



الشوكولاتة والقهوة تحميان الإنسان من سرطان الأمعاء

كما اكتشف الباحثون في ألمانيا مركباً طبيعياً عالي النشاط في القهوة قد يمنع نمو الأورام في القولون، موضحين أن هذا المركب يعرف باسم «ميتيليريدينوم»، وهو عبارة عن مادة قوية مضادة للأكسدة، تعطل نشاط أنزيمات المرحلة الثانية، الأمر الذي يمنح القهوة ميزتها الوقائية ضد سرطان الأمعاء، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

وأضافت الدراسة أن شرب أربعة فناجين من القهوة يقلل من خطر الإصابة بالسكري لدى الرجال بنسبة 30٪ في حين أن النسبة لدى النساء كانت أقل.

من مادة الكاكاو، وتعرضت كل الفئران لمادة أزوكسيميتان وهي مادة كيميائية مسببة للسرطان لحث سرطان القولون. وقالت الدكتورة ماريا أريباس ممثلة معهد العلوم والتكنولوجيا للغذاء والتغذية في إسبانيا الذي قاد الدراسة إن الأطعمة مثل الكاكاو الغنية بمادة «البوليفينول» تؤدي دوراً مهماً في الوقاية ضد سرطان الأمعاء.

وعندما بدأت المجموعتان التعرض لسرطان الأمعاء فإن نسبة إصابة الفئران التي أطعمت الكاكاو بسرطان الأمعاء أقل من نسبة إصابة الفئران الأخرى.

أشارت دراسة طبية حديثة إلى أن تناول كميات صغيرة من الكاكاو أو حبوب القهوة يوميا قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

فقد اختبر الباحثون تأثير مادة الكاكاو على الفئران لمعرفة مدى فعاليتها إذا ما تم دمجها في نظام الفئران الغذائي في منعها من الإصابة بسرطان الأمعاء عند التعرض للمواد الكيميائية المسرطنة.

وقد تم إخضاع مجموعة من الفئران يومياً لنظام غذائي يتكون من 12 وجبة من مادة الكاكاو لمدة ثمانية أسابيع في حين تم إطعام مجموعة أخرى وجبات خالية



إعداد: / ابتسام العسيري



رسل الغد..

ياسادتي شدوا الوثاق

لم يبق من وقتنا إلا القليل

وسنعبّر الجسر بعد حين

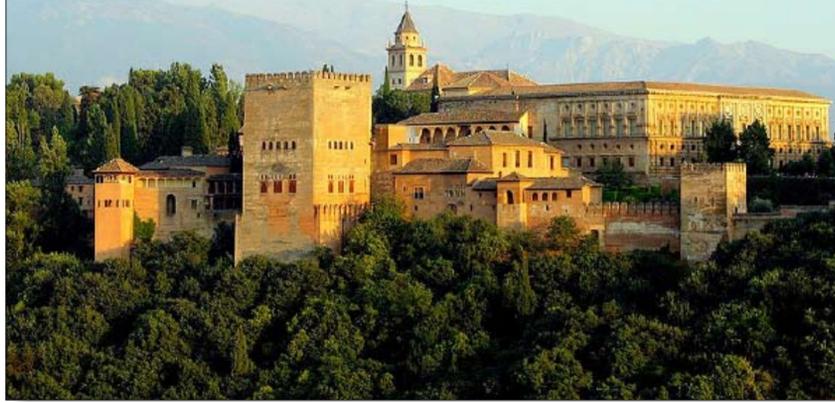
لأن تموت على السواقي

مادام في أجسامنا قش حقيير (...)



الشاعر /
عثماني بولرباح

قصر الحمراء إطلالة من مملكة غرناطة



معالم

السابع الهجري الموافق للقرن الثالث عشر الميلادي. من سمات العمارة الإسلامية الواضحة في أبنية القصر: استخدام العناصر الزخرفية الرقيقة في تنظيمات هندسية كزخارف السجاد، وكتابة الآيات القرآنية والأدعية، بل حتى بعض المداخل والأوصاف من نظم الشعراء كابن زمرق، وتحيط بها زخارف من الجص الملون الذي يكسو الجدران، وبلاطات القيشاني الملون ذات النقوش الهندسية، التي تغطي الأجزاء السفلى من الجدران.

قصر الحمراء هو قصر أثري وحصن شيده الملك الأمازيغي باديس بن حبوس في مملكة غرناطة خلال النصف الثاني من القرن العاشر الميلادي. وهو من أهم المعالم السياحية في إسبانيا ويقع على بعد 267 ميلاً (430 كيلومتراً) جنوب مدريد.

تعود بداية تشييد قصر الحمراء إلى القرن الرابع الهجري، الموافق للقرن العاشر الميلادي، وترجع بعض أجزائه إلى القرن

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

كلمات متقاطعة

- 1- القطعة من الماء يتحركها السيل - براعة.
- 2- حرف انجليزي - اتجاه جانبي - من الثمار المذكورة في القرآن.
- 3- حيوان - يم - للنفي.
- 4- متشابهان - من الزهور العطرية.
- 5- نائم - لعب - موضع في مكة المكرمة.
- 6- من الثمار.
- 7- من الطيور - للتعريف - حشرة العسل.
- 8- عاصمة عربية خليجية - للاستفهام.
- 9- مطرب مصري.
- 10- قروي - غير ناضج - مقصود.
- 11- بلد آسيوي - وبيع.
- 12- عام - عاصمة آسيوية - مادة قاتلة.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

حل العدد الماضي

عمودياً :

- 1- عالم مجري من علماء الأجناس البشرية والتحليل النفسي شرح أهمية عقدة أوديب في كل الحضارات والأحلام والتخيلات التي تسبق ظهور تلك العقيدة، من كتبه (أهل الثقافة ودورها) (التحليل النفسي وعلم الأجناس).
- 2- طابق - أرشد - غطي وغلب.
- 3- عاصمة عربية - خاصته.
- 4- مناطق غير حضرية - عقيدة.
- 5- كوكب صغير خفي الضوء - صوت المريض.
- 6- للاستفهام - أحد الأزمنة الثلاثة - حيوان.
- 7- فر - أول صنم يعبد في أرض العرب - من الحواس الخمس.
- 8- ناقش أو جادل - للنداء - ضمير منفصل.
- 9- أحرف متشابهة - عدد انجليزي - آلة موسيقية.
- 10- غم - نقيض يذم - صوت يصحب البرق.
- 11- من سور القرآن الكريم - أداة جزم - نادي كرة قدم فرنسي.
- 12- ضمير المتكلم - أحد المحيطات.



جون جاك روسو

شبهية.

قضية طايحة

محامي رفع قضية...
طاحت عليه.



عجوز صيني يجر سيارتين بإصبعين فقط



يكن /متابعات:

تمكن وو باوكشين الصيني البالغ من العمر 60 عاماً من جرّ سيارتين ترزان طنين مسافة 3 أمتار بإصبعين! انتعل باوكشين أثناء قيامه بعملية الجر حذاءً من الحديد يزن 128 كيلوغراماً. علماً أن وزنه هو لا يتجاوز الـ60 كيلوغراماً بحسب مدونة مجلس دبي.

"القاعدة" في اليمن !!



مدينة الكاميرا

تعليق وتصوير/ عادل خدشي :

هذه فتحة لإحدى البالوعات الموجودة ما بين شارع سيحوت وفحمان بمدينة خورمكسر بالقرب من مستوصف الكرامة، نخشى أن يقع فيها أحد الأطفال أو الشيوخ أو النساء، وعلى وجه الخصوص الحوامل.. ولذا نرجو من جهات الاختصاص العمل الجاد لإغلاق هذه الفتحة وإفراغها من محتواها الذي أثارته راحته السكان القاطنين مع تقديرتنا للجهود الحثيثة التي يبذلها المجلس المحلي بالمدينة.