

BILINGUE

جريدة المطالعة التي لا ترمى

Le journal de la lecture qui ne se jette pas

Arabe-Français

شهرية تعليمية و ثقافية

Mensuel éducatif et culturel

Pour vous abonner à
لسان
remplir le formulaire
du site
www.leesarabi.com

Améliorer et Entretienr Votre Arabe et Votre Français

30,00 DA ou 2€

No 22



كَمِّيَّاتٍ إِضَافِيَّةٍ مِّنَ الْقَهْوَةِ لِلْوَقَايَةِ



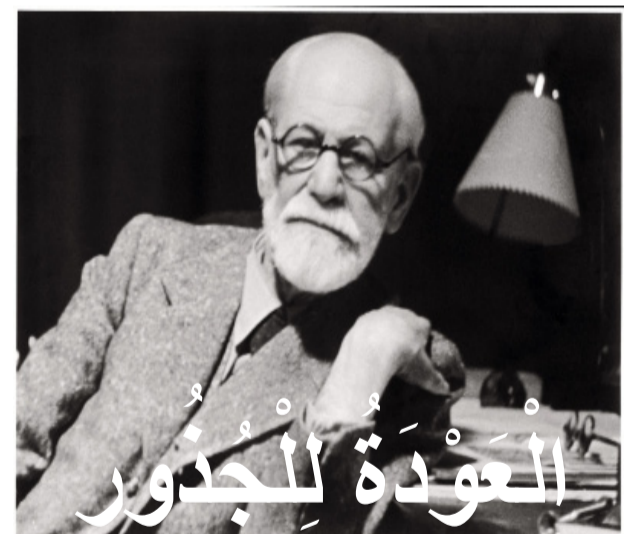
فِيْرُوسُ الْإِسْهَالِ الْوَبَائِي



أَهْمَدٌ تَخَاضُ مِنْ قَوَائِمِهَا



جِهَارٌ لَوْحِيٌّ يُنَافِسُ الْكَمْبِيُوتِرَ



الْعُودَةُ لِلْجُدُورِ



فِيْرُوسُ الْإِسْهَالِ الْوَبَائِي



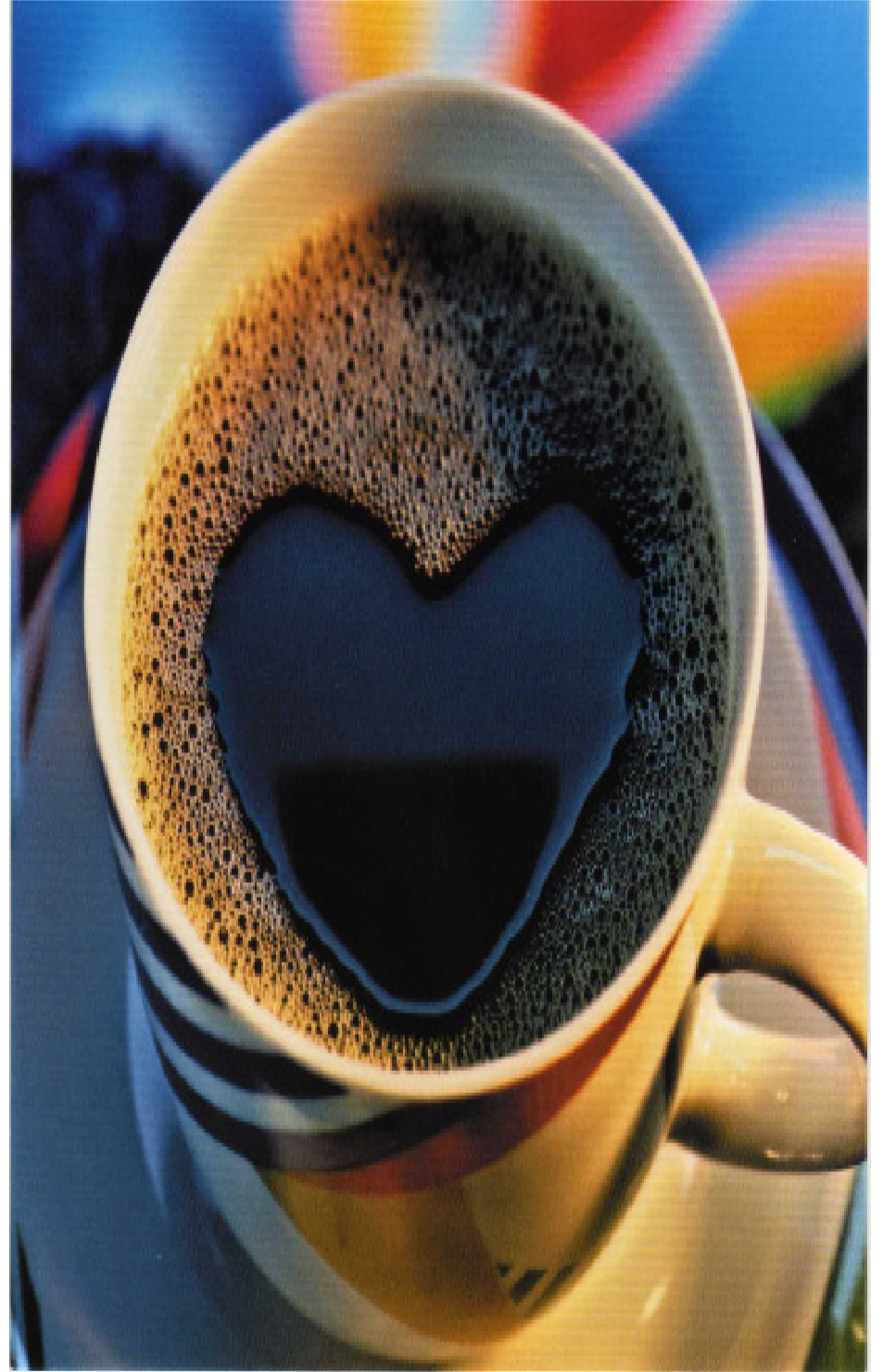
الْجَاحِظُ وَبِخْلَاؤِهِ



الطَائِرَةُ الْمَالِيْرِيَّةُ الْمَفْقُودَةُ

تَنَاوُلُ كَمِّيَّاتٍ إِضَافِيَّةٍ مِنَ الْقَهْوَةِ لِلْوَقَايَةِ مِنَ السُّكَّرِيِّ

Consommation supplémentaire de café pour la prévention du diabète



الأربع التالية». وتبين أيضاً من خلال الدراسة التي أعدت لتمويل من الجمعية الأميركية للقلب، أن الأشخاص الذين خفضوا استهلاكهم للقهوة بمعدل فنجانين يومياً زادت لديهم إمكانية الإصابة بالسكري بنسبة 18%. وقال الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت في مجلة ديابيتولوجيا إن هذه النتائج متعلقة بتغيير كميات القهوة زيادة أو نقصاناً، بصرف النظر عما كانت عليه الكمية في بداية السنوات الأربع الأولى التي تناولتها الدراسة. وحذر الباحثون من أن نتائج دراستهم لا تعني على الإطلاق التشجيع على شرب كميات كبيرة من القهوة، مشددين على أن نتائج هذه الدراسة لا تسري على القهوة من دون كافيين أو على الشاي.

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين ازداد شربهم للقهوة على مدى أربع سنوات كانوا أقل عرضة للإصابة بداء السكري من الذين وصلوا شرب الكميات نفسها. واستند الباحثون معدو هذه الدراسة على ثلاث دراسات أميركية شملت نحو 120 ألف شخص، وتوصلوا إلى أن الأشخاص الذين شربوا فنجاناً ونصف فنجان إضافي من القهوة يومياً على مدى أربعة أعوام، تراجعت مخاطر إصابتهم بالنوع الأكثر شيوعاً من داء السكري. وقال فرانك هو الباحث في كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد «لاحظنا أن زيادة جرعة القهوة وليس الشاي على مدى أربع سنوات تزامنت مع انخفاض في نسبة الإصابة بداء السكري في السنوات

liés au changement de la quantité de café en augmentation ou diminution

بصرف النظر عما كانت عليه الكمية في بداية السنوات الأربع الأولى التي تناولتها الدراسة

En dehors de ce qu'était la quantité au début des quatre premières années couvertes par l'étude

وحذر الباحثون من أن نتائج دراستهم لا تعني على الإطلاق التشجيع على شرب كميات كبيرة من القهوة

Les chercheurs ont averti que les résultats de leur étude ne signifient absolument pas l'encouragement à boire de grandes quantités de café

مشددين على أن نتائج هذه الدراسة لا تسري على القهوة من دون كافيين أو على الشاي

Soulignant que les résultats de cette étude ne s'appliquent pas au café sans caféine ou de thé

quatre années suivantes

وتبين أيضاً من خلال الدراسة التي أعدت بتمويل من الجمعية الأميركية للقلب

Il a également été constaté à travers l'étude, qui a été préparé grâce au financement de

l'American Society for Heart

أن الأشخاص الذين خفضوا استهلاكهم للقهوة بمعدل فنجانين يومياً زادت لديهم إمكانية الإصابة بالسكري بنسبة 18%.

Que les gens qui ont réduit leur consommation de café à un taux de deux tasses par jour ont augmenté le risque de diabète de 18%

وقال الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت في مجلة ديابيتولوجيا

Les chercheurs dans cette étude publiée dans la revue Diabetologia ont dit

إن هذه النتائج متعلقة بتغيير كميات القهوة زيادة أو نقصاناً

Ces résultats sont

les personnes qui buvaient une tasse et demie de café en plus par jour sur une durée de quatre ans

تراجعت مخاطر إصابتهم بالنوع الأكثر شيوعاً من داء السكري

Les risques de contracter le type le plus commun de diabète ont diminué

وقال فرانك هو الباحث في كلية الصحة العامة في جامعة هارفرد

Frank, chercheur à l'École de santé publique de l'Université Harvard, a déclaré

«لاحظنا أن زيادة جرعة القهوة وليس الشاي على مدى أربع سنوات تزامنت مع انخفاض في نسبة الإصابة بداء السكري في السنوات الأربع التالية». Nous avons remarqué que l'augmentation de la dose de café et non le thé sur une période de quatre ans a coïncidé avec une diminution de l'incidence du diabète dans les



teurs de cette étude se sont basés sur les trois études américaines qui comprenaient environ 120 mille personnes

وتوصلوا إلى أن الأشخاص الذين شربوا فنجاناً ونصف فنجان إضافي من القهوة يومياً على مدى أربعة أعوام

Ils ont constaté que

واصلوا شرب الكميات نفسها

Étaient moins exposés au diabète que ceux qui ont continué à boire la même quantité

واستند الباحثون معدو هذه الدراسة على ثلاث دراسات أميركية شملت نحو 120 ألف شخص

Les chercheurs au-

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين ازداد شربهم للقهوة على مدى أربع سنوات

Une étude scientifique récente a montré que les gens qui ont augmenté de boire du café durant plus de quatre ans

كانوا أقل عرضة للإصابة بداء السكري من الذين

اشترك خمسة افراد من عائلتك او محيطك من نفس المدينة تريح اشتراك مجاني

Cinq abonnements de ta famille ou de ton entourage dans la même ville te font gagner un abonnement gratuit