

ورق الزيتون يخفض الكوليسترول وضغط الدم



لا قيمة طبية لها. وبعدما تناول المتطوعون الحبوب والكابسولات لمدة 8 أسابيع سجل أيدوغان وفريق البحث المعلومات الخاصة بضغط هؤلاء وكذلك المعلومات المتعلقة بالعادات الغذائية وأسلوب الحياة الذي يتبعه هؤلاء. وقال أيدوغان أكدت الدراسة أن مستخلصات أوراق الزيتون EFA 943 تحتوي على خواص لمنع ارتفاع ضغط الدم. وأضاف أن تناول حوالي 100 ميلغرام من هذه المادة له تأثير إيجابي خصوصاً على الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف.

لا زبوريج / متابعة : قال باحثون سويسريون وألمان إن التجارب التي أجروها على عدد من المرضى أظهرت أن تناول ما بين 500 و1000 ميلغرام من مستخلصات ورق الزيتون يمكن أن يخفض الكوليسترول وضغط الدم. وطلب الباحث سيم أيدوغان وفريق البحث في مركز فروتاروم الطبي في زيوريخ من 20 توأماً متطابقاً يعانون من الارتفاع الحاد أو الخفيف في ضغط الدم تناول أقراص تحتوي على 500 أو 100 ميلغرام من مستخلصات أوراق الزيتون EFA 943 أو كبسولات



إعداد / إنشام العسيري

قراأتك



الشاعر السعودي
علي الحازمي

عائشة
كبرنا على الحب يا عائشة
وكدنا نضيع قبلتنا
في الدروب المريضة بالوقت
والتعب القروي،
لم تكن واضحين كما ينبغي
للفراش بأن يتهافت في ظلنا
كان صوتك أقرب
للعشب من نفسه
حين ينداح بين صفوف النخيل
وينأي على ضحكة فائنة

أقوال مأثورة

ليس صعباً أن تكتب الشعر يوماً
، إنما الصعب أن تعيش كشاعر.
عبد الرحمن يوسف

الصعايدة والقطار

ذهب ثلاثة صعايدة ذهبوا إلى محطة
القطار فوجدوا القطار قد تحرك ، إنثنين
منهم جروا وراء القطار والثالث واقف يضحك
عليهم ؛ وعندما سئل لماذا تضحك عليهم،
قال لإنني أنا المسافر وهؤلاء الإثنين أنوا
ليودعوني!



قائمة لمدينة الأمانة

كلمات الأطفال الأولى.. ترديد لما يسمعون

قال باحثون إن الكلمات الأولى التي ينطقها الطفل لا تعدو عن كونها ترديداً لما يسمع. وتبين للذكورة جوديت جيرفانين وفريق من الباحثين الإيطاليين والتشييليين بعد استخدام تقنيات التصوير الدماغى أن أدمغة الأطفال الحديثى الولادة مصممة بطريقة تساعد على ترديد كلمات مثل «دادي» أو «أبي» و «مامي» أو «أمي» بعد سماعها. وفى هذا السياق، قالت الدكتورة جيرفانين التي تعمل في مركز الدراسات النفسية للأطفال قد لا تكون مصادفة أن في الكثير من لغات العالم مقاطع صوتية «كلمات أطفال» مثل «دادي» في الإنكليزية، و«بابا» في الإيطالية و«تاتا» في الهنغارية.

ولاحظ علماء ترديد النشاط في الأجزاء اليسرى والامامية من أدمغة الأطفال عند تكرار الكلمات التي تشير إلى الأب والام، في حين أن كلمات أخرى لا تلقى التجاوب نفسه لديهم.



مدن عربية وعالمية

مدينة قالمة مدينة عريقة تقع في شرق الجزائر، حالياً مقر و عاصمة ولاية بنفوس الاسم. وهي مدينة قديمة جداً سميت بهذا الاسم نسبة إلى قبيلة كانت تعيش في المنطقة قديماً قالمة تقع على سفح جبل مائنة . وتمتاز بطابع فلاحي بالدرجة الأولى وثروة غابية هائلة وايضا مياه سطحية وباطنية معتبرة كما انها تحتوي على مصانع مثل الخبز والسكر والدراجات والدراجات النارية. تعتبر ايضا منطقة عبور للكثير من الولايات وخاصة الحدودية منها مثل: تبسة، عنابة، الطارف، سكيكدة وسوق أهراس وتعتبر هذه الولايات السالفة الذكر الحدود الادارية لولاية قالمة.

تبلغ مساحة المدينة 6.102 كم مربع ، ويبلغ عدد سكانها 126.000 بحسب إحصاءات (عام 2004) ، بينما تبلغ الكثافة السكانية 2065 نسمة/كم مربع

تلقب مدينة قالمة المدينة الأنيقة نظرا لكونها من أجمل المدن الجزائرية إنارة ونظافة ونظاما بالخصوص في العشرينين الماضيتين حيث تحصلت على المرتبة الأولى في الجزائر مرات عديدة. تعرف قالمة ببعض النشاطات الثقافية أبرزها: الموسيقى، الفن التشكيلي، المسرح . وقد سجلت حضورها في عدة تظاهرات ومهرجانات قيمة على المستوى الوطني من أبرز معالمها السياحية: المسرح الروماني للمدينة مازال قائما حتى اليوم شاهدا على ماضى حافل بالأعمال العظيمة، فهذا المسرح يعد بحق تحفة فنية في الهندسة المعمارية، وتكمن أهميته خاصة في محافظته على كيانه حتى اليوم بالصورة التي كان عليها منذ آلاف السنين رغم أشغال الترميم التي طالت أكثر من مرة.



إفريقية تشهر بخيانة زوجها بتعليق لافتات على السيارات



حاولت امرأة من جنوب إفريقيا تعمل على الطلاق من زوجها الشهير به فعمدت إلى لصق لافتات على سيارتها تفصل خياناته المتكررة لها. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» إن صحيفة «دادي بورجر» أفادت ان المرأة في مدينة جورج وسترن كاب توقعوا لقرأة المصاحف والتقطوا للصحيفة «قررت تسجيل نقطة سلمية لكل النساء اللواتي يسعين للحصول

على حقوقهن» . يشار إلى ان من بين ما كتب على السيارة عبارات مثل «عاشر امرأة رخيصة» و«اشترى ملابس داخلية للنساء» و«أخذهن في عطل فخم» وغيرها. ووقفت المرأة قرب سيارتها وفسرت انها اكتشفت خيانة زوجها بعد 36 عاما من الزواج. وذكرت الصحيفة ان الزوجين يخوضان معارك قانونية للتوصل إلى الطلاق منذ نحو سنتين وتقول المرأة انها تكافح للحصول على المال .

معدل التضخم في روسيا بلغ 9,9٪ منذ مطلع العام

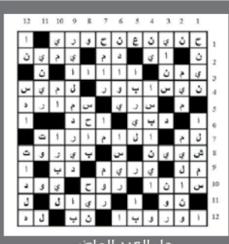
ظل معدل التضخم المالي خلال الأسبوع الممتد من 19 إلى 25 أغسطس في روسيا على مستوى الصفر.

وأعلنت الهيئة الفدرالية الروسية للإحصاء أن معدل التضخم بلغ منذ بداية أغسطس الجاري نسبة 0,2 بالمائة، ومنذ بداية السنة - 9,9 بالمائة علما أن معدله السنوي يقدر بـ 11 بالمائة. وتتوقع هيئة الإحصاء أن معدل التضخم في شهر أغسطس لن يتجاوز 0,2 بالمائة أي أن أسعار السلع الاستهلاكية لن ترتفع خلال الأسبوع الأخير من الشهر الجاري.

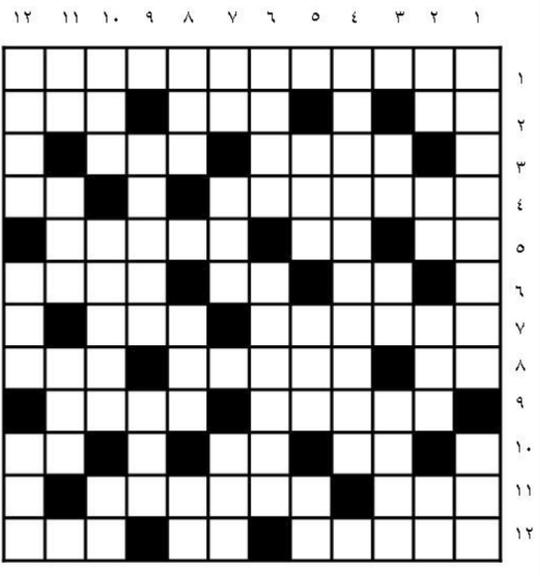
كلمات متقاطعة

أفقيا
1- ثالث رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية تولى الرئاسة بين أعوام 1801م و1809م من مواليد 13 ابريل 1743م من إقليم (ويلز) البريطاني توفي في الرابع من يوليو 1826م في نفس اليوم الذي توفي فيه الرئيس الثاني جون آدماس .
2- حرف جر - حيوان - 24 ساعة .
3- وكالة أنباء عربية - من أسماء الذئب .
4- ربع هبت من جهات مختلفة - تقال للتوجه .
5- حرف عطف - حرف إنكليزي - من أهم المدن الألمانية .
6- للاستفهام - للتعريف - لام .
7- مدينة إيطالية - 30 يوم .
8- اله الشمس عند قدام المصريين - جمع وتر - حين .
9- اله الصيد عند اليونان - حارب .
10- للاستفهام - حب - في البيضة .
11- أداة حصر - مخترع الرادار .
12- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - سئم ضمير .

عموديا
1- قبيلة عربية من العدنانية أنجبت أعظم شعراء الجاهلية ومنهم الأسود بن يعفر وسلامة بن جندل وعدي بن زيد وأوس بن حجر وأكثم بن صيفي ثم الفرزدق وجربير في الإسلام - حصل .



حل العدد الماضي



حل العدد الماضي



©14OCTOBER

حديث الكاميرا

تصوير محمد عوض / وتعليق علي الدرب : الطفولة البريئة هي أظهر ما في الوجود ، لكن عندما يدهمها مرض السرطان الخبيث تبدأ رحلتها مع المعاناة والألام ، مما يستدعي تضامير جهود الحكومة ورجال المال والأعمال والخيرين وكل فرد في المجتمع الى المشاركة والإسهام في حملة مكافحة السرطان وتقديم الدعم اللازم لإنجاحها من أجل التخفيف من معاناة المرضى وتقديم المساعدة لهم لمواجهة تكاليف وأعباء العلاج.



بدون تعليق ..

باختصار

صنعاة سعودي

رمضان شهر كريم، ومبارك، وفضيل... ونعم بالله. لكن هذا العام يهل علينا هذا الشهر، وجميعنا يعيش في (حيص بيص) إذ أن الطلبات والمصاريف التي تواجه كل أسرة ليس لها آخر، فطلبات المدارس بحاجة إلى ميزانية خاصة ومصاريف الشهر كذلك، و (الراش) عقد اتحاداً مع طلبات رمضان الغذائية وغيرها.. وهناك الفواتير وما أدراك ما الفواتير مثل الماء والهاتف، أما فواتير الكهرباء فقد أصبحت جنونية، ولا ندري لماذا؟ وبعد ذلك تأتي متطلبات العيد، وأهمها الملابس خصوصاً ملابس الأطفال حيث أن أسعارها تقصم ظهر الموظفين والموظفات من ذوي الدخل المحدود والمتوسط. أمام كل هذه المتطلبات التي بحاجة إلى مصاريف تفوق راتبنا وراتبين وثلاثة نقول: اللهم فرجها من عندك.