تناول خبز الطحالب يعادل الجري نصف ساعة

لندن / متابعات:

قال باحثون بريطانيون إن تناول قطعة من خبز الطحالب على الفطور يساهم بإحراق كمية من السعرات الحرارية أكثر من نصف ساعة من التمارين على آلة الجري.

وذكرت صحيفة «ديلي تلراف» أن الاختبارات التي شملت 80 رجلاً يتمتعون بصحة جيدة ولكن يعانون من وزن زائد، أظهرت أن الذين تناولوا البيض المخفوق مع خبز الطحالب أحسوا بكمية شبع كبيرة إلى درجة أنهم استهلكوا 179 سعرة حرارية أقل خلال اليوم.

وأوضحوا أن كمية السعرات الحرارية التي تم تخفيضها تساوي التمرين نصف ساعة على آلة الجري.

وأشارت الصحيفة إلى أن الاختبارات التي جرت في جامعة هالام هي الأولى التي تضاف فيها الطحالب كاملة إلى الخبز بدل تكسيرها لاستخراج المواد الكيميائية المختلفة.

ولم يحتو الخبز على أي كمية من الملح، ولم يدرك أي من الرجال الفرق بين الخبز العادي والقطع مع الطحالب التي تتمتع بطعم مشابه ولكن مع كمية أقل بكثير من الصوديوم.

وبعد تناول الخبز على الفطور، عرض على الرجال تناول الكمية التي يريدونها من المعكرونة وصلصة الطماطم، ولكن الكثير منهم لم يتمكنوا من أكل أكثر من صحنين صغيرين بسبب الشبع.

معالم

(البليد) مدينة أثرية ذات طابع معماري فريد

تقع مدينة البليد الأثرية بمحافظة ظفار في سلطنة عمان على الشريط الساحلي لولاية صلالة، في المنطقة الواقعة بين الدهاريز والحافة، وهي من أقدم المدن وأهم الموانئ التجارية ، وقد تم بناؤها على جزيرة صغيرة، وكانت تعرف باسم الضفة ، ازدهرت ونمت في القرن الثاني عشر والقرن السادس عشر الميلادي، حيث بالإمكان رؤية بقايا المدينة في موقع البليد التاريخي في منطقة الحافة.

وقد أجمع الباحثون من خلال الدلائل الأثرية ومن دراسات الفخار والمواد العضوية وغيرها، أن الموقع يعود إلى عهد ما قبل الإسلام؛ كما اكتسب بعد الإسلام رونقا إسلاميا فريدا من البناء المعماري، ويظهر ذلك جليا من خلال مسجدها الكبير الذي يعد من أبرز المساجد القديمة في العالم، وهو يضم 144 عمودا، ويعتقَد أنه شيد في القرن السابع الهجري.

كما تم العثور على حصن البليد والعديد من العملات المعدنية. وتشير الشواهد التي تم الكشف عنها إلى أن الموقع كان مأهولاً منذ أواخر الألفية الخامسة قبل الميلاد وأوائل الألفية الرابعة قبل الميلاد؛ ثم أعيد تأسيسها في القرن الخامس الميلادي.

لَعبت هذه المدينة دورا مهما في التجارة العالمية في العصور الوسطى، حيث شملت صلاتها التجارية موانئ الصين والهند والسند وشرق إفريقيا واليمن من جهة، والعراق وأوروبا من جهة أخرى ، وكانت تجارة اللبان مزدهرة آنذاك.

كما يؤكد عدد من الرحالة والجغرافيين في كتاباتهم ومنهم ماركوبولو وابن بطوطة، وأكدت الحفريات الأخيرة بالمنطقة الأهمية التاريخية لهذه المدينة من خلال ما وجد بها من أسوار وتحصينات مائية وأعمدة منحوتة وأواني فخارية حددت الفترة التاريخية التي تعود إليها. وأظهرت الاكتشافات الأثرية بقايا حصن، بئر ماء ، أرصفة ميناء، مقابر كثيرة وجامع ضخم مستطيل الشكل ومحاط بشرفات من جميع الجوانب كما كشفت أعمال التنقيب عن فخاريات إسلامية وخزف صيني ومجموعة من العملات البرونزية يعود بعضها للعهد الإسلامي وبعضها الآخر للحضارة الصينية وقد أدرج هذا الموقع ضمن قائمة التراث العالمي التابع لمنظمة اليونسكو.

أهواك يا وطني

ولو خيرت في وطن
لقلت هواك أوطاني
ولو أنساك يا عمري
حنايا القلب ..
تنساني
إذا ماضعت في درب..
ففي عينيك عنواني!

فاروق جويدة

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).

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

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

أقوال مأثورة

الغرور علامة على الذل أكثر منه على الكبرياء.

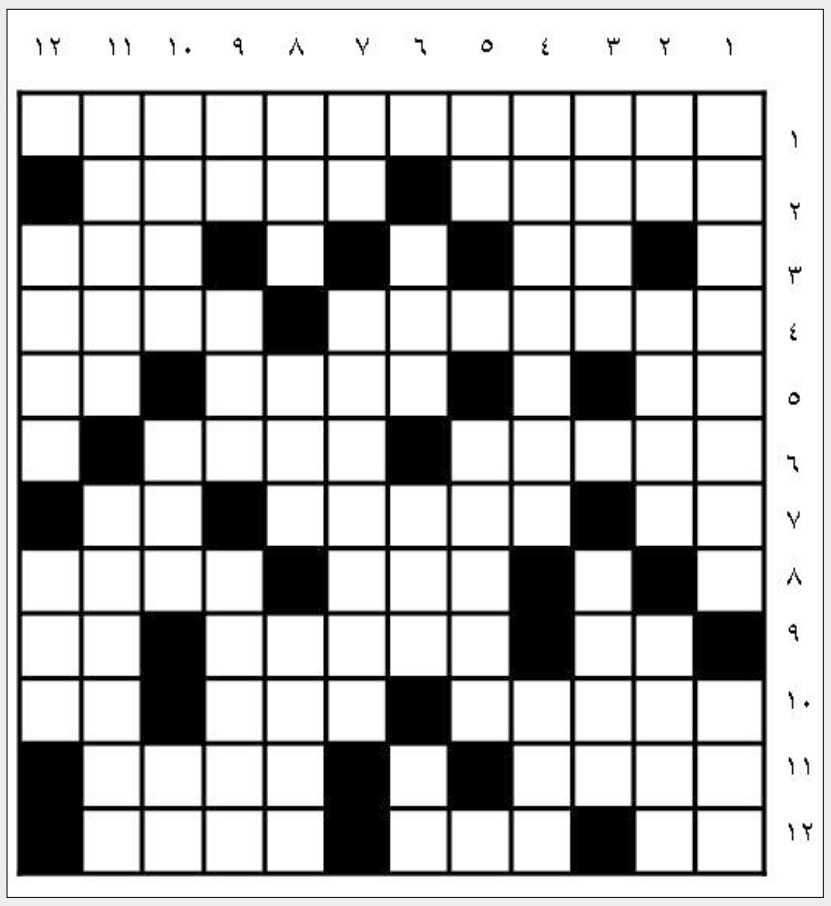
جوناثان سويفت

أضحك

طفل أمه

أم حامل سألها ابنها : ما هذا الذي في بطنك
قالت له : هذا أخوك
قال لها : هل تحبينه
قالت : نعم
قال : إذا لماذا أكلتيه .

كلمات متقاطعة

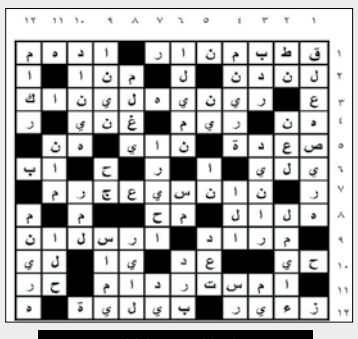


أفقيا

1-طبيب بلجيكي نال جائزة نوبل عام 1938م لاكتشافه دور الشريان الأورطي في تنظيم عملية التنفس .
2-دولة عظمى – خليط الأبيض والأسود .
3-اضطرم وتلهب – مدينة صينية .
4-بلد آسيوي – عاصمة عربية.
5-عقل – من الطيور – غير ناضج.
6-أحد ابناء آدم عليه السلام – مضارع قال .
7-حيوان قطبي – شهر سرياني – غم.
8-ظهر – أحد الأنبياء عليهم السلام .
9-أخو الأب – من أنواع السيوف – في البيضة .
10-أقدم مدينة في العالم – آلة موسيقية – حيوان .
11-مسهل – مدينة اندونيسية شرقي تيمور.
12-للنفي – يم – عملة.

عموديا

1-الرياضة الأكثر شعبية في العالم – رجاء .
2-متشابهان – السحاب الأبيض – بيت الأسد.
3-فنان تشكيلي – مجلة خاصة بالمرأة تصدر عن مؤسسة 14 أكتوبر .
4-بلد أفريقي – قتال .
5-للنداء – بلد عربي .
6-شك – عاتب – من الحبوب.
7-قط – بلد أوروبي .
8-خير وبركة – من الخضروات الورقية – فريد .
9-للاستفهام – ارتفاع – أحرف متشابهة.
10-اسم قديم للبلاد الواقعة بين جنوب فلسطين وخليج العقبة – لعب – للنفي.
11-شهر سرياني – جمع منديل .
12-يضيء – غيوم .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

الطفلة نتاشا تفكر في قص شعرها بعد ما سبب لها المشكلات

لم تقص الطفلة ناتاشا والمعروفة باسم «رابونزيل» شعرها المموج الكستنائى اللون، والذي يبلغ طوله مترا ونصفا طوال حياتها.

ويتطلب شعر الطفلة التي تعيش في مدينة شانتى الفقيرة بريو دي جانيرو البرازيلية 4 ساعات في الأسبوع وعبوة كاملة من الشامبو، ويستغرق تصفيفه ساعة ونصف ساعة يوميا، وتحتاج الفتاة لطيه عندما تمشى وإزاحته جانبا عند الجلوس، وعلى الرغم من أن مدينة (ريو) درجة حرارتها عالية إلا أن عائلة ناتاشا لا تستطيع تشغيل المروحة لأنها تلحق بشعر ناتاشا.

وقالت والدة ناتاشا التي تبلغ من العمر 42 عاما إن المعجبين بشعر ابنتها يطلبون منها عدم قصه، لكن ناتاشا تطلب قصه لأنه أصبح يعوق حياتها، فهي لا تقدر على ممارسة الرياضة، ولا على القيام بأمور كثيرة مثل أصدقائها.

وأضافت والدتها أن الناس أحيانا في الشارع يوقفون ناتاشا، ويطلبون لمس شعرها وتصويرها، وشعر ناتاشا يكلفنا حوالي 400 جنيه إسترليتى في السنة على شراء وسائل التنظيف والعناية به، وهذا المبلغ بالنسبة لنا مبلغ كبير.

وقالت ناتاشا: أنا أحب شعري الطويل وسأحزن جدا عند قصه، لكن من المؤلم الاعتناء به فلا يمكنني القيام بكثير من الأمور بسببه مثل التربية الرياضية في المدرسة وخاصة السباحة.

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

مع استمرار أزمة البنزين لا زالت أزمة الطوابير مستمره في بعض المحطات ويظل المواطن في الطابور وقتاً طويلاً حتى يحصل على بنزين لسيارته فمن اين يحصل بائعو الأرصفة على هذه المواد وأين دور الجهات الرسمية والأمن من محاربة هذه الظاهر أسوة بكل المحافظات رحمة بالمواطن؟!.

غرس الولاء الوطني وروح الانتماء للوطن لدى الشباب يساعدهم في تجنب الانحراف وتعاطي المخدرات