



## الطماطم تقوي العظام



أعلنت دراسة أوروبية مهمة أن النساء اللواتي تناولن عصير البندورة لمدة شهر تقلص نسبة تعرضهن لهشاشة العظام مقارنة باللواتي لم يتناولن أي منتج من البندورة، حيث تحمي البندورة من هشاشة العظام.

وقدم خبراء الصحة والتقنية مجموعة من النصائح للحصول على كمية أكبر من مادة "الليكوبين" الموجودة في البندورة، وهي:

- غلي عصير البندورة جيدا واستخدامه في المأكولات، فتعريض عصير البندورة للحرارة يعزز من امتصاص مادة الليكوبين.
- إضافة زيت الزيتون إلى عصير البندورة أو حبوب البندورة، لأن الدهون الجيدة تزيد نسبة امتصاص الليكوبين في الجسم.
- استخدام صلصة البندورة عند طهي المأكولات لأنها تحتوي على كمية أكبر من الليكوبين.
- شرب كوبا من عصير البندورة من حين إلى آخر، وإضافة البندورة الطازجة إلى مختلف أنواع السلطات التي تعدينها.

## علامات الاكتئاب (خمسة)



كشف الدكتور محمد أوز الجراح والطبيب العالمي الشهير، عن أهم الأعراض والعلامات المميزة التي تمل على إصابتك بمرض الاكتئاب، ويجب عليك حينها أن تلتزم فوراً بمراجعة طبيب أمراض المخ والأعصاب أو النفسية والعصبية، واليك أهم هذه العلامات التحذيرية:

1. الشعور بالخمول واستنفاد الطاقة، والإصابة بحالة غريبة من الركود والبطء غير المربر.
  2. زيادة الوزن واكتساب المزيد من الكيلوجرامات أو فقدان الوزن، ويمكن التعرف على ذلك بطريقة سهلة من خلال مراقبة عاداتك الغذائية، والنظر إذا ما كنت تتناول كميات أكبر أو أقل من الطعام عن ذي قبل.
  3. حدوث اضطرابات ومشاكل في النوم، سواء إذا كنت مصاباً بالأرق وتجد مشاكل كبيرة وصعوبة عند الخلود للنوم، أو عندما تصاب بالنوم المفرط وتجد صعوبة في الاستيقاظ من النوم وهجر الفراش.
  4. وجود مشاكل وصعوبات في التركيز وعدم قدرة الشخص على الحفاظ على ذهنه صافياً وفي حالة تركيز.
  5. الشعور بالفتور واللامبالاة وفقدان الرغبة في الحب، وانطفاء حماسة الشخص، وكذلك ترك الإنسان للهوايات التي كان يقوم بممارستها في السابق.
- يذكر أن الدكتور محمد مصطفى أوز، أحد أشهر جراحي وأطباء العالم، وهو مولود بولاية أوهايو الأمريكية وذو أصول تركية، وحاصل على درجة جامعية بإحدى كليات جامعة هارفارد بجانب الماجستير والدكتوراه، وله أكثر من 350 كتاباً وبحثاً علمياً منشوراً، وحصل على العديد من براءات الاختراع، وأصاب شهرته الكبيرة في المجتمع الأمريكي والعالم من خلال ظهوره الأسبوعي في برنامج أوبرا وينفري، وكما أنه صاحب كتاب أنت على حمية غذائية، أحد أكثر الكتب مبيعا في العالم.

## (3) سمكات في الأسبوع تقي من أمراض القلب وضعف الذاكرة



جامعة بتسبرج في الولايات المتحدة الأمريكية عن معلومات مهمة تتعلق بهذا الموضوع، وأشارت إلى أن الأطعمة الغنية بالأوميغا-3- مثل الأسماك، وبالأخص سمك التونة والسالمون والمكسرات والبيض ومنتجات الألبان، أثبت قدرتها الكبيرة على حل مشاكل الذاكرة المؤقتة والتحصين منها ورفع أداؤها لدى الشباب الأصحاء، والذين لا يعانون من أي أمراض عضوية بالمخ.

وجاءت هذه النتائج في دراسة حديثة نشرت بدورية المكتبة العامة للعلوم "PLOS ONE"، وذلك على الموقع الإلكتروني الخاص بها في الخامس والعشرين من شهر أكتوبر الجاري.

وأضافت الدراسة أن الجوز أو عين الجمل "walnuts" يعد من أكثر المصادر الغذائية الغنية بالأحماض الدهنية "أوميغا-3"، حيث يعد ربع كوب من عين الجمل الإنسان بحوالي 2.3 جرام من الأوميغا-3. وهي تمثل حوالي 90% من الاحتياجات اليومية الخاصة بالإنسان، وكما أشارت إلى أن زيت السمك يعد أيضاً من أكثر المصادر الغذائية المحتوية الأوميغا-3 وهي متوفرة داخل الصيدليات في صورة كبسولات.

موسباي / منابيات :  
أعلنت دراسة حديثة أجراها فريق من جامعة كامبردج وجامعات أخرى أن تناول السمك وليس زيتيه يساهم في تقليل أمراض القلب والشرايين لدى الإنسان.

وتأتي هذه النتائج عقب دراسة تحليلية شارك فيها 800 ألف شخص من 15 دولة، حيث استنتج العلماء أن تناول الكميات الغذائية كزيت السمك لا تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب.

وقالت الدراسة إن الأسواق البريطانية تزرع بكبسولات من زيت السمك، في المقابل فإن الأشخاص الذين تناولوا سمكتين إلى 4 أسبوعياً تتراجع لديهم احتمالية الإصابة بنسبة 6%.

ويعد النسيان وضعف الذاكرة من المشاكل الشائعة التي يواجهها الكثير من الشباب هذه الأيام، وتسبب لهم الضيق والإحراج نظراً لنسيان الكثير من الأمور الضرورية والتي تتعلق غالباً بحياتهم اليومية، ويشير الأطباء والمتخصصون إلى أن غالبية تلك المشاكل تعود إلى وجود قصور بالذاكرة المؤقتة أو قصيرة المدى الخاصة بهم.

وكشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون من

## التخلص من (الكرش) يحد من اضطرابات النوم

ومن أبرز اضطرابات النوم التي يساعد فقدان الوزن في الحد منها: الأرق والشعور بالتعب طوال اليوم والنوم الزائد عن الحد وهو ما يعد أمراً جيداً بكل المقاييس، حيث يحسن النوم الجيد من صحة الإنسان البدنية والعقلية ويرفع كفاءة الجهاز الهضمي والدموي والقلب، بينما تتسبب اضطرابات النوم المزمنة في رفع فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم المزمن والأزمات القلبية والسكتة الدماغية وعدم انتظام ضربات القلب، وتعد السمعة أحد أهم مسببات حدوث اضطرابات النوم.

وأذيعت هذه النتائج في المؤتمر العلمي الذي عقده الجمعية الأمريكية للقلب في مدينة لوس أنجلوس.

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون من مركز جونز هوبكنز للأبحاث الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية عن معلومات جديدة ومثيرة بشأن فقدان الوزن والتخلص من الدهون الزائدة، وبالأخص التي توجد حول البطن أو ما يعرف بـ"الكرش".

وأشار الباحثون إلى أن فقدان الوزن والتخلص من الدهون الزائدة وخصوصاً حول البطن سواء من خلال إتباع حمية غذائية مشددة أو من خلال ممارسة التمارين الرياضية والإيروبيك يحد من اضطرابات النوم والأعراض المرضية المصاحبة التي تصيب الأشخاص المصابين بالسمنة أو زيادة الوزن، ويرفع فرص استفادة الإنسان من النوم والشعور بالراحة الجسدية والنشاط خلال اليوم التالي.



## وما بين فصل الخريف، وفصل الشتاء هناك فصل أسميه فصل البكاء تكون به النفس أقرب من أي وقت مضى للسماء

نزار قباني

## البن العربي ينقرض

كشفت دراسة عملية حديثة أن شجرة البن العربي معرضة للانقراض خلال 70 عاماً جراء ارتفاع درجة الحرارة بسبب التغير المناخي، مما يمثل خطورة على الاستمرارية الوراثية لواحدة من أبرز السلع الأساسية في العالم، وتشكل شجرة البن العربي أكثر من 60% من الإنتاج العالمي للبن. ورغم أن مزارعي البن سيظلون قادرين على إنتاج محاصيل في مزارع مهية بالطرف الجوية الملائمة، يقول خبراء إن فقدان شجرة البن العربي البرية التي لها تنوع وراثي أكبر ستجعل من الصعب على المزارع مواجهة مخاطر طوبى العمى والتغلب عليها مثل الأفات والأمراض. وأظهرت دراسة أجراها باحثون في حديقة النباتات

المملكة في بريطانيا بالتعاون مع علماء في إثيوبيا، أن ما بين 38 و99.7% من المناطق الصالحة لشجرة البن العربي البرية المعروفة باسم أرابيكا، ستختفي بحلول العام 2080 إذا ثبتت صحة توقعات ارتفاع درجة حرارة الأرض.

ونظراً لأن البن محصول يتأثر بشدة بالمناخ، فإن الزيادة -ولو كانت محدودة- في متوسط درجات الحرارة بمناطق الزراعة، يمكن أن تعرض للخطر مستقبل البن العربي وحياة ملايين من الناس الذين يزرعونها ويتناولونها.

واعتبر أرون ديفيز الذي يشرف على أبحاث البن في حديقة النباتات الملكية والذي قاد الدراسة، أن انقراض البن العربي احتمال مقلق ومرزعج بالفعل.

واستخدم باحثون حسابات الكمبيوتر لتحليل أثر ارتفاع الحرارة على التوزيع الجغرافي لشجرة البن العربي البرية، لكن ديفيز قال إن التوقعات متحفظة بما أن هذه الحسابات لم تضع في اعتبارها عامل إزالة الغابات الذي يحدث بالفعل في إثيوبيا ودولة جنوب السودان، وهي منطقة أخرى بها شجرة البن العربي.

وتمثل شجرة البن العربي أكثر قليلاً من 60% من إنتاج البن في العالم، حيث بلغ الإنتاج هذا العام 4.86 ملايين طن قدرت قيمتها بنحو 16 مليار دولار، كما أن صادرات البن حيوية لاقتصادات دول مثل البرازيل والسودان وإثيوبيا.



إن الشيء الذي يبحث عنه الإنسان  
الفاضل موجود في أعماقه  
أما الشيء الذي يبحث عنه الإنسان  
العادي فهو موجود عند الآخرين.

إبراهيم الفقي



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
تتشعر بالاعتزاز، فالقمر) في برجك يبسط الضوء عليك، أو يمنحك مجالاً للظهور الإيجابي كما للقيام بخطوة ترفع من مقامك تبدو نشيطاً جداً وتفرح بكلمات المجاملة والإعجاب التي تتلقاها، تخطط لمشروع تراها مناسبة لا تحاول عدم القيام بالتمارين المطلوب منك تنفيذها، فهي ضرورية لصحتك.	تكير الأحلام، وتطرأ تغييرات إيجابية، وتتطور علاقات وقد يكون لك اتصال مهم مع شخص أجنبي أو مع بلد غريب يعاود كوكب (نبتون) سيره المستقيم في برج الحوت ويتحدث عن رومانسية ناشئة أو سرية وعن أوهام حول علاقة رومانسية قد تضللك قليلاً، انتبه من المغامرات الشائكة إذا حاول المقربون منك دعوتك إلى مرافقتهم في رحلة، لا تردد في الموافقة، فهي مفيدة لك.	تأثيرات إيجابية وجيدة على سعيد العمل، وهذا يتزامن مع مطالبك المالية المحققة، وقد تبلغ الهدف تسير الأوضاع مع الشريك نحو الأفضل على جميع الأصعدة، ذلك بعد نقاش حاد بينكما في اللمدة الأخير قد تواجه بعض الأمراض التي تتعلق بالجهاز الهضمي والعصبي، لذلك عليك توخي الحذر.	يعاود (نبتون) سيره المستقيم في بيتك الثالث، أي في الحوت فيخفف من الضغوط ويجعلك أكثر حلماً ويعتوي الحس، لكن الفلك يطلب إليك الحذر والابتعاد عن الاستنزاف أو التورط بأية قضية التعاطي الفوق الذي تلجأ إليه أحياناً مع الشريك يؤدي إلى توتر في العلاقة بينكما، فأولاً أن تكون أكثر دبلوماسية لا تتفعل أمام أي أمر تافه، فهو قد يسبب لك ارتفاعاً في الضغط.	قد تعيد النظر في مشروع بعد طول غياب، أو تعود إلى مكان بعد انفصال وقطعية، لا تخف، أنت في موقع قوة خاصة يوم خلقي ورومانسي قد يأخذك إلى مكان آخر، أو يغير مصيرك العاطفي، لكن تحاش المواجهات ورفع الصوت تأكد أنك تتقيد بتعليمات الطبيب المتعلقة بتمارين الظهر، للتخلص من الآلام المزمنة.	يعاود كوكب (نبتون) سيره المستقيم في برجك ويجعلك تنظر إلى إدارة أعمالك وأموالك بطريقة مختلفة، لكن على المدى البعيد، تعدل في بعض الأوضاع والاستراتيجيات وتتحدث عن شأن مالي ملح حاول سؤال الحبيب عما يخالجه تجاهك، وتعلم ما يوسعك لتكتشف حقيقة الوضع قبل تفاقم الأمور خاذراً الانغماس في الشراة التي تتسبب بالسمنة، فيصعب عليك التخلص منها.
لقاءات عديدة يشكّل بعضها مفاجأة لك، فكن جاهزاً لمتغيرات أكثر تنوعاً الارتباط قد يكون هو الحل الأنسب، لكن اختيار الشريك المناسب هو الأهم حاول أن تباعد عن المأكولات التي تنعكس سلباً على صحتك.	لقاءات عديدة يشكّل بعضها مفاجأة لك، فكن جاهزاً لمتغيرات أكثر تنوعاً الارتباط قد يكون هو الحل الأنسب، لكن اختيار الشريك المناسب هو الأهم حاول أن تباعد عن المأكولات التي تنعكس سلباً على صحتك.	لا تستخف بالنصيحة التي قد يقدمها إليك أحد الأصدقاء، استرح بعض الشيء، وتجنب الصخب والضغوط اليومية الحبيب ينتظر منك مبادرة ما، ابتعد عن انتقاد الآخرين فما من أحد كامل تشعر ببعض التعب في العضلات، والسبب كثرة الإرهاق.	ما تنوي تنفيذه عليه في الأيام المقبلة لن تكون ثماره قد أنتعت بعد، بسبب إهمالك المتابعة والملاحظة لا تتصرف مع الشريك بخشونة، فهو قد بدأ يشمئز منك شيئاً فشيئاً، وربما ينتهي الأمر بالفراق من المفيد استشارة الطبيب بشأن ما يتناكب من قلق ليل، فهو قادر على وصف العلاج المناسب.	يعاود كوكب "نبتون" سيره المستقيم في الحوت، ما يرضيك ويخفف من القلق. تراجع قضايا مالية أو تلاحق فكرة أو مشروعاً روحياً أو سياسياً كثرة عصبية الشريك تقلقك، يجب وضع حد سريع قبل وصول الأمور إلى طريق مسدود تعدد اليوغا من الرياضات التي تناسبك لأنك تحب توسيع أفقك.	يعاود كوكب نبتون سيره المستقيم في الحوت فتسوي قضية زوجية أو تتعلق بشراكة مهنية، تركز على شأن مادي وتقيم الحسابات إذا عانيت مشكلة في السابق، فإليك تجد لها الحلول ابتداءً من اليوم، تريت بعض الشيء، تعامل مع محيطك بلطف وهود، وانتبه لأعضابك.

حظرك اليوم  
كذب المنجمون  
ولو صدقوا