



متاعب الغدة الدرقية أسبابها الطعام

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



قراءتلك



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 إن 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 أم الفنون والموسيقى والحياة العامة، وتعتبر القنوات التلفزيونية الإيطالية المنتشرة في كل حذب وضرب جزءا من حياة الناس العادية واليومية ويديروا من ديكورات المنزل المالطي. ورغم أن 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 الأيدي مثلما هو الحال في الديكة اللبنانية.

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.

عن/ 14 أكتوبر
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

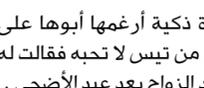


ذكرت الصحف البريطانية ان شيانا بريطانية كانوا قد سرقوا حقيبة جده اصبوا بصمة عندما تمكنت الأخيرة التي كانت بطلة سابقة في سباقات الصاحيون من اللحاق بهم واستعادة الحقيبة. كانت جانيث لاين البالغة من العمر «68 عاما» تنتظر صديقا على مقعد في توريكاي في ديفن عندما سرق شاب حقيبتها التي وضعت فيها راتبها التقاعدي. وقالت «اعتقد أن هؤلاء الشباب رأوا امرأة منسدة وظنوا انني ساكون هدفا سهلا. لكنني لم اكن لاجلس مكتوفة الأيدي وارتكهم يفتلون مني». وأضافت من دون حتى ان افكر قفزت من مقعدي وطاردتهم وأنا اصرخ لانني كنت استنشط غضبا. وبعد مطاردتهم تمكنت لاين التي كانت تمثل بلادها في سباقات الصاحيون في الخمسينات من القبض على أحدهم فاصيب بالذعر لدرجة انه القي 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

أقوال مأثورة



قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

قلبي تفاعه يقضمها الحزن ومهنتي اختراع التفاوض.

غادة السمان

معزة تذاكي



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

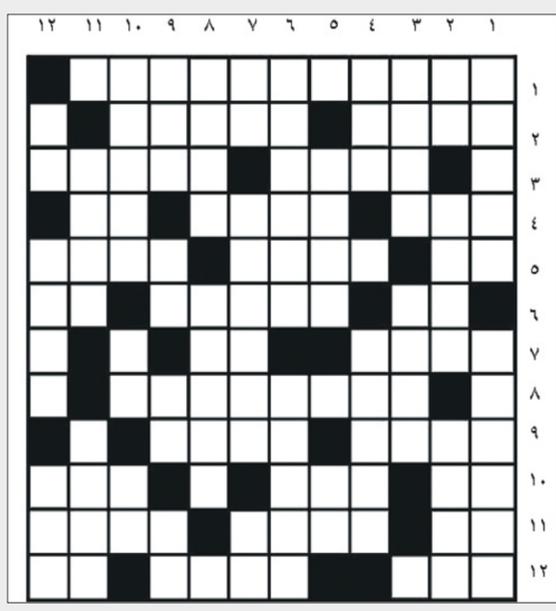
1- مصباح - صحيفة يمنية يومية .

2- حرف انجليزي (معكوس) - قريب - مدينة فرنسية .

3- شاطئ - خراب .

4- يم - فريدة .

حل العدد الماضي



باختصار

صنعا المسعودي

كنا قد قرأنا قراراً أصدرته وزارة التربية والتعليم يقضي بإعفاء تلاميذ التعليم الأساسي من الرسوم وتحديد الأولاد من (أولى إلى سادس) والبنات من (أولى إلى تاسع). لكن نحن هنا في عدن لم نسمع أن الوزارة قد عدلت عن قرارها، بل نسمع كل يوم شكوى من أولياء أمور يعيشون تحت خط الفقر، ويقولون إن الإدارات المدرسية لا تستقبل أبناءهم إلا بدفع الرسوم المدرسية مقدما. وكنا نحن قد عرضنا الأمر على بعض مدراء مدارس التعليم الأساسي، فكانت إجابتهم شبه بالصاعقة حيث أفادوا أنهم لم يسمعوا بقرار الإعفاء وأضافوا: حتى لو كان هناك قرار من الوزارة بالإعفاء، فليس لدينا توجيهات بهذا الخصوص من مكتب التربية في عدن. الآن الكرة في ملعب وزارة التربية، إما أن تفعل قرارها وتحاسب كل من رفض تطبيقه.. وإما أن تصدر قرارا يلغي قرار الإعفاء السابق... والأعزاء للفقراء!!

في محطة نقل الركاب الواقعة وسط مدينة كريت بمديرية صير هود هذا المبنى العشوائي المستحدث والمخالف لشروط ومواصفات التخطيط الحضري والذي شوه المنظر العام لهذه المساحة التي تضم فنادق ومحلات تجارية ومطاعم، والغريب في الأمر أن الجهات ذات العلاقة قامت بإزالة الأكوام من تلك المساحة ماعدا المبنى المذكور، حيث ما يزال في مكانه منذ فترة ولم يتم تفعيل الإجراءات والتوجهات المخددة بشأنه ولا ندري لماذا؟