دراسة أمريكية : الصيام لمدة 24 ساعة كل شهر مفيد للصحة والقلب

واشنطن / متابعات :

أكدت نتائج دراسة طبية أجريت مؤخرا في الولايات المتحدة أن الامتناع كليا عن تناول الطعام لمدة 24 ساعة مرة كل شهر، أمر مفيد للصحة وللقلب على وجه الخصوص.

وبحسب الأطباء المشرفين على التجربة فإن الصيام التام «يقلل من فرص تطور أمراض الشرايين التاجية ومرض السكري، كما أنه يسهم في تقليص مستوى الكوليسترول في الدم».

ولا ينصح الأطباء بالصيام بمعنى الكلمة، أي الامتناع عن تناول الماء أيضاً، بل على العكس من ذلك يشددون على أهمية الإكثار من شرب الماء، لما من شأنه أن يقوي أحد بروتينات الأيض المسمى بهرمون النمو البشري، الذي يوفر الحماية للعضلات ويحد من ضعفها.

وتصب الدراسة الأخيرة في سياق تجربة أجرتها رابطة أطباء القلب الأميركية قبل 4 سنوات، أكدت نتائجها على أن الصيام كشعيرة دينية ليوم واحد كل شهر يؤدي إلى انخفاض معدل الإصابة بأمراض القلب.

ويؤكد المختصون أن الجسم قادر على ان يتخلص من السموم المترسبة به بشكل ذاتي، بشرط أن يلتزم الشخص بعدد من الأمور منها، تناول الأغذية الطبيعية وشرب أكبر كمية ممكنة من الماء النقي، بالإضافة إلى الامتناع بقدر المستطاع عن الخمور وعدم الإفراط بتناول الأدوية .

وعلاوة على أن هذه النصائح تحسن من الحالة الصحية للإنسان، فهي وسيلة فعالة للتخلص من الوزن الزائد، بحسب ما يؤكد العلماء.

معالم وآثار

(الميادين) حاضرة البادية الرئيسية في شرق سوريا

الميادين بلدة تابعة لمحافظة دير الزور في سوريا ؛ تقع على الضفة اليمنى لنهر الفرات على بعد 45 كيلومترا من مدينة دير الزور في الجهة الجنوبية الشرقية منها ، وسط سهل خصب ، يعمل كثير من أهلها بالتجارة والزراعة. يرجع اسم البلدة إلى كثرة المعارك ضد المغول حولها ، و تشتهر بمواقع أثرية عديدة، من أهمها قلعة الرحبة.

الميادين هي حاضرة البادية الرئيسية في شرق سوريا وتحتوي جسراً رئيسياً يربط ضفتي النهر، وتعتبر سوقاً رئيسية للبدو، كما أنها تشكل مركزاً للخدمات الزراعية للمنطقة وسوقاً رئيسية للمنتجات الزراعية ، هذه النشاطات ساهمت في تشكيل البنية الاجتماعية للمدينة لكي تكون مزيجاً بين عادات وأعراف البدو والحضر و مزارعي المنطقة , أي أنها عادات وأعراف بدو و مزارعين تم تعديلها لتوافق بيئة المدينة. تحكمها عادات وتقاليد عشائرية إلى حدٍ ما، وقد تخرج من أبنائها العديد من المبدعين المتميزين.

يتكون المزيج السكاني للمدينة بشكل أساسي من عدة قبائل متواجدة في المنطقة, يعود أصل معظمها إلى منطقة وسط وشمال ما بين النهرين.

تشتهر المدينة بالمنتجات الحيوانية الطبيعية المنشأ وهي ذات طعوم مميزة وذلك بسبب المراعي الطبيعية التي تتغذى بها الماشية ,وما جعل الكباب الميادينى معروفاً في سوريا هو جودة اللحوم المستخدمة وهو يوازي في شهرته كباب مدينة حلب العريقة. تعتمد الميادين على تسويق المنتجات الزراعية ومنتجات الماشية لباقي مناطق سوريا وتعتبر مركزا تجاريا أساسياً لاحتياجات المنطقة من المواد غير الزراعية.

تفتقر المدينة إلى الخدمات السياحية المرتبطة بالآثار وتحتوي على العديد من المقاصف والمطاعم .

تشهد الميادين اليوم نهضة كبيرة في العديد من المجالات و حركة تجارية وتعتبر ثاني أكبر مركز لتجارة المواشي في سوريا ، إضافة إلى حركة عمرانية وتطورفي الخدمات المختلفة.

قرأت لك

لست أنا من يرسم

لست أنا من يرسم .
أنا القماش ، يد خفية
تلون شخصا علي
أطلقت روحي
في دائرة الفقدان
وبدايتي ازدهرت
مثل النهاية

فرناندو بيسوا

همســة

عادل خدشي

في حياتنا البشرية نرى شيئين يتسابقان كل لحظة، العمر والعقل.

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).

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

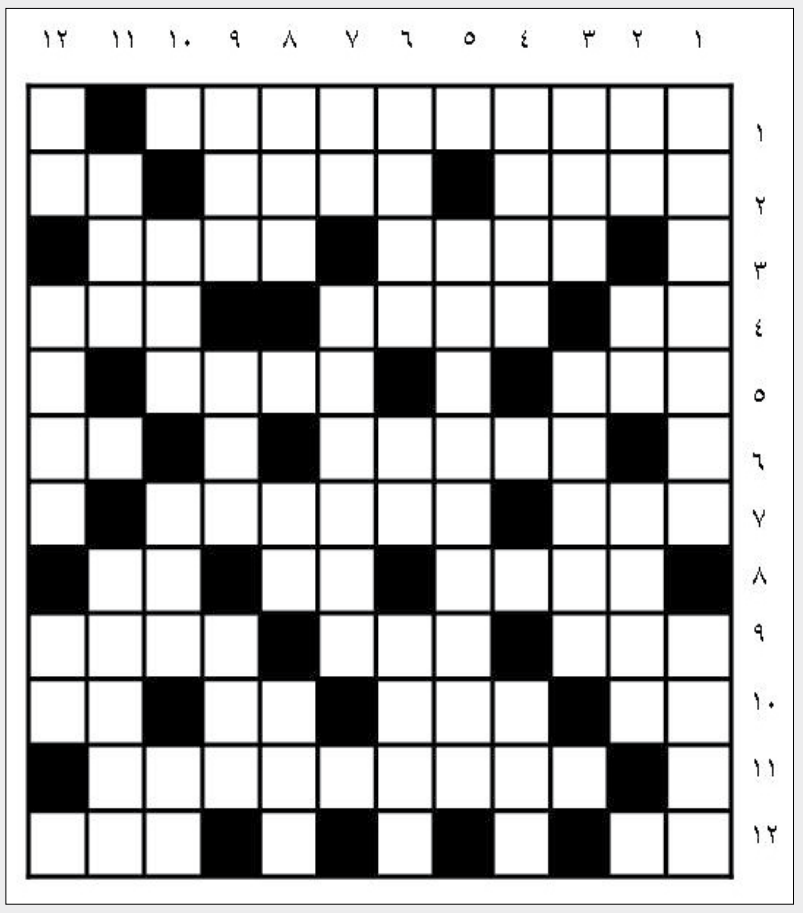
2	6	4	8	9	7	5	1	3
8	5	9	3	6	1	2	7	4
3	7	1	2	5	4	8	6	9
9	3	7	1	2	6	4	8	5
6	1	5	9	4	8	7	3	2
4	2	8	5	7	3	6	9	1
1	4	6	7	3	5	9	2	8
7	9	3	4	8	2	1	5	6
5	8	2	6	1	9	3	4	7

أضحك

مرآة النقود !

بخيل وضع مرآة في خزينة النقود ليتأكد أنه هو الذي سيأخذ النقود فيما بعد !

كلمات متقاطعة

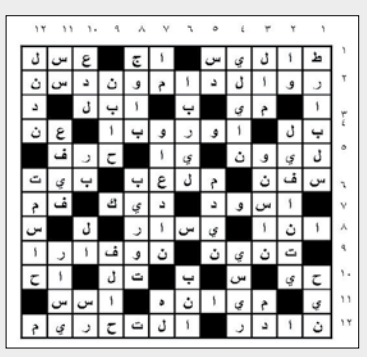


أفقيا

1-مارشال سوفياتي من أبطال الحرب العالمية الثانية انتصر على الألمان في موسكو سنة 1941م وفي ستالينغراد سنة 1943م وبرلين 1945م توفي سنة 1974م .
2-دابة مجنحة طارت بالرسول صلى الله عليه وسلم من مكة الى القدس في ليلة الاسراء والمعراج – من الألوان – أحصى .
3-قديم متهشم – قوي .
4-من الأوزان – نقيض قائم – من أصنام الجاهلية .
5-تهذيب – خراب .
6-من سور القران الكريم – للنداء .
7-دولة عربية – طائر جميل الصوت .
8-شهر سرياني – حيوان – محافظة يمنية.
9-قل خيره – حيوان مفترس – صوت البوم.
10-أحد الوالدين – حرف أبجدي – ضمير – حرف نصب .
11-أربع وخمسون مقالة تتضمن فلسفة أفلوطيين جمعها يورفيريوس في ست تاسوعات .
12-أداة جزم – للتمني .

عموديا

1-مضيق بين أسبانيا والمغرب يفصل بين قارتي أوروبا وأفريقيا ويصل المتوسط بالأطلسي - شجاع .
2-أسرع – كفء – تلميذ .
3-قلب حدقته وحدد نظرة – عاصمة أوروبية.
4-الملك الظاهر سلطان المماليك للفترة1438 - 1453م كان متشددا في الدين ونعمت البلاد في أيامه بالهدوء – دلال .
5-رئيس عربي راحل .
6-مسجد – حرف جر – من أطوار القمر.
7-بط – أحرف مكررة .
8-جود – عقل – أحد الأنبياء عليهم السلام.
9-حين – والدي – صنف .
10-منطقة في يافع – نقيض اشترى – للتعريف .
11-كروم – من مقامات الموسيقى العربية.
12-فاصل – علكة – قهوة .

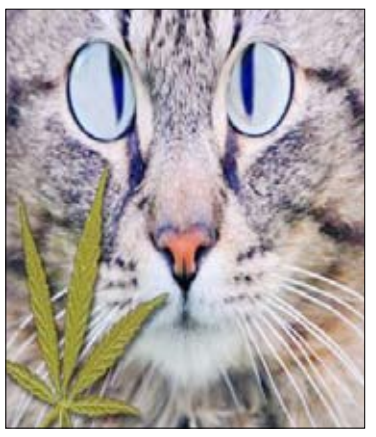


حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

شاب بريطاني يجبر قطة على إدمان المخدرات

أجبر شاب بريطاني يدعى مايك كاين، قطة على استنشاق مادة الحشيش بعد أن حشرها في كيس مغلق؛ ما تسبب في إدمانها المخدرات بحسب وصف البعض.



وقد ثأر القانون البريطاني لهذه القطة التي «تعرضت لانتهاك حقوقها»؛ حيث أصدرت محكمة ساوث شيلدز شمال شرقي بريطانيا حكماً بسجن كاين البالغ من العمر 20عاماً لمدة 3 أشهر مع وقف التنفيذ؛ بسبب ما وصفته بالتصرف الوحشي المثير للاشمئزاز.

وتم اكتشاف هذه الفعلة بعد أن عثر رجال الشرطة على تسجيل على جواله يظهر مايك وهو يضع القطة في الكيس وينفخ الحشيش فيه، وذلك أثناء احتجاز كاين على ذمة التحقيق في قضية أخرى.

وعبر مراقبون عن استغرابهم مما وصفوه بـ «النفاق البريطاني» حيث يبدون تعاطفا مع انتهاك حقوق الحيوانات، في وقت يتورط فيه جنودهم في عمليات تعذيب وقتل بشعة في العراق وأفغانستان، وسط لامبالاة بالغة من انتهاك حقوق المسلمين في تلك البلاد على أيدي جنودهم.

هذا اليوم في التاريخ

يونيو ١٣

١٩٨٢
الامير فهد بن عبد العزيز يعتلي عرش السعودية بعد وفاة شقيقه خالد بن عبد العزيز.

١٩٨٨
انتخاب ماريا كالينينا ملكة للجمال في موسكو للمرة الاولى في تاريخ الاتحاد السوفياتي

١٩١٢
الكابتن البرت بيري يقوم باول عملية ناجحة للقفز بالمظلة من الطائرة في الولايات المتحدة.

١٩٢٠
افتتاح اول مؤتمر دولي لداعيات تحرير المرأة في غياب الوفد الالماني الذي رفض ادانة ممارسات بلاده خلال الحرب العالمية الاولى.

١٩٥٦
جلاء آخر جندي بريطاني عن منطقة السويس.

AFP