شرب الشاي ينعشك صيفاً و يُدفِئُك شتاءً

بغداد / ايناس طارق

يعد الشاي من اكثر المشروبات استهلاكا في العالم ولكن نحن العراقيين نجد ان تناول الشاي هو الرفيق الذي لايمكن الاستغناء عنه.وقد اكدت التقارير ان نسبة الفائدة التي يقدمها للجسم كبيرة جدا لانه يساعد على التقليل من حالة الارق الذي تصيب الشخص. بسبب حامض الكربوليك (الفينول) التي فيها ولكن هذه المادة توجد بكميات كبيرة في الشاي الاخضر اكثر من الشاي الاسود.وهذه المادة لها القدرة على مقاومة الاكسده التي تفوق ثلاثة اضعاف فيتامين ج كما يعمل الشاي الاسود على حماية القلب والشرايين من الكثير من الامراض والوقاية من الامراض السرطانية.حيث يعمل على انخفاض الاصابة بسرطان الرئة بين المدخنين وغير المدخنين.

يقول الدكتور علي غالب طبيب عام: ان الاكثار من شرب الشاي بصورة كبيرة يضر اكثر مما ينفع لان الاكثار من تناوله يؤدي الى التقليل من نسبة فيتامين الحديد في الدم وهذا يؤدي الى الاصابة بمرض فقر الدم وهناك بعض الاشخاص قد يكون مدمناً على شرب الشاي ولا يستطيع الاستغناء عنه وقد يكون ذلك سببا للاصابه بمرض السكري لان كثرة شرب الشاي يكون في المقابل زيادة استخدام السكر الذي يودي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم ولكن الشاي غير المحلى وبنسبة قليلة جدا تزيد من النشاط بسبب ان الشاي هنا يتمتع بقدرة مزدوجة فيدفيء في الشتاء وينعش في الصيف.

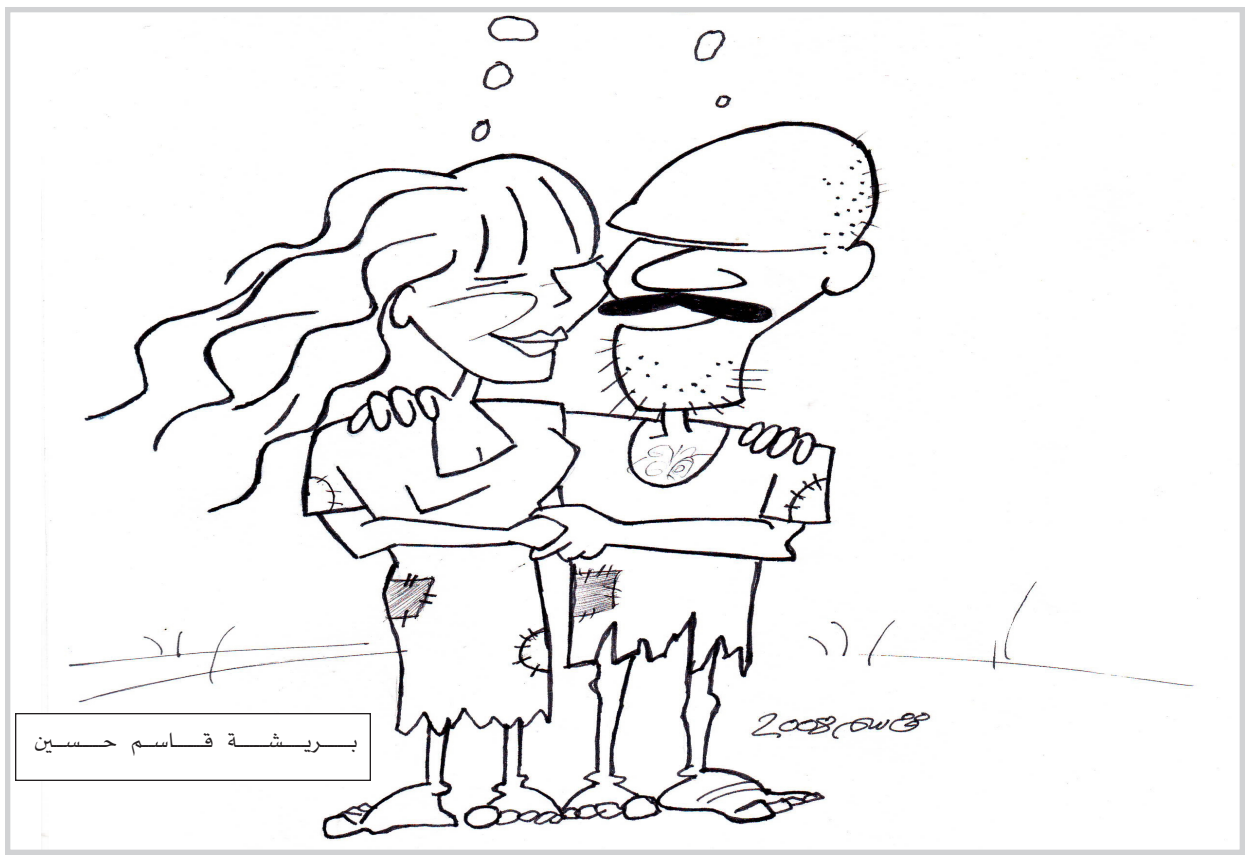
تقول منتهى محمد تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاما: لقد بدأت لااستطيع الاستغناء عن شرب الشاي وقد سبب ذلك اصابتي بفقر الدم الحاد وحالة من الاغماء وكان العلاج يجب ان اترك شرب الشاي لان مادة الكافايين الموجدودة في الشاي بطيئة الامتصاص ولكن زيادة نسبتها اصبحت غير نافعة وقد وجدت صعوبة في عدم تناول الشاي ولكن الان افضل من السابق.

ويقول رعد يبلغ من العمر ثلاثين عاما انني أتناول الشاي ولكن نسبة استخدام السكر قليلة مما ساعدني على تجاوز مرض ارتفاع الضغط فالشاي ساعدني على تحقيق التوازن بتنشيط المخ وجعل الدورة الدموية تقوم بوظائفها المختلفة

اما سميرة لها رأي اخر حيث تقول إن الشاي ساعدني على اتباع نظام غذائي من دون الشعور بالارهاق نتيجة خصائصة ومنها يعتبر مدررا ما جعلني اخفف من وزني من دون الاصابة بالأمراض الاخرى تقول الدكتورة هديل طبيبة نسائية: ان تناول الشاي له دور فاعل في مقاومة السيلوليت المقترن باختزان الماء في الجسم حيث يساعد على التخلص من الماء الزائد في الجسم وتنشيط الدورة الدموية بفعل ما يحويه من منغنيز.

اما فائدة الشاي بالنسبة للاسنان يقول الدكتور سامر احمد وهو اختصاص طب الاسنان:إن تناول مقدار كوبين او ثلاثة اكواب يوميا يساعد في حماية الاسنان لانه يحتوي على نسبة كبيرة من الفلوريد ولكن يجب الانتباه الى انه عند تناول الشاي يجب التقليل من نسبة السكر المستخدمه فيه لان الزيادة في ذلك قد تكون سبباً لتسوس الاسنان اي انها تؤدي دور مضاداً مع فائدة الشاي.وفي كل الاحوال هناك بعض الاطباء لاينصحون بتناول الشاي بكثرة لانه قد يكون سببا للاصابة بفساد البلاك الموجود على الاسنان وزيادة نسبة السكر في الدم ولكن تعدد الآراء من حيث فوائده ومضاره ويجعل الشخص حياديا في شرب الشاي فلكل شي له فوائد ومضار في نفس الوقت ..

كاري .. كا .. تير



أوراق تراثية

المصير الواحد

إعداد/ عادل العامل

قال أبو العباس المبرّد في كتابه (الكامل في اللغة و الأدب):

حدثني رجل من أصحابنا، قال: شهدتُ رجلاً في طريق مكة معتكفاً على قبرٍ، وهو يردد شيئاً ودموعه تكفُ من لحيته، فدنوتُ إليه لأسمع ما يقول، فجعلت العبرة تحول بينه وبين الإبانة، فقلتُ له: يا هذا! فرفع رأسه إليّ، وكأنما هبّ من رقدة، فقال: ما تشاء؟ فقلتُ: أعلى ابنُك تبكي؟ قال: لا، قلتُ: فعلى أبيك؟ قال: لا، ولا على نسيب ولا صديق، ولكن على من هو أخص منهما، على عدوّي المدفون هنا. وكان عدواً لي من كل باب، يسعى عليّ في نفسي وفي مالي وفي ولدي، فخرج إلى الصيد وهو في كامل صحته، فرمى ظبياً فأصابه، فذهب ليأخذه، فإذا هو قد أنفذه حتى برز سهمه من صفحة الظبي، فعثر فتلقى بفؤاده رأس السهم، فلحقه أهله فانتزعوا السهمَ وهو والظبي ميتان، فوصلني خبره، فأسرعتُ إلى قبره مغتبطاً بفقده، فإني لضاحكُ السنّ، إذ وقعت عيني على صخرة، فرأيتُ عليها كتابة، فهلُم فاقرأها، وأومأ إلى الصخرة، فإذا عليها:

وما نحنُ إلاّ مثلهم غيرَ أننا
أقمنا قليلاً بعدهم وتقدّموا

قالتُ: أشهدُ أنك تبكي على من بكاؤك عليه أحقّ من النسيب!

قالت العرب

- مرعى ولا كالسّعدان
- فتىً ولا كمالك
- ماءٌ ولا كصُدَى

وهذه الأمثال الثلاثة تُضرب للشيء الذي فيه فضلٌ وغيره أفضل منه، كقولهم: ما من طامّة إلاّ فوقها طامّة، أي ما من داهية إلاّ وفوقها داهية. وطما الماء وطمّ إذا ارتفع وزاد.

والسعدان في المثل الأول نبت كثير الحَسَك تأكله الإبل فتسمن عليه، ويغذوها غذاءً لا يوجد في غيره، فقالت العرب " مرعى ولا كالسعدان "، تفضيلاً له.

أما مالك في المثل الثاني فهو مالك بن نويرة، من فرسان العرب في الجاهلية والإسلام، قتله خالد بن الوليد سنة ١٢ هـ.

وأما صَدًى، فاسم لنبع ماء، يبدو أنه كان وفيراً، فضربوا به المثل للشيء الذي يقاربه في المكانة ولا يصل إليها.

وقد قال أبو علي البصير يمدح عُبيد الله بن يحيى بن خاقان وآله:

يا وزراءَ السلطان أنتمْ وآلَ خاقان
كبعضِ ما رَوَينا في سالفات الأزمانِ
ماءٌ ولا كصدًى مرعى ولا كالسعدان

آملين أن يكون وزراؤنا بذلك المستوى الذي حرك شاعرية أبي علي البصير آنذاك!

السكوت من ذهب.. أحياناً!

كان رجلٌ يجلس إلى الفقيه أبي يوسف فيطيل الصمت. فقال له أبو يوسف مرةً: ألا تتكلم؟ قال: بلى، متى يفطر الصائم؟ قال: إذا غابت الشمس. قال: فإن لم تغب إلى نصف الليل؟

فضحك أبو يوسف وقال: أصَبتَ في صمتك وأخطأتُ أنا في جعلك تنطق!

تصبح على خير في بريطانيا

لندن / وكالات

شنت مدينة ريدروث غرب انجلترا حملة لإجبار شبابها على النوم مبكرا وفرضت المدينة الصغيرة حظر تجوال يشمل أيضا حظر التردد على الحانات والمراقص للشباب تحت ٦١ سنة بدءا من الساعة التاسعة مساء خلال موسم العطلات وذلك في محاولة منها للحد من تناول شبابها الخمور بكميات كبيرة مما يتسبب في كثير من الأحيان فيحالات اغماء ومشاكل اجتماعية كبيرة على المستوى العام؟وأفادت أكثر من صحيفة بريطانية أن المدينة أطلقت على هذه الحملة اسم عملية تصبح على خير وأن سلطات المدينة خاطبت مئات الأسر في المدينة في اطار الحملة لحثهم على عدم السماح لأبنائهم بالخروج من المنزل بعد الساعة التاسعة مساء

وهددت السلطات المعنية بالمدينة أسر الشباب بإخضاعها لدورات تربوية إذا لم تحرص هذه الأسر على أن يعود أبناؤها الى المنزل في موعد أقصاه التاسعة مساء وإن شرطة المدينة تخطط لمراقبة الشباب عبر كاميرات؟ يحملها رجال الشرطة في؟ خوذاتهم فرض بعض القيود على الأسر التي لا ترغب في التعاون لإنجاح هذه الحملة

وسيطبق الحظر اعتبارا من نهايةتموز وحتى منتصف سبتمبر المقبل .

اضف الى معلوماتك

المحيط الهادي لا تطل عليه أي دولة عربية .

أطلق العرب إسم الكحّال على طبيب العيون وعلى الزرّاد صانع الدروع .

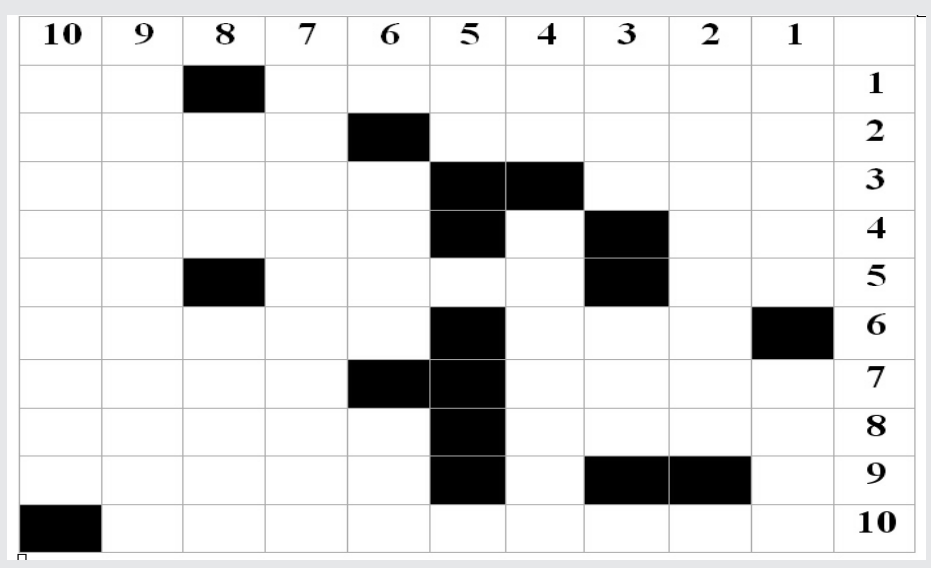
الجامعة العربية أقدم تأسيساً من هيئة الأمم المتحدة بسبعة أشهر .

الإسم الحقيقي للاعب بيلية هو أديسون آرانتس دي سيمنتو .

عدد أوتار آلة القانون ٧٢ وتراً مزدوجاً .

ولد محمد علي باشا بمدينة كافالا اليونانية .

الكلمات المتقاطعة



أفقي

١- عاصمتها برازفيل/ هز
٢- اقليم شرق فرنسا/ أثني
٣- قصد/ يجذبهم نحوه
٤- أحدث أزيزاً/ ينغمر
٥- نعم باللغة الانكليزية (م)/ نيأس/ نهر بأيطاليا (م)
٦- جاهل/ زجر
٧- مدينة سويسرية/ نداها بالماء
٨- هاجس/ حبيب جولييت
٩- يغفلون
١٠- دولة اسيوية غرب ايران دخلتها القوات الامريكية

عمودي

١- الخلق/ لقب مصور اسباني
٢- ولاية امريكية عاصمتها باتون روج
٣- ما يلعب بها/ طائرة روسية مقاتلة
٤- للتعجب/ مركب البحر (م)
٥- متشابهان
٦- مدينة المانية/ شريط من جلد في الآلة (م)
٧- صحيفة أمركية
٨- لسع / تجمعها
٩- رئيس كوريا الجنوبية
١٠- نجم أمريكي أسمر ملك البوب

حل شبكة الكلمات المتقاطعة للعدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ك	ا	ل	ي	ف	و	ر	ن	ي	ا
2	ت	ل	و	م	هـ	■	خ	س	■	س
3	م	ج	هـ	ر	■	ا	و	ل	■	ا
4	■	ر	■	ض	ج	هـ	■	■	ب	ل
5	س	ا	ر	هـ	ب	ر	ن	ا	ر	■
6	س	ج	ى	■	ن	ي	ا	ج	ر	ا
7	ا	■	ف	ع	■	ن	ق	ب	■	ل
8	■	ر	و	ب	ر	ت	ش	ا	و	■
9	س	■	ل	ل	ق	■	هـ	ر	ب	هـ
10	ي	س	ا	هـ	م	■	ا	هـ	ا	ب

البراج

الحمل
21اذار 20نيسان

علاقاتك العاطفية سيُسلط عليها الضوء كما أنك ستكون منهمكاً جداً بالمغامرات أو اللقاءات الجديدة. توقّع زيادة جيدة في مصادرك: زيادة في المدفوعات ، أو إرث، أو منحة دراسية، ستأتيك مكافأة أو شيء من هذا القبيل. هذه الزيادة ستكون عامل مهم لتمويل مشروع كنت تفكر به منذ زمن قديم .

الثور
21نيسان 20ايار

القوة والنشاط العضلي بازدياد؛ ستبدو جيّداً جداً من الناحية الجسدية. سيحفّزك الأشخاص النشيطون المتحمسون. أدائك في عملك سيصل إلى ذروته. علاوة على ذلك، ستكون موضع كل الانتباه. حاول ان تستغل هذه الفترة من ناحية العمل لأن نشاطك الجسدي سيرافقه نشاط

الجوزاء
21ايار 20حزيران

لا تخشى طلب الدعم من الأشخاص المؤثرين لكي يعززوا مشاريعك. على الصعيد الغرامي، سيكون لديك الشجاعة بما فيه الكفاية لأن تعلن التصريح الذي كان منتظراً لوقت طويل. لا تتردد في التعاطي مع من حولك امنح نفسك و المحيطين بك الكثير من الثقة كي تستطيع مصارحتهم و التعامل بايجابية مع كافة الافكار التي يطرحونها .

السرطان
21حزيران 20تموز

فيما يتعلق بزواجك، هناك أسئلة مالية يجب أن تعالج بكثير من اللباقة. ستواجه حواراً صعباً مع أطفالك، خصوصاً إذا كنّ بنات مراهقات. هذا السن حساس جدا لا تحاول ان تضغط على عائلتك باسلوب السلطة و انما اعتمد الايجابية بالحوار و النقاش ، يمكنك استشارة قريب او صديق و طلب معونته و تجنب الانجراف الى حالة العصبية و الانفعال .

الاسد
21تموز 20اب

اعتمد التغيير و التنوع في علاقتك العاطفية مع الشريك ابتعد عن الامور التي تجعلك تحس بالضغط و الانزعاج بغض النظر عن الخسارة المادية التي يمكن ان تسببها لك حافظ على روح علية من المرح و البهجة فكر بإعطاء شيء غير متوقع لحياتك العائلية، و إلا فإنك ستحس

العذراء
21اب 20ايلول

عائلتك قد تتعرّض للخطر إذا كنت لا تستطيع النجاح في تحريرها. الأزواج قد يقرّرون بصعوبة الافتراق في هذه الفترة ؛ أما العزّاب فبالعكس، سيكون لديهم فرص قوية مع من يبني أو يعيد بناء حياتهم . لذا ابتعد عن أي مصدر ازعاج اذا كنت متزوجا و يفضل السفر برحلة الى مكان بعيد عن الاصدقاء و الاقارب اما اذا كنت عازبا

الميزان
21ايلول 20ت الاول

ستجد صعوبة في الاتصال مع أطفالك؛ و كردّ فعل، ستسجن نفسك في توبيخ صامت، لكن لسوء الحظ لن يكون هذا هو الحل الجيد. حاول محاورتهم بأسلوب الاطفال و لا تنزعج من الفشل من المحاولة الاولى تابع محاولتك حتى تنجح لان العزلة هو الحل الأسوء لك و لعائلتك اطلب معونة الشريك في هذا الامر .

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

حاول تقييد نفقاتك إلى الحد الذي لا غنى عنه. ستكون في شكل طبيعي جيد جداً. المخاوف العائلية قد تزعجك. و لكنها سوف تمر بسهولة ، لا تجعل مسألة تقييد النفقات تشعرك بأنك بخيل و انما هي وضع ضروري للمرحلة القادمة لأنك قد تواجه ازمة مالية في العائلة . لاداعي للخوف و انما فقط الانتباه الى النفقات الغير ضرورية .

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

احذر من الإضطرابات الدموية؛ لا تدع تعبك البسيط يتفاقم . في العمل، جهودك السابقة ستحمل ثمارها أخيراً و يمكنك أن تحصد نتائج جيدة. لا تجهد نفسك بغير سبب و ابتعد عن كل ما يسبب ضغط نفسي الجاء الى الطبيعة و حاول الاتصال بالاصدقاء لتخفيف الضغوط المحيطة .

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

ستحرز علاقات ممتازة مع أصدقائك؛ على الرغم من هذا يجب أن تبقي بعض المسافة لكي تحافظ على حريتك. لا تجعل علاقاتك مع اصدقائك قيدا عليك و انما اجعلها وسيلة للتوصل مع محيطك قد تحظى بصديق العمر في هذه الفترة حاول ان تبحث من بين الاصدقاء عمن تجده الاقرب اليك طبعاً و خلقاً .

الدلو
21ك الثاني 20شباط

أي علاقة أو مشروع متعدد الزوايا اليوم. بدلاً من تركه يجنّنك، استرح وانظر إلى الموضوع من كافة أبعاده. لان الاستعجال قد يقودك الى اتخاذ قرارات خاطئة فقد تدخل في مشرع خاسر يكون مصيبة عليك او قد تترك فرصة العمر التي طالما انتظرتها . تأنى و كن منطقيا في تعاطيك مع الامور .

الحوت
21شباط 20اذار

لا تكثر من تعدد علاقاتك في نفس الوقت ، بل خضها واحدة واحدة. جد الوقت الملائم للكلام مع شخص واحد و بشكل خاص من ينظر إليك من زواياك الجيدة .لان العلاقات العديدة قد تجعلك تعيش حالة من الضياع و التشتت مما قد يسبب ضغوط نفسية كبيرة . حاول ان تكون متفهما للطرف الآخر وابتعد عن النقد المباشر .