



متاعب الغدة الدرقية أسبابها الطعام

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من نقص في إفرازات الغدة الدرقية الذي تنتج عنه مجموعة من الأعراض منها زيادة الوزن والاكتئاب والام العضلات وزيادة معدلات الكوليسترول في الدم وتشوش التفكير وأعراض أخرى كثيرة. وللتعايش مع هذا المرض يجب أن يقوم المريض بالتعامل الصحيح مع الأعراض حتى يشعر بالتحسن. ويرى الخبراء أن التغذية السليمة يمكنها أن تساعد بشكل إيجابي في هذا الشأن. فإن كنت تعاني من نقص في إفراز الغدة الدرقية عليك أن تتناول أغذية غنية باليود مثل الأسماك والمكسرات وتتفادى فول الصويا والكربن وغيرها من المواد الغذائية المثبطة لليود. يجب عليك أيضا أن تتفادى المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والكولا.

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من نقص في إفرازات الغدة الدرقية الذي تنتج عنه مجموعة من الأعراض منها زيادة الوزن والاكتئاب والام العضلات وزيادة معدلات الكوليسترول في الدم وتشوش التفكير وأعراض أخرى كثيرة. وللتعايش مع هذا المرض يجب أن يقوم المريض بالتعامل الصحيح مع الأعراض حتى يشعر بالتحسن. ويرى الخبراء أن التغذية السليمة يمكنها أن تساعد بشكل إيجابي في هذا الشأن. فإن كنت تعاني من نقص في إفراز الغدة الدرقية عليك أن تتناول أغذية غنية باليود مثل الأسماك والمكسرات وتتفادى فول الصويا والكربن وغيرها من المواد الغذائية المثبطة لليود. يجب عليك أيضا أن تتفادى المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والكولا.



إعداد / إنشام العسيري

قراآت لك



الشاعر / محمود درويش

ولا تقربوا الشعر

ولا تقربوا الشعر،

فالشعر يهدم صرح

الثوابت في وطن من وفام

وللشعر تأويله، فأحذروه كما

تحذرون الزنى

والربا والحرام...!!

مالطا

بلاد العسل



سياحة

(عمره ثلاثة آلاف سنة). ويبلغ عدد سكان الجزيرة حوالي اربعمائة ألف نسمة، لذا تعتبر من أكثر المناطق اكتظاظا بالسكان الذين يقطنون المدن في معظمهم. وتبلغ نسبة الكثافة حوالي 1200 نسمة لكل المربع. ولا يشكل الجبل من العالية البريطانية التي الإنكليز والاسكتلنديين والأيرلنديين المتقاعدين. وتقول الموسوعة في هذا الإطار ان غالبية سكان مالطا هم مسيحيون كاثوليك. وهناك عدد ضئيل من الأديان الأخرى في البلاد. تأثير الكنيسة كبير في سياسة الدولة الداخلية. اللغة المالطية هي إحدى اللغات السامية، نتجت عن لهجة عربية. لذا فإن حوالي 40 في المائة من اللغة المالطية أصلها عربي، الباقي من الإيطالية والإنجليزية والفرنسية والإسبانية، خاصة الكلمات. اللغة المالطية تستعمل الأحرف اللاتينية لتكون بذلك أول لغة سامية تكتب باللاتيني. وتنتشر اللغة الإنكليزية بشكل واسع في البلاد بسبب الاستعمار البريطاني والروابط التاريخية بين البلدين، وتستخدم اللغة الإنكليزية التي تعتبر أهم من الإيطالية في الدوائر الحكومية وحقول التعليم. لا يفتقر على أحد التأثير الإيطالي في الجزيرة، كان على صعيد المطبخ ام الفنون والموسيقى والحياة العامة، وتعتبر القنوات التلفزيونية الإيطالية المنتشرة في كل حذب وضوب جزءا من حياة الناس العادية واليومية ويديكروا من ديكرات المنزل المالطي. ورغم ان نظام المرور في الجزيرة يعتبر نسخة من نظام المرور الإنكليزي (القيادة يسارا)، فإن الرقص الفلكلوري المالطي هو شبيه بالرقص الإيطالي والعربي، من خلال مجموعات رجالية وتسابكية متشابكة الايدي مثلما هو الحال في الديكة اللبنانية.

جزيرة مالطا من جزر المتوسط المعروفة والتاريخية والقرية ايضا من عوالم كثيرة وشعوب لا تحصى ولا تعد من شمال افريقيا (خصوصا ليبيا وتونس) الى اوروبا وايطاليا والعالم العربي بشكل عام. وهي على صغرها نسبة الى جزيرتي قبرص وكريت في اليونان جزيرة جميلة تتمتع بجميع الموصفات التي يتمتع بها أي موقع سياحي ممتاز على طول سواحل البحر الابيض المتوسط الجميلة. وقد رفض المالمطون الطليان والفرنسيين وحصنوا الإنكليز تاريخيا، ما ترك خليطا فريدا من النواحي الحضارية والتراثية والثقافية معماريا وفنيا. والمالطا وجزر ثلاث جزر ماهولة بالسكان وهي كومينو ومالطا وغوزو (30 الف نسمة) وجزرا اخرى غير ماهولة مثل كومينوتو والقديس بولص وقلعة، لكن اهم المناطق في الجزيرة (التي ترتبط جغرافيا بآفريقيا وسياسيا بأوروبا عبر الاتحاد الأوروبي، وهي عضو في دول الكومنولث) من الناحية السكانية، هي العاصمة فاليتا التي يتعدى عدد سكانها العشرة آلاف نسمة ثم مدينة بير كار كلة التي تضم ما لا يقل عن 30 الف نسمة حاليا ومدن سليمة وفتكورا سانت جوليان وحصرون وبريزوغ. واطالما اعتبرت مدينتا سليمة وسانت جوليان امتدادا طبيعيا وجغرافيا وتجاريا وثقافيا للعاصمة فاليتا لمحاذتها لها.

ويتم التنقل بين هذه المدن والجزر عبر المروحيات والحافلات البريطانية القديمة والعبارات. ولا بد من الذكر هنا ان، منظمة (اليونسكو) اعتبرت ثلاث مناطق من مناطق الجزيرة جزءا من التراث العالمي او الإنساني وهي فاليتا العاصمة المشهورة والمعروفة بأرقتها الضيقة والصغيرة المرصوفة بالحجارة القديمة جدا ومعبد ميغاليت (من العصر الحجري) وحال صافليني

حملة لمصادرة المواد البلاستيكية من المحلات التجارية بالشيخ عثمان

صحة المواطنين ووقايتهم من ذلك المرض، منوها بأن الحملة ستستمر لمدة أسبوع لسحب تلك المواد بصورة نهائية من تلك المحلات. ودعا أصحاب المحلات التجارية والمخابز والأفران إلى التخلص من تلك المواد البلاستيكية المضرّة بالمواطنين وإلى التقيد بالالتزام بالشروط الصحية اللازمة، مؤكداً اتخاذ الإجراءات القانونية ضد المخالفين لتلك الشروط، ومشيدا في ختام تصريحه بجهود ودعم قيادة المديرية ومجلسها المحلي والجهات ذات العلاقة في تدليل كافة الصعوبات التي تعترض سير عمل قسم صحة البيئة بالمديرية.

بلغت كمية المواد البلاستيكية المختلفة الأحجام، والتي تم سحبها ومصادرتها من المحلات التجارية والمخابز والأفران بالشيخ عثمان تحت إشراف مدير عام المديرية الأخ / أحمد حسن ناصر وأمين عام المجلس المحلي بالمديرية الأخ / علي عبدالمجيد (400) كيسا، وذلك لما يسببه للمواطنين من أضرار صحية خطيرة منها مرض السرطان. وأوضح ذلك لـ (14 أكتوبر) رئيس قسم صحة البيئة بالمديرية الأخ / جميل علي قائد، مشيرا إلى أن قسم البيئة بالمديرية كان السباق والمبادر لتلك الحملة التي تستهدف

عجائب وغرائب

عجوز بريطانية تتعقب اللصوص وتستعيد حقيبتها



ذكرت الصحف البريطانية ان شيانا بريطانيين كانوا قد سرقوا حقيبة جده اصبيوا بصمة عندما تمكنت الأخيرة التي كانت بطلة سابقة في سباقات الصحايع من اللحاق بهم واستعادة الحقيبة. كانت جانيث لاين البالغة من العمر «68 عاما» تنتظر صديقا على مقعد في توريكاي في ديفن عندما سرق شاب حقيبتها التي وضعت فيها راتبها التقاعدي. وقالت «اعتقد ان هؤلاء الشباب رأوا امرأة منسنة وظنوا انني ساكون هدفا سهلا. لكنني لم اكن لاجلس مكتوفة الايدي واتركهم يفلتوني مني». واضافت من دون حتى ان افكر قفزت من مقعدي وطاردتهم وانا اصرخ لانني كنت استنشط غضبا. وبعد مطاردتهم تمكنت لاين التي كانت تمثل بلادها في سباقات الصحايع في الخمسينات من القبض على احدهم فاصيب بالذعر لدرجة انه الفى بالحقيبة وهرب. واوضحت لاين: انا مسرورة لانني اضطررت الى الركض لانني لم اقم بمثل هذه التمارين منذ فترة بعيدة. الا ان الشرطة البريطانية نصحت بعدم الاقدام على ما قامت به لاين.



حب على الطبيعة

كنا قد قرأنا قرارا أصدرته وزارة التربية والتعليم يقضي بإعفاء تلاميذ التعليم الاساسي من الرسوم وتحديد الأولد من (أولى إلى سادس) والبنات من (أولى إلى تاسع). لكن نحن هنا في عدن لم نسمع ان الوزارة قد عدلت عن قرارها، بل نسمع كل يوم شكوى من اولياء امور يعيشون تحت خط الفقر، يقولون ان الادارات المدرسية لا تستقبل أبناءهم إلا بدفع الرسوم المدرسية مقدما. وكنا نحن قد عرضنا الأمر على بعض مدراء مدارس التعليم الاساسي، فكانت إجابتهم اشبه بالصاعقة حيث أفادوا انهم لم يسمعوا بقرار الإعفاء واضافوا: حتى لوكان هناك قرار من الوزارة بالإعفاء، فليس لدينا توجيهات بهذا الخصوص من مكتب التربية في عدن. الآن الكرة في ملعب وزارة التربية، إما ان تفعل قرارها وتحاسب كل من رفض تطبيقه.. واما ان تصد قرارا يلغي قرار الإعفاء السابق... والأعزاء للفقراء!!

باختصار

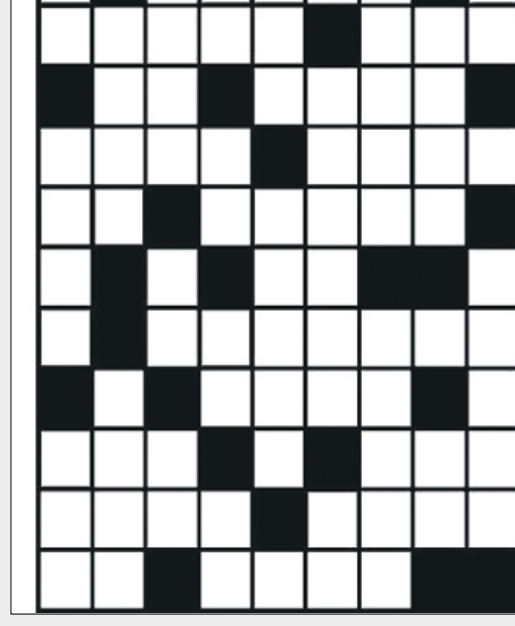
صنعاء المسعودي



أقوال مأثورة
قلبي تفاحة يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التافؤل.
غادة السمان

معزة تذاكي

معزة ذكية أرغما أبوها على الزواج من تيس لا تجبه فقالت له : موعد الزواج بعد عيد الأضحى .



كلمات
أفقيا
1- من شعراء يثرب في الجاهلية انتصر لقبيلته الأوس ضد الخزرج.
2- صوت الكلب - بلد عربي.
3- جمع حرب - معرفة.
4- يرشد - عبيد - من العملات.
5- للنفي - يمرن - أم المسيح عليه السلام.
6- كفاء - يسيطر - جواب.
7- عكس أيسر - أحصى.
8- أحرف متشابهة.
9- الجواب - عاصمة بريطانيا.
10- متشابهان - الطيبي الأبيض - دلال.
11- للتخيير - من الطيور - مدينة عراقية.
12- جمع منحة - من الفواكه - اله.
عموديا
1- مصباح - صحيفة يمنية يومية.
2- حرف انجليزي (معكوس) - قريب - مدينة فرنسية.
3- شاطئ - خراب.
4- يم - فريدة.



حدث الكابيرا
تعليل وتصوير / علي الدرب:
في محطة نقل الركاب الواقعة وسط مدينة كريت بمديرية صير ه يوجد هذا المبنى العشوائي المستحدث والمخالف لشروط ومواصفات التخطيط الحضري والذي شوه المنظر العام لهذه المساحة التي تضم فنادق ومحلات تجارية ومطاعم، والغريب في الأمر ان الجهات ذات العلاقة قامت بإزالة الأكشاك من تلك المساحة ماعدا المبنى المذكور، حيث ما يزال في مكانه منذ فترة ولم يتم تفعيل الإجراءات والتوجهات المتخذة بشأنه ولا ندري لماذا!



يا أخي الوزارة أعفت التلاميذ من الرسوم لكن المدير مش راضي يعفيهم

