الزيتون يخفض كولسترول الدم ويحمى القلب

لندن / متابعات :

ذكرت دراسة أن الزيتون الذي يتصدر معظم موائد الشعوب الشرق أوسطية يخفض كولسترول الدم ويحمى القلب بسبب احتوائه على مواد مضادة للأكسدة .

وأضافت إن فوائد الزيتون وزيت الزيتون معروفة منذ قرون، مشيرة إلى أن مشتقات هذه المادة الغذائية التي عرفها الإنسان منذ قرون طويلة تستخدم الآن فى صناعة الإصباغ والكريمات وحتى المشروبات. إلى ذلك قالت الاختصاصية في التغذية بريجيت إيسبيت من مؤسسة التغذية البريطانية « نعلم منذ وقت طويل أن زيت الزيتون مفيد للقلب»، مضيفة « أنه مصدر ممتاز ضد الأكسدة التي تحمى القلب». وأضافت أن الدراسة التي أجريت على الزيتون و زيت الزيتون أخيراً أظهرت أن بإمكانه حماية الإنسان من مرض السرطان.

وفى عام 2005 أظهرت دراسة أعدتها جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة أن تناول حبة دواء مصنوعة من مشتقات زيت الزيتون وبعض الأعشاب الطبية قلصت عدد الخلايا السرطانية في غدة البروستات بحوالى 80 ٪.

كما أظهرت دراسة أخرى في عام 2006 أعدتها كل من جامعة ساوث كروس يونيفرستى وكوينزلاند في استراليا أن المشتقات المأخوذة من أوراق الزيتون يمكن أن تمنع الاصابة فى سرطان الثدى عند النساء والبروستات عند الرجال.

إلى ذلك قالت المسؤولة في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة هازيل نن» هناك صلة بين المأكولات الشرق أوسطية وانخفاض الإصابة بالسرطان ولكن ليس لدينا أدلة كافية على أن السبب في ذلك هو زيت الزيتون». ويقول أخصائيون فى التغذية إن كمية المواد المضادة للأكسدة في الزيتون تفوق تلك الموجودة في فيتامين c، وهو أن الزيتون يحمى الجسم من الأجسام الضارة التي قد تقضى على الخلايا فيه.

مدن عربية وعالمية

نـــابـــل مقصد سياحي هام

نابل هي مدينة ساحلية في الشمال الشرقي التونسي , في الساحل الجنوبي لشبه جزيرة الوطن القبلي على بعد 60 كم شرق العاصمة تونس،. و هي مستعمرة رومانية قديمة تعود تسميتها إلى الاغريقية Neapolis 'المدينة الجديدة' و هي تتقاسم ذلك مع مدينتي نابولي و نابلس).

و هي مقصد سياحي هام و تعد مركز صناعة الفخار بتونس. المدينة مركز ولاية نابل ، يبلغ عدد سكانها 56,387 بحسب إحصاء 2004م

وتقترن المنطقة منذ أقدم العصور بزهرتي الفل والياسمين علامة الصيف في تونس. تمتاز نابل بفنادقها ومطاعمها وسهراتها الرائعة التي جعلت منها المزار السياحي الأبرز، حتى إنها تعرف أحيانا باسم ريفيرا شمال أفريقيا فهي مقصد كبار النجوم والمشاهير في الفن والسينما والإعلام والسياسة الذين يتنافسون على الإقامة بها لفترات طويلة.

وتزخر المنطقة بالشواطئ الساحرة والفنادق والمطاعم الفخمة والمتاحف وبعدد من المغريات السياحية الأخرى مثل رياضة الغولف ومنتجعات المياه المعدنية الحارة والاستشفاء بمياه البحر إلى جانب عدد من المواقع التاريخية والحضارية الهامة.

وتتميز المنطقة أيضا بالمناطق الأثرية والثقافية والخصائص المعمارية الفريدة والعادات العريقة التي تستهوي الزائر والمقيم مثل مدينة قليبية أو مينائها القديم حيث يجد هواة صيد السمك خاصة سمك التونة في موسم الصيف ومعهم هواة الصيد بالصقور البزدرة أو البيزرة موسما رائجا هناك في يونيو/ حزيران يجري سنويا بحضور عشرات المولعين بهذه الرياضة النبيلة.

وتشتهر مدينة نابل بصناعاتها التقليدية وأهمها صناعة الخزف، ويعد الخزف النابلي من أجود الأنواع على الإطلاق وبلغت شهرته أصقاع العالم من اليابان إلى الصين وصولا إلى الولايات المتحدة، كما تشتهر المنطقة بالتطريز الذي جعل من الملابس النسائية في نابل والحمامات تحفاً فنية حقيقية، أما مدينة دار شعبان الفهري فتعرف بالنقش على الحجارة التي صنعت شهرة الشرفات التونسية في كل أنحاء العالم.

و قربص القريبة فتعرف بعيونها المعدنية الحارة وبحماماتها العامرة وجبالها وبحرها الرابض عند قدميها مطيعا صاغرا وهي تجذب الزوار للتمتع بمزاياها العلاجية خاصة أمراض الكلى، والبرد والمفاصل وأمراض الجلد والربو وأمراض الأنف والحنجرة.

أما واسطة العقد في منطقة الحمامات فهي المحطة السياحية التي توصف بأنها درة المتوسط وأميرة المنتجعات وهي ياسمين الحمامات التي تقع على مسافة خمسة كيلومترات فقط من الحمامات، وتتميز بمنشآت ومرافق سياحية راقية ومتطورة وفنادق فخمة ومارينا ومجمعات سكنية مستوحاة من العمارة الأندلسية كل ذلك في محيط زاخر بأنشطة الترويح عن النفس والترفيه مثل الأكواريوم العملاق والمطاعم والملاهي والصناعات التقليدية التراثية والحرف الفنية الشعبية.

- 1572 بدء الحرب الهولندية من أجل الاستقلال.
- 1918 تأسيس سلاح الجو البريطاني.
- 1986 وفاة الكاتب والشاعر الأمريكى جون سيارونى عن 69 عاما.
- 1989 تنصيب ياسر عرفات رئيساً لدولة فلسطين.
- 1961 أول إصدار للدينار الكويتي .
- 1903 افتتاح المؤتمر الدولي للمؤرخين برعاية الألماني تيودور مومسن.

وكالة أمريكية لتأجير الكلاب

استغلت وكالة أمريكية حاجة الناس للرفقة وأخذت تؤجر الكلاب، وذكرت مصادر إخبارية أميركية إن فليكسبيتز التي بدأت أعمالها في سان دييغو توسعت وفتحت فروعاً في نيويورك ولوس أنجلس في العام الماضي.

وتقوم الوكالة بتأجير كلاب تحصل عليها من مأوى للحيوانات وهدفها النهائي توفير منازل دائمة لها.

ويتم اختيار المستأجرين بعناية على أن يتم تصوير فيديو مدته ساعتان عن كيفية معاملة الكلب.

كما يدفع المستأجر اشتراك عضوية قيمته 279،95 دولارا شهرياً مقابل استئجار الكلب أربعة أيام و45 دولارا لكل يوم إضافي.

وقال خريج كلية الفلسفة كريس هاديس الذي يدير فرع نيويورك إن النيويوركيين يفضلون الكلاب الصغيرة أما الكلاب الكبيرة فمطلوبة في "ويست كوست"، وأضاف هاديس "كثر من يبحثون عن رفقة .

وقالت إحدى المستأجرات الجديدات فى نيويورك سارا ستيفنسن، من الأسهل لقاء الناس عندما آخذ كلبي أوليفر في نزهة.

أما ستايسى فولكنر وهى زبونة "فليكبيتز" فى سان دييغو فقالت استأجرت كلباً بعد موت كلبي من نوع "روتوايلر" قبل سنتين ولم أعد مستعدة للالتزام بتربية حيوان جديد.

التذكر الدائم لراحل عزيز يسبب الوفاة

شيكاغو / متابعات:

أفادت دراسة ان الضغط النفسى العاطفى المرتبط بذكرى وفاة شخص عزيز يمكن ان يتسبب بوفاة مفاجئة خصوصا لدى الرجال .

وجاء ذلك فى دراسة صغيرة عرضت فى المؤتمر السنوى للمعهد الاميركى لامراض القلب الذى يعد الاكبر عالميا حول علاجات امراض القلب.

وقال الدكتور خوان ماركيس من جامعة فنزويلا المركزية الذى شارك فى الدراسة ان على الاطباء ان يدركوا ان القلق والحصر النفسي مثل ذلك الذى تتسبب به ذكرى وفاة قريب يمكن على ما يبدو ان تتسبب بوفاة مفاجئة لدى بعض الأشخاص الذين يتميزون بإحساس مرهف .

وقام هؤلاء الباحثون بدراسة ظروف سلسلة من 102 حالة وفاة مفاجئة لدى أشخاص تتراوح أعمارهم بين 37 و79 عاما، 70 ٪ منهم توفوا بمرض قلبي.

وفى 12 ٪ من الحالات حصلت الوفاة فى تاريخ ذكرى وفاة احد الوالدين، سبع منها فى يوم ذكرى وفاة الأب وخمس فى ذكرى وفاة الأم.

الى ذلك اشارت الدراسة الى ان الثلث تقريبا توفوا فى نفس عمر الاهل وان نحو 80 ٪ من الذين توفوا فجأة وترتبط وفاتهم بذكرى وفاة أحد الوالدين هم من الرجال. وذلك قد يشير الى اختلاف رد الفعل النفسى بين الجنسين

قلبي تفرّعَ ألف أغنية
تنوحُ على الأماكنِ والزمانْ
وعلى شفيفِ العمر تهجرهُ
أماسي الذكرياتْ.
ومضيت في لجج التعثّرِ
في متاهات العبورْ
الظل أتبعهُ، فيقصي عن
مدَى بصري الرؤى
ليعيد هندسة النوايا
للدموعِ الجمرِ
للزمنِ الذي لا يرعوي
ولوابل الآلام تنخرُ في
مفاصل حيرتي
صور المرورْ

فواغي القاسمي

الوقت تعصره المنون

السلطان العثماني محمد الثاني الملقب بالسلطان محمد الفاتح، فتح مدينة القسطنطينية عاصمة الدولة البيزنطية وكان عمره لا يتجاوز الخامسة والعشرين من عمره وقد تم له ذلك سنة 856 هـ/1543 م. وقد شيد الكثير من المساجد.

السبب في اندلاع الحرب العالمية الأولى هو مقتل الأرشيدوق النمساوي فرانتز فرديناند وريث العرش النمساوي في سراييفو عاصمة البوسنة على يد غفريلو برنسيب وهو طالب صربي متطرف، فاجتاحت على الأثر عاصفة من الاستياء في النمسا التي وجهت في 23 تموز سنة 1914 أنذاراً إلى حكومة الصرب يتضمن عشرة شروط. لم تستجب هذه الأخيرة إلاّ لواحد منها فقط الأمر الذي دعا النمسا لإعلان الحرب على الصرب في 28 تموز وبدأت بقصف عاصمتها.

طريف بن مالك البربري هو أول من غزا بلاد الأندلس بأمر من موسى بن نصير في عهدَ الوليد بن عبد الملك الأموي، فقد جهزه بأربعمائة رجل ومائة فارس للاستكشاف. فاحتل شبه جزيرة صغيرة، هي آخر نقطة جنوبية من القارة الأوروبية وقد سميت فيما بعد باسم جزيرةِ طريف. ثم عاد طريف غانماً وكان ذلك سنة 91 هـ/711 م.

الملك عبد العزيز بن سعود استطاع توطيد دعائم دولته وتوحيدها وهو الذي حكم من عام 1902 حتى عام 1953 م. وقد عمل خلال هذه الفترة على وضع المملكة على السكة الصحيحة نحو التقدم فاستخرج البترول من الأراضي، الأمر الذي ساهم في دعم خطوات النهضة الأولى في البلاد.

الحسن البصري

أشبه الناس كلاما بكلام الأنبياء

الحسن بن يسار أبو سعيد البصري . ولد قبل سنتين من وفاة عمر بن الخطاب في وادي القرن في الحجاز ، وتربى في بيت أم سلمة زوجة رسول الله صلى الله عليه وسلم.

حفظ القرآن ولم يبلغ سن الرابعة عشرة ، وجالس كبار الصحابة ، وكان ولعاً بأمير المؤمنين علي (رضي اللع عنه). فقد عشق فيه صلابته في الدين واحسانه في العبادة وزهده في الدنيا ، وقوته في الفصاحة والبيان. كما جالس الصحابة الأوائل وتعلم منهم ونقل عنهم.

في سنة 37 للهجرة ، انتقل إلى البصرة واستمع للفقهاء فيها من الصحابة والعلماء.

نشأ في الحجاز بمكان يسمى وادي القرن ، وحضر الجمعة مع عثمان بن عفان - رضى الله عنه - وسمعه يخطب، وشهد يوم استشهاده (يوم تسلل عليه القتلة الدار)، وكان عمره أربعة عشرة سنة.

وفي سنة 37 ه ، انتق إلى البصرة ، فكانت مرحلة التلقي والتعليم ، حيث استمع إلى الصحابة الذين استقروا في البصرة لمدة ست سنوات

في سنة43هـ ، عمل كاتباً في غزوة لأمير خراسان الربيع بن زياد ، لمدة عشر سنوات.رجع من الغزو واستقر في البصرة حيث أصبح أشهر علماء عصره ومفتي البصرة حتى وفاته.

رحلّ للجهاد ضمن جيوش الثفور في اراضي خراسان وغيرها وعاد بعد عشر سنين متفرغا للعلم والتحصيل حتى اصبح اشهر علماءعصره وتولى الافتاء في البصرة حتى وفاته في رجب من العام 110للهجرة. وكان جامعا وعالما فقهيا وفصحيا وقد برع في الوعظ والتفسير براعة معترف بها عند واساط العلماء وقد عاش الحسن دنياه غير ابه بها غير مكترث لها لايشغله زخرفها والايغويه مالها فكان نعم العبد الصالح حليف الخوف والحزن اليف الهم والشجن عديم النوم والوسن فقيها زاهدا مشمرا عابدا وفي هذا يقول: ان المؤمن يصبح حزينا ويمسي حزينا وينقلب باليقين في الحزن ويكفيه مايكفي العنيزة الكف من التمر والشربة من الماء عاش الحسن رحمه الله الشطر الأكبر من حياته في دولة بني أمية، وكان موقفه متحفظاً على الأحداث السياسية، وخاصة ما جرّ إلى الفتنة وسفك الدماء، حيث لم يخرج مع أي ثورة مسلحة ولو كانت باسم الإسلام، وكان يرى أن الخروج يؤدي إلى الفوضى والاضطراب، وفوضى ساعة يرتكب فيها من المظالم ما لا يرتكب في استبداد سنين، ويؤدي الخروج إلى طمع الأعداء في المسلمين، ولأن الناس يخرجون من يد ظالم إلى ظالم، وإن شق على دراية إصلاح الحاكم فما زال لإصلاح المحكومين مُيسراً. أما إن كان الحاكم ورعاً مطبقاً لأحكام الله مثل عُمر بن عبد العزيز، فإن الحسن ينصح له، ويقبل القضاء في عهده ليعينه على أداء مهمته.

كتب الحسن إلى عُمر بن عبد العزيز ينصحه فقال: «فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد أئتمنه سيده واستحفظه ماله وعياله فنبذ المال وشرد العيال، فأفقر أهله وبدد ماله».

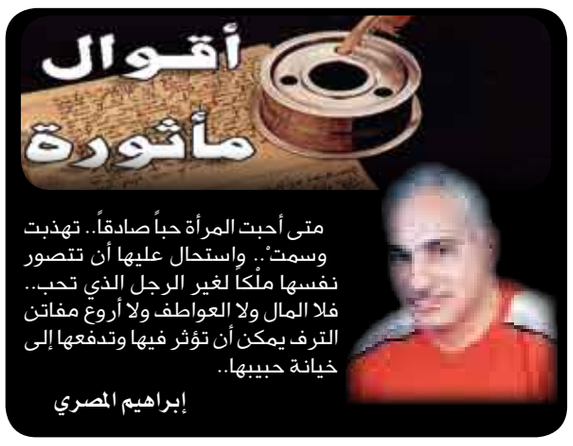
ولقد عنف الحسن البصري طلبة العلم الشرعي الذين يجعلون علمهم وسيلة للاستجداء فقال لهم: «والله لو زهدتم فيما عندهم، لرغبوا فيما عندكم، ولكنكم رغبتم فيما عندهم، فزهدوا فيكم».

توفي الحسن رحمه الله عشية يوم الخميس في أول رجب سنة عشر ومائة وعاش ثمان وثمانين سنة، وكانت جنازته مشهودة، صلى عليه المسلمون عقب صلاة الجمعة بالبصرة.

الغبي والهدية

أحد الاغبياء أهدته فتاة ببغاء وأتصلت به تسأله عن الهدية .

قال لها: عادي مثل طعم الدجاج .



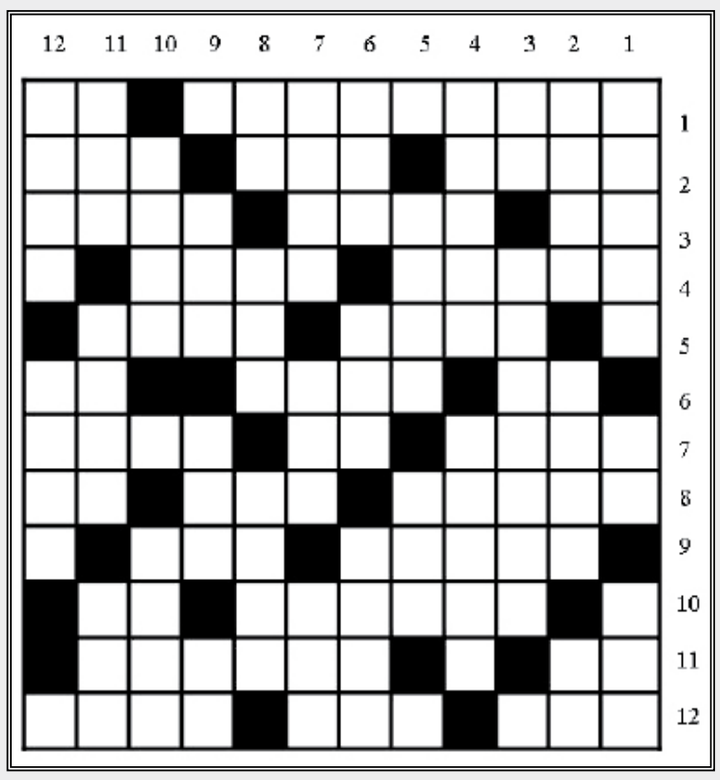
متى أحبت المرأة حباً صادقاً.. تهذبت وسمتْ.. واستحال عليها أن تتصور نفسها ملْكا لغير الرجل الذي تحب.. فلا المال ولا العواطف ولا أروع مفاتن الترف يمكن أن تؤثر فيها وتدفعها إلى خيانة حبيبها..

إبراهيم المصري

قيلولة قبل الذهاب إلى كوافير الكلاب

كلمات متقاطعة

اعداد / اشواق صالح



أفقيا

1 - كاتب انجليزي مؤلف روايات بوليسية بطلها المتحري شرلوك هولمز ولد سنة 1859م وتوفي 1930م – قهوة
2 - من الألوان – ظهر – أحد أبناء نوح عليه السلام
3 - سقي النباتات – ذكي – من الطيور
4 - يعالج – أول مركبة فضائية تحط على القمر
5 - مُزارع – الدائرة المضيئة المحيطة بالقمر
6 - يابسة – رقود – والدة
7 - اسم فارسي معناه الثبات والهدوء – كفء – من سور القران الكريم
8 - ميعاد – أحرف متشابهه – ضمير منفصل
9 - شهر سرياني – أصر
10 - محافظة يمنية – حرف نصب
11 - سئم – دولة عظمى
12 - غطى وغلب – حيوان – اتجاه جانبي

عموديا

1 - بلد أسيوي – من الحواس الخمس – سن
2 - مجرى دموي – عاصمة أسيوية – للنفي
3 - كفء – إحدى القارات
4 - شهر سرياني – شجاعة
5 - وضوح – مكتمل
6 - مدينة إماراتية – وقت – يتبع الليل
7 - مجموعة كبيرة – أبو البشر – مرض يصيب العين
8 - عملة – خيال – بارع
9 - من أودية بلادنا – رجاء – متشابهان
10 - نقيض الحرام – والي
11 - مدخل – أنثى الضفدع – اله موسيقية
12 - حشرة صغيرة – مضيء

حل العدد الماضي