14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

للنساء.. أكل السمك يقلل خطر الإصابة بأمراض العين

لندن / متابعات :

أظهر بحث جديد أن النساء اللواتي يأكلن السمك وأحماض أوميغا 3 الدهنية بشكل دائم ينخفض خطر إصابتهن بأمراض العين المزمنة إلى حد كبير .

وذكـرت وكـالـة «بـرس أسوسييشن» البريطانية أن دراسة «صحة المرأة» التي استمرت 10 سنوات وشملت أكثر من 38 ألف امرأة أظهرت ان لتناول الأسماك وأحماض أوميغا 3 الذهنية فائدة في الحماية من الإصابة بفقدان البصر الناجم عن تضرر جزء من شبكة العين نتيجة التقدم في العمر.

وراقـب الباحثون عـادات النساء الغذائية وارتباطها بصحة العين، ودققوا في كميات الأسماك وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي يتناولنها.

وتبين أن النساء اللواتي أفرطن في تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية كن 38 ٪ أقل عرضة لخطر الإصابة بمرض العين.

كما أظهرت الدراسة ان النساء اللواتي أكلن السمك مرة أو أكثر أسبوعياً، مقارنة مع من يأكلنه مرة أو أقل شهرياً، كن 42 ٪ أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

وقـال الباحثون ان «الخطر الأقل بدا مرتبطاً بشكل رئيسي باستهلاك أسماك التونا المعلبة والسمك ذي اللحم الداكن».

معالم وآثار

(كنيسة القيامة) معلم مقدس عند كل المسيحيين

هي كنيسة داخل أسوار البلدة القديمة في القدس ، بنيت فوق الجلجلة أو الجلجثة وهي مكان الصخرة التي صلب عليها المسيح. وتحتوي على المكان الذي دفن فيه المسيح واسمه القبر المقدس. سميت كنيسة القيامة بهذا الأسم نسبة إلى قيامة المسيح من بين الأموات في اليوم الثالث من موته على الصليب بحسب العقيدة المسيحية.

وتعد الكنيسية في موقعها الجميل بين الأشجار وبقبابها السبعة البصلية الشكل والمذهبة اللون التي تطل على القدس القديمة من اروع معالم مدينة القدس .

يقدم لنا الإنجيليون المعلومات التالية عن موضع الجلجلة، كان مكانا قريبا جدا من مدخل المدينة ويقع على طريق يرتادها الناس بكثرة غير بعيد عن حديقة كان فيها قبر جديد.

ويقول الإنجيل أيضا أنّ المكان كان يدعى الجمجمة (بالآرامية جلجثة)، والإسم يقدم لنا أحد تفسيرين، الأول أن الموقع كان مكان إعدام للمجرمين وسمي بالجمجمة بسبب جماجم القتلى، والثاني بكل بساطة لأنّ التلّ يشبه شكل الجمجمة أو الرأس البشري.

كان موقع صلب يسوع " عيسى عليه السلام " ودفنه مكرمين دون انقطاع منذ أوائل الزمان من قبل الجماعة المسيحية المقيمة في القدس ، وكان اليهود من جهتهم يهتمون جدا بقبور الشخصيات المهمة.

وبين عامي 41 و 44 م بني السور الثالث الذي شمل ضمن حدود المدينة أيضا موضع الجلجلة. و بعد القضاء على الثورة اليهودية عام 135 م، عانت القدس من تغيير جذري، فقد طُرد اليهود والسامريون والمسيحيون ومنعوا من العودة ، وعقد أدريانوس العزم على مسح كلّ ذكر للديانة اليهودية التي كانت تثير الشغب والثورات، فدمر كلّ أماكن العبادة، لكن الخبرة الدينية المرتبطة بتلك الأماكن كانت متأصلة وجذرية ولم يكن من السهل محوها.

كان موت يسوع موضوعا للتأملات منذ أول الأزمان، وسرعان مابرزت الكتابات التي حاولت إظهار كيف أن هذا الموت حقّق الفداء للعالم، من هذه الكتابات «مغارة الكنوز» و«صراع آدم» و«إنجيل برتلماوس» وغيرها. وجعلت الجلجلة في مركز هذه القصص ووضعوا هناك آدم أيضا وحياة التوبة التي عاشها بعد طرده من الجنة ومن ثم موته.

وتحت الجلجلة إلى الجانب الشرقي منها توجد مغارة يعتقد الكتاب أنها موضع قبر آدم، وأشير إليها أيضا على أنها موضع الجحيم الذي نزل إليه يسوع بعد موته ليحرر الأنفس. وهذه الأفكار التي حامت حول موضع الجلجلة تعود لليهود المتنصرين، ومن ثم قام أدريانوس ببناء قبة على ستة أعمدة فوق الجلجلة وكرسها عشتار (وهي الآلهة التي نزلت إلى الجحيم للبحث عن الإله تموز لتحرره) في محاولة منه للقضاء على فكرة نزول المسيح إلى الجحيم في هذا الموضع بالذات.

لم يمس الفتح العربي عام 638 م، القبر المقدس بسوء وتمتع المسيحيون بالحرية الدينية. أما عام 1009 م فقد أمر السلطان الحاكم بأمر اللّه بتدمير كنيسة القيامة. وفي عام 1048 م نال الإمبراطور البيزنطي الإذن بإجراء بعض التصليحات.

في 15 تموز (يوليو) 1099 م دخل الصليبيون مدينة القدس وقرروا إعادة بناء الكنائس القديمة المتهدمة بل وإنشاء مبنى ضخم يحوي داخله جميع الأبنية الأساسية وهي موضع موت (الجلجة) وقيامة (القبر) يسوع المسيح. وتحتفل هذه الكنيسة بعيد القديسة مريم المجدلية في 22 تموز من كل عام.

خـريف

تسقط الورقة..
تتأرجح في الريح..
تهبط للأرض..
للقاع..
للقاع..
للظلمة الدامسة..
تنظر الشجرة..
بارتعاش..
لهذا الخريف
المريب..!!

آنا أخماتوفا

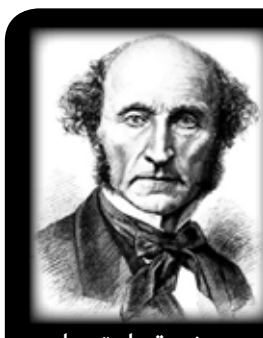
سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

	4			8		2		
		7	5					
		9				6		
		3		2			5	
7								3
	6		4			9		
		5				4		
					7	8		
		2		1			7	

4	7	5	6	8	2	3	9	1
6	3	1	9	7	4	5	2	8
8	2	9	1	3	5	4	7	6
9	8	3	4	6	1	2	5	7
7	5	2	3	9	8	6	1	4
1	4	6	5	2	7	8	3	9
5	6	7	2	4	9	1	8	3
2	9	4	8	1	3	7	6	5
3	1	8	7	5	6	9	4	2

أقوال مأثورة



جون ستيوارت ميل

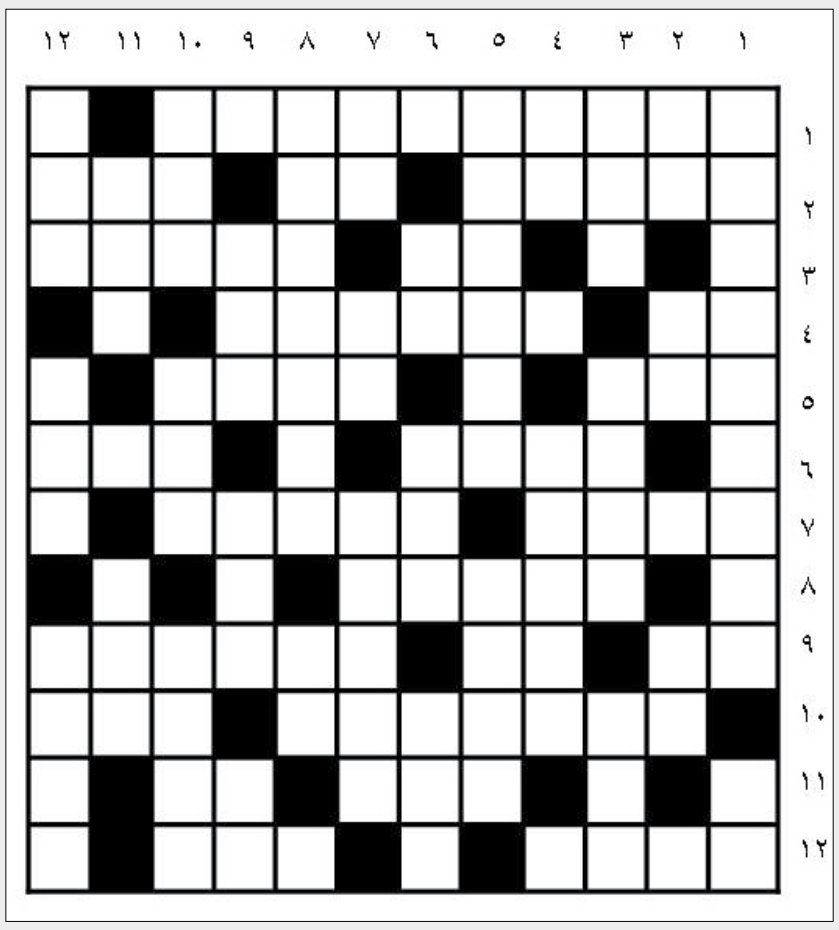
اللغة ضوء العقل .

أضحك

دواء فعال لتحسين الذاكرة

طبيب نفسي قال لأصحابه لقد اكتشفت دواء فعالاً لتحسين الذاكرة.. لكنني نسيت تركيبته !!

كلمات متقاطعة

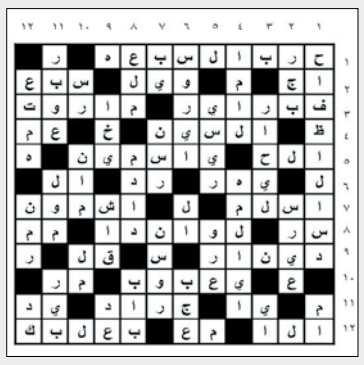


أفقيا :

1-سياسي روسي من رجل الثورة أمين عام الحزب الشيوعي 1922م خلف لينين في زعامة الحزب والدولة السوفياتيه عام 1924م حتى وفاته من أكبر قادة الحلفاء في الحرب العالمية الثانية أطلق الحرب الباردة في مطلع الخمسينات ضد الدولة الرأسمالية .
2-وكالة الأمم المتحدة لاغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى- حرف جر - سهولة .
3-بحر - أحرف مكررة .
4-جواب - أباطيل وأحاديث لا نظام لها .
5-سن - من الزهور العطرية .
6-وضوح - خوف .
7-صوت الثعبان - من مقامات الموسيقى العربية .
8-محافظة يمنية .
9-أكمل - محبة - عاصمة عربية .
10-أفضل لأعب كرة قدم في أمريكا الجنوبية للعام 2000م - تبذير .
11-صعوبة - خاصتي .
12-مخيف - رقد .

عموديا :

1-رئيس عربي راحل - والدة .
2- متشابهان - في العروق - قلوي .
3-عون - من الفصول الأربعة - تقوى .
4-هرب - الشديد السواد .
5-بلد أوروبي - منطقة يمنية .
6-للاستفهام - خبر - من أنواع الفنون التشكيلية .
7-تقال للتضجر - من الأوزان - شهر ميلادي .
8-دولة في أفريقيا الغربية على الأطلسي- للتمني .
9-مفرد أبراج - من الثمار - للنفي .
10-من الأسنان - غير معلن - من فقد والديه .
11-وكالة أنباء يمنية - حيوان صغير .
12-من الاتجاهات الأربعة - نجل - حيوان برمائي .



حل العدد الماضي

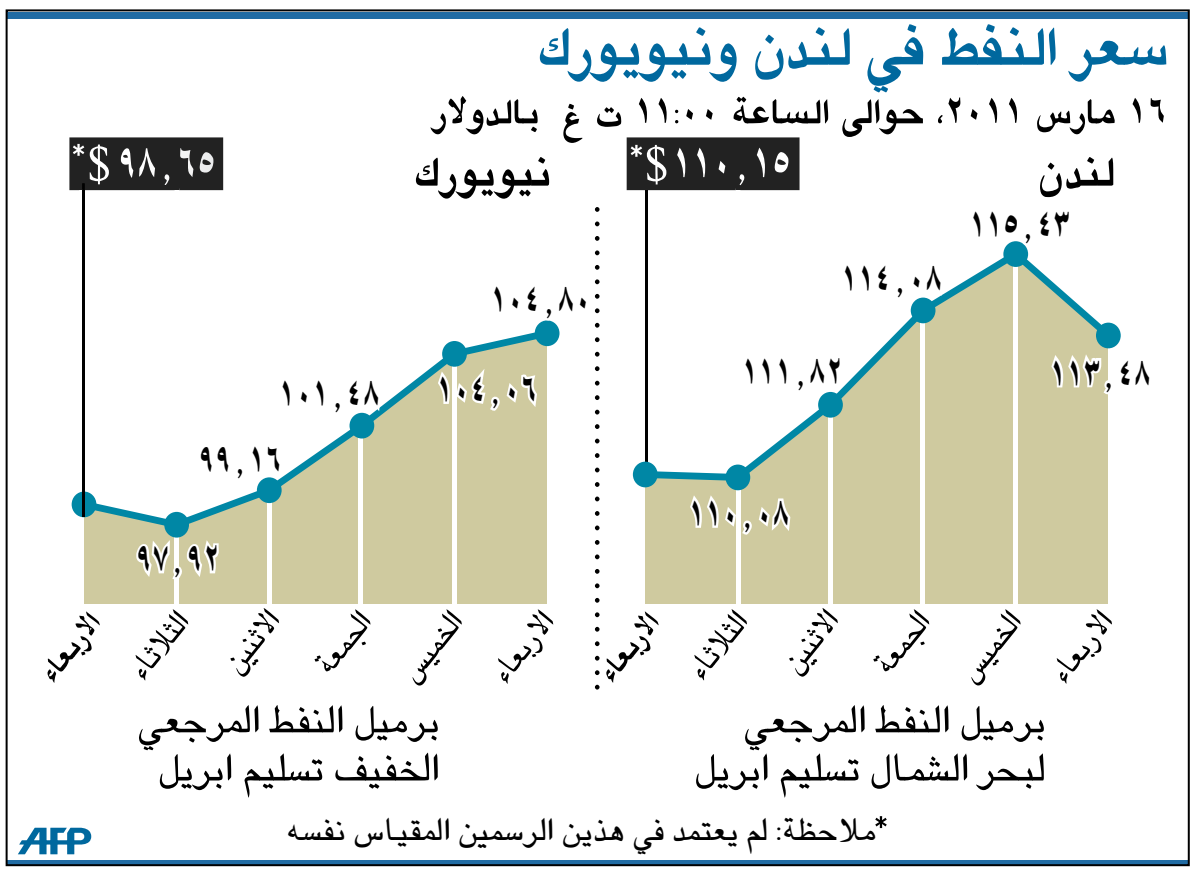
عجائب وغرائب

بريطاني ينتحر حزناً على وفاة كلبه

لندن /متابعات:

أقدم بريطاني يعمل سائق شاحنة على الانتحار بعدما أبلغه طبيب بيطري أن كلبه يعاني من مرض مهلك لا أمل في الشفاء منه وأنه مضطر لإنهاء حياته.

وذكـرت صحيفة «صن» أن لاعبي جولف عثروا على ستيف أندرسون «44 عاما» مشنوقاً على شجرة بمدينة ويكرسلي إلـى جانب جثة كلبه كولي التي وضعت في حقيبة، وقاموا بإبلاغ الشرطة والإسعاف.

ونسبت الصحيفة إلى دون ديلي زوجة أندرسون السابقة قولها «من الواضح أن ستيف لم يتمكن من العيش من دون كلبه، وهذا أمر محزن لأن كولي كان يمثل حياته وكان بمثابة عائلته».

وأضافت دون أن الكلب «كـان كل شـيء بالنسبة إلى ستيف وكان يأخذه معه إلـى كل مكان وحتى إلى العمل.. وحين فشل الطبيب البيطري في إنقاذه وقرر إنهاء حياته أصيب بصدمة قوية قادته إلى الانتحار».