إشراف/ ابتسام العسيري

الضوء الأزرق بدلاً من القهوة

تحب القهوة وتشرب بضعة فناجين منها يوميا لأنها تعزز انتباهك وتركيزك أثناء العمل، لكن الطبيب يحذرك دوما من مخاطرها الجانبية وخصوصا على أعصاب معدتك وأليافها، ما العمل إذا؟ الضوء الأزرق هو الحل على ما يبدو.

إذ تفيد دراسة حديثة نشرتها مجلة «بلوس وان» أن استخدام الهواتف الذكية والألواح الالكترونية والشاشات الأخرى قبل النوم يمكنه أن يسبب الأرق، وفي الواقع فإن الضوء الأزرق المنبعث منها يؤدي إلى تراجع الميلاتونين المسمى «هرمون النوم» والذي يتحكم بالساعة البيولوجية.

لكن للضوء الأزرق حسناته أيضا.

وإذا كان يمنع من النوم في الليل، فهذا يعني أن بإمكانه أيضا إبقاءك صاحيا في النهار. هذا ما تؤكده الدراسة التي تفيد أن الضوء يحفز الدماغ شرط استخدامه في الوقت المناسب.

وللتأكد من ذلك عمد الباحثون في جامعة «ميد سويدن» إلى المقارنة بين تأثيرات الكافيين (240 ملليغرام) وبين مفاعيل الضوء الأزرق (التعرض بمعدل ساعة) على أدمغة 21 شخصاً جميعهم بصحة جيدة.

واخضعوا هؤلاء الى اختبارات تيقظ قبل وبعد تعرضهم للضوء الأزرق او تناولهم القهوة، وتبين أن للضوء الأزرق تأثيرا اقوى من القهوة على الوظائف الإدراكية مثل الذاكرة والحيوية وسرعة رد الفعل.

الفارق المهم هو ان الضوء الأزرق لا طعم له ولا يمكنه إشعارك بالدفء.

الملوخية لذة في الطعم وقمة في الفائدة

تحتوى الملوخية على مستوى عال من مركب بيتا- كاروتين تصل إلى 13900 وحدة دولية لكل 100 غرام من الملوخية.

ومركب بيتا كاروتين يحمي من عمليات التأكسد في الجسم التي تسبب الأمراض السرطانية وأمراض القلب والشرايين، كما يتحول بيتا- كاروتين في الجسم إلى فيتامين A حسب الحاجة. إضافة إلى ذلك، تحتوي على العديد من المعادن مثل: الحديد، الكالسيوم، الزنك، الفوسفور، والمغنيسيوم.

الملوخية لا تسبب السمنة: تحتوي الملوخية على مستوى منخفض نسبيا من السعرات الحرارية، حيث تحتوي 100 غرام من الملوخية على 58 سعراً حرارياً فقط، وينصح عند طبخها بتجنب إضافة الزيت حيث تحتوي كل ملعقة صغيرة من الزيت على 45 سعراً حرارياً.

غنية بالألياف الغذائية: استنادا إلى تحليل غذائي للملوخية أجري في جنوب أفريقيا، تحتوي 100 غرام من أوراق الملوخية على 2 غرام من الألياف الغذائية، بينما تحتوي 100 غرام من عروقها على 8.8 غرام من الألياف الغذائية.

ينصح بفرم الملوخية مع عروقها من أجل الإستفادة من الكمية الكبيرة من الألياف الغذائية. ومن الجدير بالذكر أن الكمية العالية من الألياف الموجودة في الملوخية تسهل عملية الهضم وتحمي من الإمساك.

تحد من ارتفاع مستوى السكر في الدم: استنادا إلى دراسة يابانية حديثة أجريت على سبعة شباب يابانيين تناولوا 225 مم من صلصة الملوخية التي تحتوي على 15 غراما من مسحوق الملوخية المجفف، إضافة إلى 75 غراماً من الجلوكوز، تم الحد بشكل ملحوظ من ارتفاع مستوى السكر في الدم مقارنة مع المجموعة التي تناولت شراب الجلوكوز بدون الملوخية. ويعزي الباحثون تأثير الملوخية الإيجابي على مستوى السكر في الدم إلى الألياف الغذائية التي تحتويها. ومن الجدير بالذكر أن الفريق الياباني أجرى تجربة مماثلة على الفئران توصل فيها إلى نفس النتيجة.

مضاد حيوي طبيعي: تحتوي على خصائص ضد البكتيريا مشابهة لتلك الموجودة في المضادات الحيوية.. كشفت دراسة في ماليزيا أجريت عام 2006 أن أوراق الملوخية تمنع نمو أنواع معينة من البكتيريا الضارة وبالتالي تحمي الجسم من الالتهابات.

تحتوي الملوخية على مركبات phenols التي تمتلك خصائص مضادة للأورام السرطانية.

يحمي الجسم من أضرار المركب المسرطن dioxin: يتعرض الجسم للمركب المسرطن dioxin عند حرق الخشب أو النفايات التي تحتوي على الخشب، البلاستك، والورق. ويعتبر مركب dioxin من أخطر المركبات المسرطنة حيث أنه يدخل الجسم عن طريق الغذاء أو التنفس ويتم تخزينه في الخلايا الدهنية للجسم.

وقد توصل باحثون يابانيون أن الملوخية تحتوي على مركبات تعيق بشكل ملحوظ من نشاط مركب dioxin ، مما يحمي الجسم من تأثيرها السلبي.

معالم

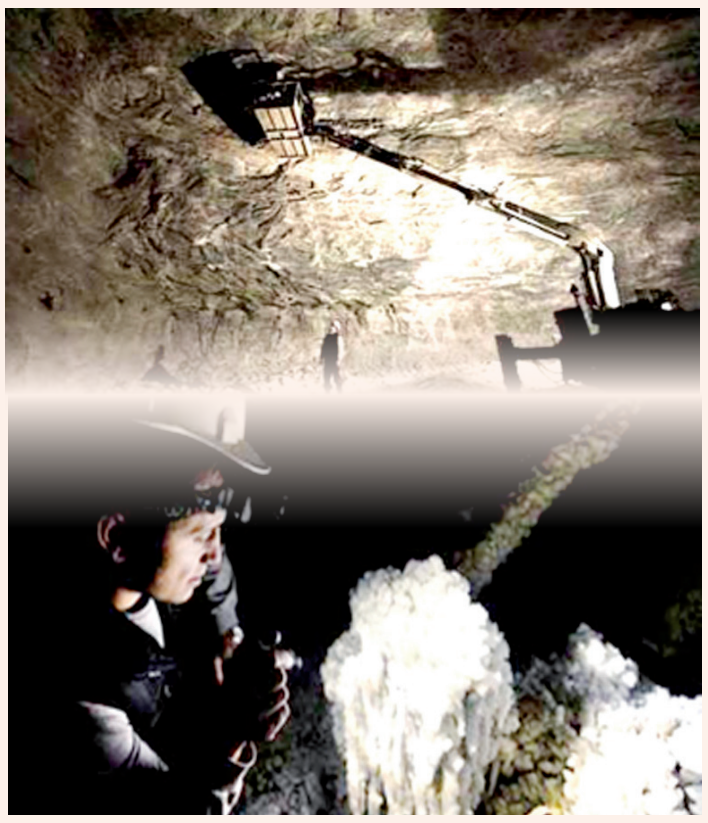
مناجم ملح تركيا عمرها يزيد على (5) آلاف عام

"ملح الأرض"، هكذا عنونت صحيفة "الديلي ميل" البريطانية تقريرها المصور عن واحد من أقدم المناجم في العالم على حد قولها.

وأظهرت الصور مشاهد لمناجم الملح التركية، والتي يصل عمرها لأكثر من 5 آلاف عام، وتم حفر كهوف وأنفاق عتيقة لا زالت تستخدم حتى اليوم.

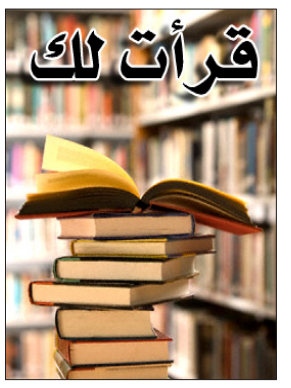
وكان يستخرج الملح من تلك المناجم في المرة الأولى قديمًا عن طريق "الحيثيين" في 3000 عام قبل الميلاد، وتم بناء أنفاق لاستخراجه يصل عمقها لأكثر من ألف و500 قدم.

وتقع تلك المناجم بالقرب من مدينة "كانكيري" في شمال تركيا، ولا تزال تنتج ما يصل إلى 500 طن ملح سنويا.



أفعال

شجرة تحرك
ذراعيها،
وتصنع عاصفة،
وسمكة كبيرة
ترفع فمها
وتبصق بحرا
وصياح ديك
ينفر ديكا آخر
والاثنان يحترقان
وطفل يلعب ،لعبة الحفر
لحين ان تصبح الارض
قبرا له.



اريك فريد

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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

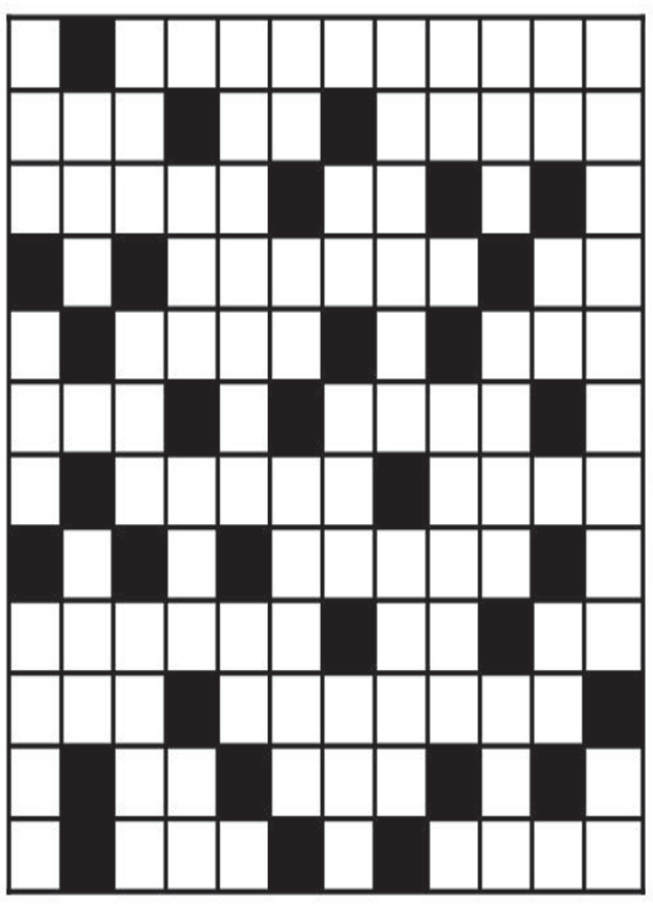
6	5	2	4	1	7	3	9	8
7	1	9	8	6	3	5	2	4
8	4	3	5	9	2	6	1	7
4	7	6	2	3	5	9	8	1
5	9	1	6	4	8	2	7	3
2	3	8	1	7	9	4	5	6
3	2	5	7	8	4	1	6	9
1	8	4	9	2	6	7	3	5
9	6	7	3	5	1	8	4	2

الفرق

ما هو الفرق بين الأسبوع وموس الحلاقة والصحراء..
الأسبوع فيه حد ، والموس فيه حدين، والصحراء ما فيهاش حد..

اضحك

كلمات متقاطعة

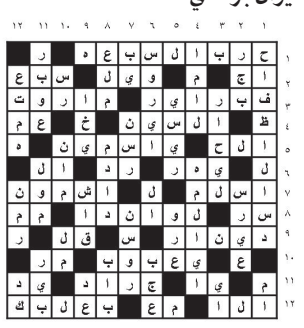


أفقيا :

1 - سياسي روسي من رجال الثورة أمين عام الحزب الشيوعي 1922م خلف لينين في زعامة الحزب والدولة السوفياتية عام 1924م حتى وفاته من أكبر قادة الحلفاء في الحرب العالمية الثانية أطلق الحرب الباردة في مطلع الخمسينات ضد الدولة الرأسمالية .
2- وكالة الأمم المتحدة لاغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - حرف جر - سهولة .
3- بحر - أحرف مكررة .
4- جواب - أباطيل وأحاديث لا نظام لها .
5- سن - من الزهور العطرية .
6- وضوح - خوف .
7- صوت الثعبان - من مقامات الموسيقى العربية .
8- محافظة يمنية .
9- أكمل - محبة - عاصمة عربية .
10- أفضل لاعب كرة قدم في أمريكا الجنوبية للعام 2000م - تبذير .
11- صعوبة - خاصتي .
12- مخيف - رقد .

عموديا:

1- رئيس عربي راحل - والدة .
2- متشابهان - في العروق - قلوي .
3- عون - من الفصول الأربعة - تقوى .
4- هرب - الشديد السواد .
5- بلد أوروبي - منطقة يمنية .
6- للاستفهام - خبر - من أنواع الفنون التشكيلية .
7- للتضجر - من الأوزان - شهر ميلادي .
8- دولة في أفريقيا الغربية على الأطلسي - للتمني .
9- أبراج - من الثمار - للنفي .
10- من الأسنان - غير معلن - من فقد والديه .
11- وكالة أنباء يمنية - حيوان صغير.
12- من الاتجاهات الأربعة - نجل - حيوان برمائي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أمريكي يترك وظيفته ليطارد الأعاصير

تخلى مواطن أميركي عن وظيفته ليمتهن مهنة أخرى هواها وعشقها وهي مطاردة الأعاصير.

وقد احترف مايك هولينجشيد (37 عاما) مهنة التصوير، لاسيما مطاردة الأعاصير والعواصف وتصويرها منذ 1999.

وترك هولينجشيد مهنته الأصلية في أحد مصانع الذرة، ليتفرغ تماما لمراقبة ورصد التغيرات الجوية والظواهر الطبيعية وبالأخص العواصف والأعاصير التي أدمنها وصار عاشقاً لها.

واضطر هولينجشيد إلى السفر والتنقل مئات الأميال بحثاً عن الأماكن التي تقع فيها الأعاصير والعواصف كثيراً، واصفاً حالته بـ« الإدمان والجنون»، ما دفعه إلى نقل إقامته إلى منطقة أمريكية، هي الأكثر اجتياحاً للعواصف والأعاصير.

وصور هولينجشيد نحو أكثر من 932 إعصاراً وعاصفة من أصل 1037 إعصاراً أعلنت الولايات المتحدة عنهم حتى عنها 2012.