

نوفمبر 2008 م العدد 131 (الرقعة الحادية عشر) ذو القعدة 1429هـ

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر

Web site www.saidabuazayem.net

نوفمبر 2008 م العدد 131 (الرقعة الحادية عشر) ذو القعدة 1429هـ



الازمة المالية العالمية..... والدولار!!!

* كلمة العدد : الفقراء.. والاعنياء

* قضية للمناقشة : المصريين وثقافة الاغتراب

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير :م/احمد مرسى- ممطارق عبداللطيف -ك/خالد الفحام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

كلمة العدد: الفقراء والاعنياء

الاشتراكية والشيوعية والراسمالية ثلاث نظم فى الاقتصاد العالمى تحكمت فى اقدار الناس طيلة المائة سنة الماضية , ورغم ان الاشتراكية كانت هى الاقدم والاسبق فى الوجود وذلك لأنها انحازت للفقراء وايدت حقوقهم فى توزيع الثروات إلا انها تطورت بسبب الضغوط السياسية والاقتصادية الى نظام الشيوعية والذى تعامل بكل قسوة مع الاعنياء وركز فقط على ظلم الاعنياء وانحاز انحيازاً اعمى الى الفقراء , , إلا ان هذا النظام فشل فشلاً زريعاً وسقط عالمياً بسقوط الاتحاد السوفيتى فى بداية التسعينات من القرن العشرين , وهنا لم يبقى فى العالم إلا النظام الرأسمالى الذى توحش حيث لم يبقى غيره فى العالم كله ولأنه كان القطب الاوحد فى الاقتصاد فقد اذداد الفقراء عدداً واذداد الاعنياء ثراءً وتوحشاً....

وبمتابعة الازمة الاقتصادية التى هزت العالم هذه الايام فإننا ندرك ان النظام الرأسمالى بدأ العد التنازلى وسوف يأتى يوم يعلن فيه فشل هذا النظام , وهنا يبحث الناس عن نظام يحمى الفقراء ولا يعادى الاعنياء .. انه طبعا نظام التكافل بين الاعنياء والفقراء نظام الاسلام الذى انزله الله تعالى لمصلحة جميع البشر , وهذا النظام كى نستطيع ان نأخذ به يجب اولاً ان نفهم الاسلام فهما حقيقياً وأن نطبقه تطبيقاً واقعياً بعيداً عن المغالاة .

ان الكتابات التى انتشرت فى الغرب هذه الايام تدعو الى دراسة نظام الاقتصاد فى الاسلام كبديل لفشل كل النظم الاقتصادية هو اول خطوة لتصحيح مسار الاقتصاد العالمى كى يقل عدد الفقراء ويزداد عدد الاعنياء

اقرأ فى هذا العدد

*كلمة العدد الفقراء والاعنياء

بقلم رئيس التحرير ص 2

* صورة الغلاف الازمة المالية العالمية

والدولار

(اعداد / احمد عبد الحليم) ص 3

* اخبار الجالية المصرية

ص 4

* اخبار الرياضة: بقلم ابن البلد

ص 4

• مع الحكواتى :

بقلم كيميائى /حالد الفحام ص 5

* ركن الأدب

ص 6 - (افلاس شاعر) ابن البشير

* لك يا سيدتى الود ولا البنت

ص 7 (بنت النيل)

* قضية للمناقشة المصريين وثقافة الاغتراب

ص 8 بقلم /المصرى افندى

* صفحة من غير عنوان تعلمت

ص 9 (اعداد م /ايمن طاحون)

* صفحة المنوعات

ص 10 (إشراف/احمد عبد الحليم مرسى)

AL BASHIR MAGAZINE

ص 11

مجلة البشير

مجلة شهرية تُصدرها المصريون فى قطر، Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/احمد مرسى- مطارق عبد اللطيف -ك/خالد الفحام
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

صورة الغلاف : الازمة المالية العالمية..... والدولار!!!



العولمة وما أدراك ما العولمة أنها السيطرة الامريكية للكرة الارضية , وليس فقط سيطرة المال وانما الافكار والاخلاق والنظريات والطعام والتسلية وكل شىء , ان العولمة هى ان نصبغ العالم بامريكا أى ان ننقل الحياة الامريكية الى كل بقاع العالم المدن والقرى وكل شىء

ولأن الدولار هو العولمة الامريكية فقد اصبح الدولار هو السيد وهو معبود الناس فهم يجرون وراء الدولار ويسعون للحصول عليه , و لكى نوكد هذا المعنى فإنك تنظر فى كل مكان تجد ان الدولار هو العملة المسموح بها والمعترف بها فى كل بلدان العالم غنيها وفقيرها غربها وشرقها شمالها وجنوبها

وتحقيقا لمبدأ ان كل شىء كما له بداية فله نهاية فقد حان ميعد نهاية السيد الدولار على العالم وما نتائج الازمة المالية الامريكية وتأثيرها على العالم اجمع إلا بداية النهاية للدولار , ويكفى ان نتابع اخبار البورصات العالمية والبنوك وشركات الاستثمار حتى ترى بداية انحسار النفوز الامريكى وتهاوى قوة العم سام وهو رمز النفوذ الامريكى فى العالم .

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير :م/احمد مرسى-م/طارق عبداللطيف ك/خالد الفخام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

أخبار الجالية المصرية :

• شارك وفد من الجالية المصرية بقطر اللقاء المفتوح مع ابناء الجالية المصرية العاملين في مدينة مسعيد وسعادة سفير جمهورية مصر العربية السيد / عبدالعزيز داود والذي دعا اليه مجلس رابطة المصريين العاملين في شركات البترول بمدينة مسعيد

• شارك جمع غفير من ابناء الجالية المصرية في دولة قطر في فعاليات بطولة قطر للاسكواش والتي فاز ببطولتها بطل العالم اللاعب المصري شبانة وقد ابدع الجمهور المصري كعادته في هذه المناسبات .

• تجمع العديد من الاسر الميرة في النوادجى لمتابعة مباراة كرة القدم على نهائى البطولة الافريقية بيم النادى الاهلى بطل مصر ونادى القطن الكاميرونى بطل الكميرو والتي فاز بها الاهلى 0/2 وتقام المباراة النهائية فى منتصف نوفمبر 2008.

اعداد مهندس / محمد عيد

عضو مجلس الجالية المصرية وامين الصندوق

حكم وأمثال :

* للمسلم **اربع زوجات** واحده **لبنانية** تدلعه
و واحده **فلبنيه** تخدمه و واحده **سوريه** تطبخ
له و واحده **مصريه** تطلع دينه و دين الثلثه
إلى معاه (اختيار / محمد عفيفى)

* ليس أسعد من **الحياة**
سوي الصحة!

وليس أسوأ من **الموت**
سوي المرض!

* الأكاذيب مثل كسرة الثلج.. تكسبر
كلما تدحرجت!
(اختيار / سامى السعيد)

* لسان **الفتى** نصف ونصف فؤاده

ولم يبقى إلا صورة **الجسم** والدم
* سيفاه **الشيخ** لا حلم بعده

أما **الفتى** بعد السفاهة يحلم
* كريم الأصل **كالغصن** إذا كثرت ثماره مال
وانحنى

بقلم : ابن الببل

بقلم: خالد الفحام

مع... الحكواتى

من المؤكد أننا شعب عاطفى جدا بمعنى أننا لا نحكم عقلا فى كثير من الأمور والأدلة على ذلك كثيرة سواء فى السياسة أو الرياضة أو فى الفن أو فى حياتنا الشخصية وعلاقتنا بعضنا ببعض ، فعلى سبيل المثال تجد جماهير الكرة المصرية تصنع أول الأسبوع من أحد لاعبي كرة القدم بطلا مغوارا وفى نهاية الأسبوع تنزل به إلى أسفل سافلين ولأنفه الأسباب فلا تجد أبدا موضوعية فى حكمنا على الأشياء سواء فى البداية أو فى النهاية ، لذلك يأتى دائما تقييما للأمر خاطئا . عندك مثلا فى السياسة طالما أننا بصدد الإحتفال بذكرى حرب أكتوبر .. أقول عندك مثلا الرئيس الراحل جمال عبد الناصر لا يختلف أحد على أنه كان خطيبا رائعا يخطف قلوب السامعين وعقولهم (وبالذات عقولهم) ولكنك فى النهاية لا تجد معظم ما يقوله يجد طريقه إلى التحقيق ففى عهده مثلا خضنا عدة حروب كلها فاشلة إستنزف فيها كلا من الجيش والشعب فى مغامرات غير محسوبة ، وفى عهده أغلقت الأحزاب وجاء النظام الإشتراكي ذو الحزب الأوحده (الإتحاد الإشتراكي) ، وفى عهده إحتلت سيناء والجولان والضفة وغزة ، ووعدنا بأن نصنع كل شىء من الإبرة إلى الصاروخ ومع ذلك لا صنعنا الإبرة ولا حتى الصاروخ بل إن سجادة الصلاة بنسوتوردها من الصين ومع ذلك فإن الناس تكاد تعبده .. ليه .. لأن كلامه عاجبهم ... لأنه ببسببهم إلى همة عابزين يسمعه . أما الراحل السادات ففى عهده أعاد فتح بعض الأحزاب وخاض حربا وحيدة أعادت لنا بعض سيناء وبالمفاوضات أعاد الباقي ومع ذلك فالناس تكرهه وأنا للأسف كنت واحد منهم ومع ذلك فلم ألمه أبدا على عقد إتفاقية السلام مع إسرائيل بل كنت أجد دائما أنه سابقا لعصره ، والسادات لم يفعل ذلك فحسب بل بدأ فى بناء المدن الصناعية الجديدة ويؤخذ عليه أنه تعجل الإفتتاح كثيرا ، ومما فعله أيضا أنه أعطى فسحة للجماعات الإسلامية وكانت نتيجة ذلك أنهم إغتالوه وقد تعلم النظام الحالى من ذلك الدرس فتأكد لرموزه أن هذا دأب أغلب التيارات الإسلامية أن يستغلوا الحيز المتاح من الديمقراطية للوصول وبعدها ما إن تمكنوا بعض الشىء كفروا بتلك الديمقراطية وإغتالوها ... وهم يسمون ذلك كياسة وأنا أسميه خيانة . من هنا أعود للقول أننا شعب نتحكم فيه عواطفه ولا يقيم وزنا للنتائج والأفعال بل فقط للشعارات والخطب الثورية التى لا تسمن ولا تغنى من جوع وأضيف إلى ذلك عدم واقعتنا فى كثير من الأشياء بمعنى أننا نعيش فى الخيال أكثر مما نعيش فى الواقع فنحن نعلم ما هى مشاكلنا وكيفية حلها ولكننا لا نفعل ومنتظر حدوث المعجزات التى لن تأتى حتما لأن تلك ليست سنة الله فى خلقه التى إرتضاها . ولأقرب لكم الصورة سأضرب لكم عدة أمثلة تؤكد أننا نعلم الصح من الخطأ ولكن بحكم العادة نستمر فى عمل الخطأ :

- وهل لاحظتم أيضا فى الأفلام أو المسلسلات الدينية أن نساء الكفار عادة ما تجدهن جميلات جدا ومهتمات بمظهرهن وأزواجهن ونظافتهن بينما نساء المسلمين لا يفارقن الطشت .
- هل لاحظتم إصرار مخرجى الأفلام على أنه من الطبيعى إن إبن السائس أو البواب يتجوز من بنت الباشا أو رجل الأعمال مع أنهم هم أنفسهم لا يقبلون ذلك على بناتهم وما زالوا مصرين على إقناعنا بأن أبو البنت لو رفض الجوزة دى يبقى رجعى وغلطان مع إن الشرع نفسه أوصى بالكفاءة فى الزواج لأن ذلك يتماشى مع الواقع ومع الطبيعة الإنسانية .
- وهنا أتى بكم إلى عم أبو الخير .. المصرى الريفى الذى يفعل كل شىء : يصلى ويزكى ويصوم ويتصدق ويحج ويعتمر كثيرا وبرضه فى نفس الوقت بيكذب وينافق ويغتاب ويسب ويظلم ويأكل حقوق الزملاء والجيران ... مش بقول لكم بيعمل كل شىء .. سواء كان كويس أو وحش ومع ذلك فهو يجد أنه دائما على حق فكل مايفعله حلال حلال .. ولكنه حرام على غيره .ألا تلاحظون معى هذا التخبط وهذا التناقض الصارخ فى حياتنا .على كل الأحوال كفاية كده عليكم الشهر ده ونكمل المرة الجاية إن شاء الله ، وفكروا فى كل ما قلته لكم ودعونا نحاول جميعا أن نفعل ما نقول ونقول ما نفعل وليس العكس .. هذه هى البداية وإلا فمفيش فائدة .

www.eskandarani.net

مجلة البشير

مجلة شهرية تصدرها المصرون فى قطر. Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزيم، سكرتارية التحرير: ا/م/احمد مرسى -م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

رُكن الأدب : (ابن البشير) إفلاسُ شاعر

أفلسَ اليومَ شاعرَ رنامَ
ضاعَ مِنْهُ القصيدُ و الإلهامُ
باتَ يبكى في ظلمة الليلِ وحيّاً
لم يجدهُ فعاودته السقامُ
وحيباً من طولِ هجرِ أتاهُ
ليسَ فيهِ محبةٌ و ونامُ
قد عصتهُ الأبياتُ وهو تحدُّ
وتمردتُ في طيهِ الأحلامُ
هاجَ بحرُ الشعيرِ منه مستبدّاً
قذفتهُ الأمواجُ و الأوهامُ
والمعانى وهى بحرُ فى إنسيابِ
صرنَ وهماً يحوطهُ و زحامُ
دفترُ الشعرِ ويحهُ أين كان
كيفَ خطتُ كلماتهُ الأقلامُ
والحروفُ تفرُّ منه بعيداً
وهو هجرُ و فرقةٌ و خصامُ
قد بدى الكونُ فى ظلامِ كثيفِ
وعلا الوحيُ تمردُ و صيامُ
يا شهيداً فى ساحةِ الشعراءِ
إنما الشعرُ محبةٌ و غرامُ
والحبيبُ الخونُ يبقى حبيباً
ليسَ فى الشعرِ من حبيبِ يلامُ
ماتمُ الشعرُ قد أقيمَ أخيراً
وعلى شاعرِ القصيدِ سلامُ

لك يا سيدتى**أيهما أسعد البنت ولا الولد**

لو واحدة عملت مخالفة وعيبت شوية للضابط هايعديها لو راجل هاياخذ على دماغه
لو واحدة ماأدنتش قرايبها عيديه مش هايقولوا عليها بخيلة هايقولوا أصل العيب على جوزها
لو واحدة أتأخرت على المحاضرة ممكن الدكاترة يدخلوها
لو ولد هايقولوا روح ياابا كمل نوم بره فى الشمس

لو حصل زعل بين البنت وباباها البنت بتتكلم براحتها فى التليفون وأبوها أو جوزها هو ألى بيدفع
القاتورة فى الآخر

البنت مش ملزمة تجهز نفسها أبوها أو البية (خطيبها) هم ألى هايدفعوا دم قلبهم
مفيش حد بيبص على بدلة العريس كله بيبص على فستان العروسة
مش هايطردها برة البيت... وهى بس يادوب تعيط شوية وبابا هايروح يصالحها على طول
....أما الولد فيدوب يلحق مكان ينام فيه جنب البواب

دلع البنات :

ياختى كمييلة (سنتين)-ياعسولة (5 سنين -)ياعروسة (12سنة)
ياقمر 18 (سنة) -يا هانم (40 سنة) -يا أم العيال (50 سنة) - يا ست الكل (60 سنة)

دلع الولاد :

أنت ياد (10 سنين--) أنت يا شحط بقيت طول الباب (18 سنة)
ياراجل (40 سنة) - يا عم الحاج (50 سنة) - ياراجل يا عجوز مناخيرك أد الكوز (60 سنة)

إعداد/بنت النيل**مجلة البشير**

مجلة شهرية يصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير: ا م/احمد مرسى م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

قضية للمناقشة : المصريون وثقافة الاغتراب

تعود المصري ومنذ آلاف السنين على ان يعيش بجوار النيل , ولا يبتعد عنه حتى ان الرقعة من الاراضى المصرية المأهولة بالسكان هى الشريط الحدودى للنيل ولا يتعدى الكيلومترات حول ضفتى النهر , و لهذا فعندما بدا عهد النزوح والاغتراب للمصريين وذلك منذ السبعينات من القرن العشرين فقد سافر وهاجر واغترب الملايين من المصريين فرادى وجماعات وكان معظم المصريين يهاجروا الى دول الخليج واوروبا وامريكا كندا وقليل منهم الى استراليا , ومع هذا النزوح الجماعى للاعداد الغفيرة من المصريين تحت وطأة الفقر وطلبا لتحسين الوضع الاقتصادى ومنهم هربا من الضغوط السياسية , إلا أن المصريين فى بلاد الغرب واجهوا وضعاً جديداً عليهم ليس لهم اى خبرة فيه , وقديما قيل ان اللباني عندما يغتوب فإنه يتجه دائما الى التجارة وان المصري عندما يغترب فإنه يتجه اولا الى الوظيفة , وهنا مكنم الخطر فقد اتجه معظم المصريين الى الوظيفة ولكنهم لم يتأهلوا بعد للغربة ومشاكلها فكان ان واجه هؤلاء المصريين المغتربين كل انواع المشاكل والصعوبات وذلك كان بسبب الافتقار الى ثقافة الغرب والاغتراب .

إن اول مشاكل المصريين فى الغربة هو أنهم جاؤ بمصر الى مكان اغترابهم , وكذلك نقلوا الشك والخوف معهم وخصوصا الخوف والشك من زملائهم المصريين وهكذا تنتشر مقولة ان المصري لا يختلف ويتشاكل إلا مع المصري مثله , والحقيقة ان الصفة الجيدة للمصريين فى الغربة انهم لا يتعاملون بالسياسة ولكنه يعملون ويجيدون عملهم فقط , ولهذا فهم جنسية مطلوبة فى كل بلاد العالم ولكن السؤال هو منى يتصالح المصري مع اخيه المصري فى بلاد الغرب؟؟؟

بقلم / المصري أفندي

" صفحة من غير عنوان " يقدمها واحد فهمان اعداد م/ايمن طاحون

فن الرد الذي يجعل الآخرين يصمتون

يعتبر الجواب المسكت فن من الفنون .. وقيمته في فوريته وسرعته فهو يأتي كالقذيفة يسد فم السفية

وفي مايلي أمثلة على الجواب المسكت

- 1- : جواب الشهير برناردشو حين قال له كاتب مغرور :انا أفضل منك ،فإنك تكتب بحثا عن المال وانا اكتب بحثا عن الشرف .. فقال ل برناردشو على الفور بصدقت،كل منا يبحث عما ينقصه!!..
- 2-وسأل ثقيل بشار بن برد قائلا : ماأعمى الله رجلا إلا عوضه فيماذا عوضك ؟فقال بشار بمأن لأرى امثالك!!...

- 3-قالت نجمة انجليزية للأديب الفرنسي هنري جانسون : انه لأمر مزعج فأنا لا أتمكن من ابقاء اظفري

نظيفة في باريس ... فقال على الفور: لأنك تحكين نفسك كثيرا!...

- 4-تزوج اعمى امرأة فقالت: لو رأيت بياضي وحسني لعجبت ، فقال: لو كنت كما تقولين ما

- 5- ويروي ان رجلا قال لإمرأته : ماخلق الله احب الي منك.... فقالت : ولا ابغض الي منك !

فقال :الحمد لله لذي اولاني ماأحب وابتلاك بما تكرهين!!..

- 6-تشدقت امرأة امام صوفي) ارنو (بكثرة المعجبين بها وانهم يزعمونها ،فقال صوفي: لكم هو سهل ابعادهم ايتها العزيزة ... ماعليك سوى ان تتكلمي!!..

- 7-قال رجل لبرناردشو : اليس الطباخ انفع للأمة من الشاعر أو الأديب؟؟ فقال :الكلاب تعتقد ذلك ..!!

- 8-رأت الراقصه فيفي عبده عندما ارادت ركوب سيارتها المرسيدس الفاخره الأديب نجيب محفوظ وهو راكب سيارة متواضعه للغاية فقالت بمص الأدب عمل فيك ايهرد عليها نجيب محفوظ بسرعه بمصي قلة الأدب عملت فيك ايه!!...

صفحة المنوعات**طرائف اعراب العرب**

اعداد مهندس / احمد عز

1- الموت فرحا

قيل لأعرابي : أتحب أن تموت امرأتك ؟

قال : لا

قيل : ولم ؟

قال : أخاف أن أموت من الفرح

2- أسماء الأفعال

التقى أعرابي بقوم فسألهم عن أسمائهم ، فقال الأول : اسمي وثيق ' وقال الثاني : اسمي ' ثابت ' وقال الثالث : اسمي ' شديد ' وقال الرابع : اسمي ' منيع ' فقال الأعرابي : ما أظن الأفعال صنعت إلا من أسمائكم

3- بوس يد زوجتك

واحد يقول لمن حوله أوصيكم خيراً بزوجاتكم ولنتفق أن

يقبل كل منا يد زوجته عندما يعود للمنزل!!!..

قال احدهم : ولكن أنا لم أتزوج!!.

قال له : إذاً قبل يدك وجهه وظهر..

4- أرفق بنفسك

قال : ' الحجاج ' لأعرابي كان يأكل بسرعة على مائدته :

أرفق بنفسك

فقال له الأعرابي :

وأنت ... اخفض من بصرك

5- إيش ذنب الذين معك ؟

صلى أعرابي مع قوم ، فقرأ الإمام:

(قل رأيتم إن أهلكني الله ومن معي أو رحمتنا) فقال الأعرابي :

أهلكك الله وحدك ، إيش ذنب الذين معك ؟ فقطع القوم الصلاة من شدة الضحك

6- ليتها كانت القاضية

عاد أحد الأعراب نحوياً ، فسأل عما يشكو . فقال النحوي : حمى جاثية ، نارها حاميه ، منها

الأعضاء واهية ، والعظام بالية .

فقال الأعرابي : لا شفاك الله بعافية ، يا ليتها كانت القاضية..

7- خرق وترقيع....

قيل لأعرابي : كيف أنت في دينك ؟ قال : أخرقه بالمعاصي

وأرقعه بالاستغفار

The English Section

BANANA is a natural remedy



Overweight and at work? Studies at the Institute of Psychology in Austria found pressure at work leads to gorging on comfort food like chocolate and chips. Looking at 5,000 hospital patients, researchers found the most obese were more likely to be in high-pressure jobs. The report concluded that, to avoid panic-induced food cravings, we need to control our blood sugar levels by snacking on high carbohydrate foods every two hours to keep levels steady.

Ulcers: The banana is used as the dietary food against intestinal disorders because of its soft texture and smoothness. It is the only raw fruit that can be eaten without distress in over-chronicler cases. It also neutralizes over-acidity and reduces irritation by coating the lining of the stomach.

Temperature control: Many other cultures see bananas as a 'cooling' fruit that can lower both the physical and emotional temperature of expectant mothers.. In Thailand , for example, pregnant women eat bananas to ensure their baby is born with a cool temperature.

Seasonal Affective Disorder (SAD): Bananas can help SAD sufferers because they contain the natural mood enhancer tryptophan.

Smoking & Tobacco Use: Bananas can also help people trying to give up smoking. The B6, B12 they contain, as well as the potassium and magnesium found in them, help the body recover from the effects of nicotine withdrawal.

Stress: Potassium is a vital mineral, which helps normalize the heartbeat, sends oxygen to the brain and regulates your body's water balance. When we are stressed, our metabolic rate rises, thereby reducing our potassium levels. These can be rebalanced with the help of a high-potassium banana snack.

Strokes: According to research in The New England Journal of Medicine, eating bananas as part of a regular diet can cut the risk of death by strokes by as much as 40%!

Warts: Those keen on natural alternatives swear that if you want to kill off a wart, take a piece of banana skin and place it on the wart, with the yellow side out. Carefully hold the skin in place with a plaster or surgical tape!

So, a banana really is a natural remedy for many ills. When you compare it to an apple, it has four times the protein, twice the carbohydrate, three times the phosphorus, five times the vitamin A and iron, and twice the other vitamins and minerals. It is also rich in potassium and is one of the best value foods around So maybe its time to change that well-known phrase so that we say, 'A banana a day keeps the doctor away!'

Selected by :shereen

مجلة البشير

Web site www.saidabulazayem.net.مجلة شهرية يصدرها المصريون في قطر.

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير: ا/م/احمد مرسى -م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa