

العدس يقلل مستويات السكر في الدم

تغير طفيف في أحد مكونات وجبة الطعام الرئيسية، وهي أطباق النشويات التي يتناولها البعض كطبق كرويهيرات النشويات، وأضاف (أدي تناول العدس مع الأرز، بدلاً من الأرز وحده، إلى انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم بنسبة تصل إلى 20 بالمائة). وأفادت ما ملخصه: إن استخدام كمية من البطاطا أو الأرز التي يتناولها المرء في وجبة الطعام بتناول كمية مضاعفة من بقول العدس، يمكن أن يؤدي إلى خفض مستويات الجلوكوز في الدم.

الباحثون الكنديون بإجراء تغير طفيف في أحد مكونات وجبة الطعام الرئيسية، وهي أطباق النشويات التي يتناولها البعض كطبق كرويهيرات النشويات، وأضاف (أدي تناول العدس مع الأرز، بدلاً من الأرز وحده، إلى انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم بنسبة تصل إلى 20 بالمائة). وأفادت ما ملخصه: إن استخدام كمية من البطاطا أو الأرز التي يتناولها المرء في وجبة الطعام بتناول كمية مضاعفة من بقول العدس، يمكن أن يؤدي إلى خفض مستويات الجلوكوز في الدم.

تورنتو -الزمن يسهم تناول العدس في خفض معدلات نسبة سكر الجلوكوز في الدم. هذا ما أفادت النشرة الإخبارية لجامعة غويلف بمقاطعة أونتاريو الكندية، وذلك ضمن عرض -العلمي الإخباري لدراسة حديثة حول العلاقة بين تناول البقول وبين نسبة السكر في الدم. وكانت هذه الدراسة نشرت بشكل بارز ضمن عدد أ البريل الماضي من مجلة Journal of Nutrition وعنوانها: (استبدال كرويهيرات الأرز أو البطاطا بالعدس يقلل من نسبة السكر في الدم بعد الأكل لدى البالغين الأصحاء). ولتحقق من هذا الأمر، قام

طريقة مبتكرة لتبييض الأسنان



وننتج عن تعرض الأسنان لهذه المادة المعدلة لمدة 4 ساعات، نفس النتيجة التي تم الحصول عليها باستخدام الطريقة التقليدية، كما لاحظ الباحثون أن الطريقة المبتكرة لا تسبب أي أعراض جانبية؛ بل أظهرت نشاطاً مضاداً للبكتيريا الأسنان.

الأسنان وتقضي على الخلايا. وتخطوي الطريقة الجديدة على تعديل الحسيمات الثانوية لثاني أكسيد التيتانيوم، الذي يدخل في تركيب معجون الأسنان، ومركب البوليدوبامين، وإضافتها إلى سطح الأسنان وتعرضها للضوء الأزرق لتشطيتها.

ونقلت صحيفة (ديلي ميل) عن الباحثين، أن لون الأسنان يتغير بفعل تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الصباغ، مثل القهوة والشاي، بالإضافة إلى التدخين؛ لذا يلجأ الراغبون لتبييض أسنانهم إلى مادة بيروكسيد الهيدروجين التي تزيل الصبغات؛ ولكنها تكسر مينا

وتوصل باحثون لطريقة فعالة لتبييض الأسنان، بدلاً من الطرق التقليدية التي تعتمد على مادة بيروكسيد الهيدروجين، التي ثبت أنها تسبب ضرراً بالغاً بمينا الأسنان.

مكاتيب عراقية مسبحة جمل مفيدة متصلة

مات صديقي . صديقي فاعل مرفوع وعلامة رفعه الغفلة . الغفلة درس بليغ . بليغ حمدي أحسن من محمد الموجي . الموجي ملحن من أم الدنيا . الدنيا ليست جميلة . جميلة زوجة عبد الرضا . عبد الرضا يعيش في مدينة الضباب . الضباب أرحم من التراب . التراب كفن الغرباء . الغرباء في الوطن غرباء في المنفى . المنفى موجه مثل سن اليأس . اليأس أبرة تخدير . تخدير الخراف قبل ذبحها نعمة . نعمة حمال في علوة السمك . سمك البلاد مات . مات فعل ماض مبني على مجهول . مجهول دق باب الدار . الدار مزروعة بكتاب القراءة . القراءة كتابة في نهاية المشوار . المشوار مطعمم بخاصرة المنصور . المنصور ما زال قائماً في الساحة . الساحة يأكلها الظلام . الظلام لحاف اللصوص . اللصوص نهبوا البلاد . البلاد نامت على الجمر . الجمر لذة الشتاء . الشتاء عدو الصعاليك . الصعاليك يغتوون في الحانة . الحانة ماوى الشعراء . الشعراء يفتحون دكة البيع بقصائد المديح . المديح ردى من عمل الشيطان . الشيطان يلبس جبّة القديس . القديس يهيم بأرض يابسة . يابسة تلك السنوات . السنوات أوشال كاس خاوية . خاوية أعجاز النخيل . النخيل لا ينمو في البصرة . البصرة جمجمة من ذهب . ذهب الخزنة تابوت الطغاة . الطغاة يؤدون رقصة الوداع . الوداع فلم هندي . هندي حط في أخير الزقاق . الزقاق يصلني الفجر . الفجر يضحك على الحرامي . الحرامي حرامي الدار . الدار فندق الأشباح . الأشباح تصفع خذ الليل . الليل ذاهب الى الفراش . الفراش أرض والسماء لحاف . لحاف الدرويش الحروف . الحروف لذبة مثل لباس العيد . العيد ينضج في بطن التور . التور طين وأم خبز . خبز الفقراء حكايات جدتي . جدتي ماتت عند غروب الشمس . الشمس تهبط خلف الجبل . الجبل يشيل خشمه على الوادي . الوادي يعطي بغير حساب . أنا تعبت . تصبحون على خير .



علي السوداني



دراسة: مشكلات عقلية يسببها الهاتف الذكي للأطفال

هذا الأمر قد يضعف قدرتهم على التحكم في هواتفهم وأعضايمهم مستقبلاً. كما أن الأطفال الذين يتراوح عمرهم بين 11 و 13 سنة، ويمضون ساعة في اليوم على نشاطات الهاتف، يفقدون فرصة تعلم أشياء جديدة أو بالتحديد يفقدون (فضول التعلم) حسب الدراسة.

باحثون أن المراهقين، الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 17 سنة، أكثر عرضة لهذه الآثار السلبية، مشيرين إلى أن السلبيات تكون أسوأ حين يكون نماغ الطفل في طور النمو والتطور. وتابعت (الأطفال في الحضارة باتوا يستخمون بشكل كبير الهواتف الذكية.

خاص على المستخدمين الذين لا تتجاوز أعمارهم عامين. وتقول الدراسة، التي نشرت في دورية (تقارير الطب الوقائي) إن استخدام الهاتف لساعة واحدة فقط قد يؤدي إلى إصابة الطفل والمراهق بخفق القلب والاحتجاب، بالإضافة إلى تقليل قدرته على ضبط النفس والاستقرار العاطفي. ووجد

لندن -الزمن تربط الكثير من الأبحاث بين استخدام الهواتف الذكية وظهور مشكلات في الصحة العقلية، إلا أن دراسة جديدة اكتشفت أسوأ من ذلك، ووفق ما ذكرت صحيفة (إنديبننت) البريطانية، فإن استخدام الهواتف الذكية قد يعود بالضرر على الأطفال، وبشكل



توقيع مسكوف

نفوق الاسماك بهذه الاعداد الكبيرة في العراق حدث استثنائي لم يحصل مثله في تاريخ البلد ، بالرغم من بيانات وزارة الزراعة عن وجود بكتيريا تصيب الخياشيم منذ ثمانينات القرن الماضي ، لكن جميع السنوات التالية. ويرغم تدهور الوضع المائي والبيئي وانتشار البورانيوم المنضب مع مخلفات القذائف في الحروب الدولية التي حصلت في البلاد ، لم نشهد كارثة تصيب الاسماك العراقية بهذه البشاعة .

توجد مسطحات وبحيرات مائية كثيرة في الثرثار وحديثة والموصل وسواه لم تتأثر أسماكها ولم يصيبها مرض الخياشيم . هذا السؤال لم تجب عليه وزارة الزراعة أو دوائر الصحة البيطرية .

المخاوف الجديدة لسيس بسبب خسارة العراق آلاف الاطنان من الثروة السمكية النهرية ، لكن ان احتمالية بقاء ما يسمونه المرض ويسميه الناس بسـمـوم من فعل فاعل لفسترة طويلة قد تقضي على أجيال من الاسماك وتهدد كائنات مائية كثيرة في العراق الذي لم يحصل بشكل كاف على عناية بالتنوع البيئي الذي يتوافر عليه .

العراق بحسب منظمة الاغذية والزراعة الدولية ومقرها في روما ينتج تسعة وعشرين الف طن من الاسماك النهرية.

وهذا الرقم لم يعد موجوداً نصفه وربما اقل ، وهذا يتطلب الشروع في استيراد الاسماك من الخارج الامر الذي يعني زيادة اسعارها بسبب العملة الصعبة ، كما ان الامر يثير الانتباه في حصول هذه الكارثة مع العقوبات الامريكية على ايران واستمرار هبوط التومان الايراني ، وفي الوقت ذاته سهولة اتجاه التجار لاستيراد الاسماك من ايران لقرب المسافة ، كون الاسماك لاتحتمل الزمن الطويل عبر الاستيراد من بلدان بعيدة إلا من خلال التجميد ، والعراقي لم يعتد ان يسفك السمكة المجمدة . من حق الناس أن يتسألوا ويبحثوا ويشككوا في أي معلومة لا تقتنعهم أو يرونها فشنها عند اختبارها على أرض الواقع . تعويض المتضررين هو الاجراء السريع الذي يجب أن تقوم به الحكومة للصيادين المرخصين واصحاب المزارع ، من دون نسيان تفتيح العيون على الأمن الزراعي والغذائي والمائي ، ولعله أساس الأمن في هذه الأيام .

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

فيلم لنجم مصري الأصول يتصدر إيرادات السينما الأمريكية



هاديش في المركز الثالث، بمبيعات تذكر 44 مليون دولار. وشارك في بطولة الفيلم تيفاني هغلر وميسي، بايل واخرجه تابلر بيرري. وتراجع الفيلم الموسيقي (مولد نجمة) (إيه ستار إز بورن) من المركز الثاني إلى الرابع بتسجيل 11 مليون دولار. الفيلم بطولة ليدي جاجا وبرادلي كوبر وسام إليوت، وإخراج برادلي كوبر. كما تراجع فيلم الرعب (هالوين) عن الصدارة التي احتلها الأسبوع الماضي، ليستقر في المركز الخامس بمبيعات تزيد قليلاً على 11 مليون دولار. الفيلم بطولة جيمي لي كرتيس وجودي جريز وويل باتون ومن إخراج ديفيد جوردون جرين.

لوس انجلس -الزمن احتل الفيلم الجديد (غناء بوهيمي) (بوهيميان رايسودي) صدارة إيرادات السينما الأمريكية مسجلاً 50 مليون دولار. وقام بطولة الفيلم النجم الأمريكي من أصول مصرية رامي مالك بالاشتراك مع لوسي بويينتن وبن هاردي، وأخرج العمل برايان سينغر. وجاء الفيلم الجديد (كسارة الذئق والممالك الأربع) (ذا نتكراتر اند ذا فور ريلمز) في المركز الثاني بإيرادات بلغت 20 مليون دولار. الفيلم بطولة ماكنزي فوي وتوم سويت ومن إخراج لاسه هالسترم وجوي جونستون. وحل الفيلم الجديد (لا أحد أحقق نوباديز فول) للممثلة تيفاني

لندي زوجان، حديثاً العهد بالزواج، حفلتهما في ولاية تكساس الأمريكية، بعد ساعات قليلة على حفل زفافهما، وفق ما ذكرت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية. وذلك في أكثر الحوادث مأساوية في عالم احتفالات الزواج وشهر العسل. وقال المصدر إنه بعد انتهاء حفل الزفاف، استقل الزوجان ويل بيلر وبيلي أكرمان طائرة هليكوبتر، خاصة بعائلتهما، إلا أنها تحطمت بعد دقائق من إقلاعها، فوق أحد التلال. وتابع أن الحادث خلف مقتل الزوجين بالإضافة إلى الطيار الخاص بهما. وأقيم حفل الزوجين، اللذين يدرسان معا في جامعة سام هيوستن، في مزرعة العائلة بمدينة أوغالدي، السبت. وبعد نهاية الزفاف وتوديع الضيوف، غادر بيلر وأكرمان في طائرة، لكن بعد ميل واحد فقط على إقلاع الهليكوبتر، تحطمت بشكل مروء، دون معرفة سبب الخلل.



علاجات طبيعية فعالة لتجنب حرقة المعدة

الحر او المضافة في حبوب المص بعد الاكل ترخي صمام المريء - ان كنت تعاني من سوء هضم الحمض فان شرب الحنظل مساء يضمن تقريبا اصابتك بنوبة حرقة ليلية - خفف من وزنك بالرغم من صعوبة تخفيف الوزن - اقلع عن التدخين لان من شأنه يضعف عضلات المعدة - واخيرا ان اردت تجنب حدوث حرقة المعدة والقضاء عليها تماما تناول كل يوم ملعقة صغيرة من زيت اللوز المر من شأنه يقوي عضلات المعدة ويمنع حالة حدوث الارتداد المعوي لديك.

بالتوابل .. فالاطعمة الحارة تعتبر من الاسباب الشائعة لفرط افراز الحمض ومن الافضل بالتالي الاكل قبل النوم .. فالدهون وغيرها من مكونات الشوكولاته من شأنها ان تزيد كمية الحمض مسببة حرقة مؤلمة. - ارج حزامك بعد الاكل .. فمن شأن الملابس الضيقة - كالاحزمة والسراويل والجوارب ان تسبب مزيدا من الضغط وتؤدي الى تفاقم الحرقة - تجنب النعناع المجفف الناعم فهذه النبتة الطبيعية عادة المستعملة في رشاها بالاطعمة على الباقلاء بالدهن

بغداد -الزمن تعتبر العلاجات الطبيعية فعالة جدا في علاج الحرقة ويوصي الباحث العلمي الدكتور منافع الطائي وهو اخصائي تغذية، ان اتباع عدة الخطوات وصفها في حديثه الى (الزمن) بخطوات ذهبية ويقول : - تجنب الاطعمة الغنية بالدهون فالدهن الغذائي يدفع الجسم الى انتاج هرمون يضاعف صمام المريء مما يتيح ارتداد الحمض في المريء - لا تتناول وجبات كبيرة فالانتاج من الاكل يدفع الجسم على زيادة انتاج الحمض

لا تاكل قبل وقت النوم .. فالتمدد بعد الاكل يسهل ارتداد الحمض عبر المريء ومن الافضل بالتالي الاكل قبل 3-4 ساعات قبل الخلود الى النوم - امتنع عن تناول القهوة والشاي المحتوي على الكافيين ليس هو المسؤول عن زياده حمض المعدة بل مكون آخر معروف في هذه المشروبات. - امتنع عن تناول المشروبات الغازية خاصة الكولا والفاكهة الحمضية والبطاطم .. فمن شأن هذه الاطعمة ان تدفع المعدة على زيادة افراز الحمض

