنية – من أسماء المدينة المنورة – يفهم ويدرك .
6-فنان تشكيلي – من سور القران الكريم.
7-نقيض داخلي – متشابهان.
8-يعمر – بارع .
9-ضمير – صوت الجمل – صغير الكلب .
10-لص – مضيء – عدد انجليزي .
11-متشابهان – الريح الطيبة – لؤلؤ .
12-مدينة أردنية – اله – عنب مجفف .



حل العدد الماضي



تصوير وتعليق / علي الدرب

يسير العمل في مشروع سفلتة طريق شارع حي ابن زيدون بالقلوعة ورصف ممراته وأزقته ببطء ملحوظ ما جعل الجميع يتمنى من الجهات المختصة في محافظة عدن ومديرية التواهي المتابعة المستمرة حتى لا ينتهي العمل في هذا المشروع قبل إن تكتمل عملية الرصف لكل الممرات والأزقة مثل كثير من مشاريع الرصف لبعض أحياء عدن التي انتهى العمل فيها وتم تسلمها من دون أن يكتمل العمل .