



## في الغذاء دواء لأنفلونزا الخنازير!!

لها، لذا يعتبر الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالعدوى، ومن هنا فإن النظام الغذائي الصحي المتوازن سيكون عاملاً فعالاً ومهماً لتقوية مناعة الجسم. وأكد خبراء الصحة أن أفضل طريقة للحصول على مناعة ضد «أنفلونزا الخنازير» تحديداً هي الحصول على اللقاحات التي باتت متوافرة في الأسواق، فعندما يأخذ الشخص اللقاح سيكون الجسم مناعاً ضد المرض خلال 10 أيام على الأكثر، لكنهم يؤكدون أن هناك طرقاً عدة لتقوية جهاز المناعة.

هناك علاقة بين بعض الأمراض الوبائية في العالم وبين فصول السنة المختلفة، فمنها ما يظهر في فصل الصيف، مثل: الكوليرا، والتيفوئيد، والدوسنتاريا، ومنها ما تزيد نسبته مع فصل الربيع، مثل: الحصبة، والربو الربيعي، والحمى القرمزية، ومع دخول فصل الخريف واقتراب الشتاء تزيد احتمال الإصابة بالأنفلونزا الموسمية أو أنفلونزا الخنازير. ويعتبر الضعف في جهاز المناعة من أهم الأسباب التي تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، بينما يمنح النظام الغذائي الجيد الجسم القدرة على محاربة الأمراض والتصدية



### قرأت لك

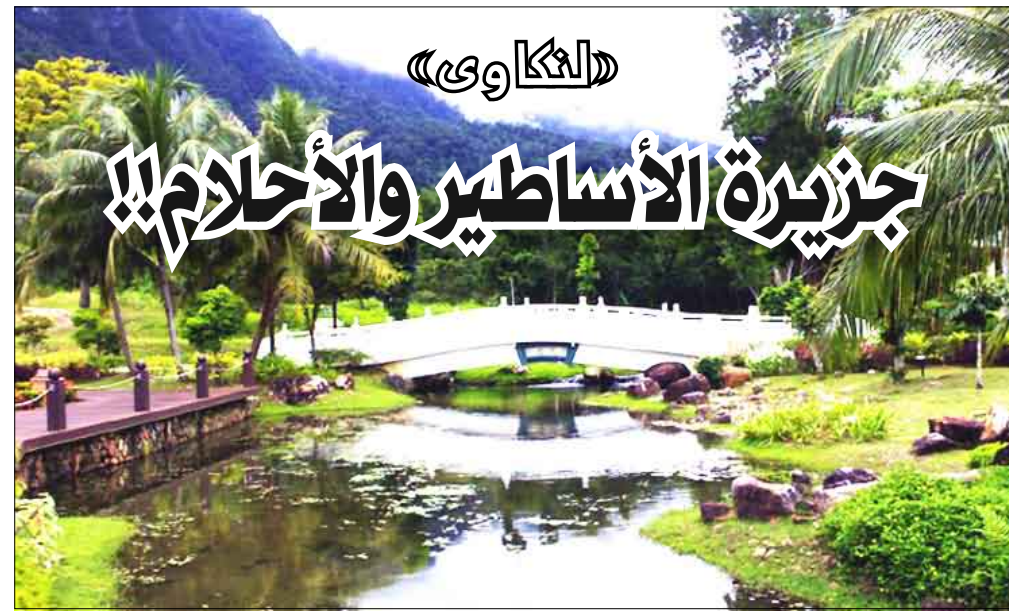


### أنا وأنت والحب وأشياء أخرى!!

عيناك في عيني ربيع عناق  
صدري وصدرك هجرة وصلاق  
ما كانت الأنهار تجريها هنا  
الآن حطاك في أعماقي  
تلذت شطاني إذا هي واجهت  
بهواك إضرافاً على إضرافي  
ظهرت روجي في هوك وأنت في  
قصص الهوى لم تنفصل بنفاني  
أبحرت نوحك والحرارة فواربي  
ولسناك ضمن فواصل وسياقي  
أنت أتجهت أراك ضمن قرانتي  
وأراك زينة أجمل الأخلاق



لعبد الله علي الأقرم



### للكاوي

## جزيرة الأساطير والأحلام!!

كونها تضم أكبر عدد من الفصائل المرجانية، وفي نهاية الجزيرة الصخرية في الجنوب الغربي منها موقع جذاب يسمى الحديقة المرجانية ويتكون من متحدرات صخرية مغطاة كلياً بمرجان ملون بشكل سامع وعدة أنواع من نجم البحر، وفي رحلات منظمة يستطيع السائح التخييم في هذه الجزيرة واصطياد الأسماك والقيام بالشواء (الباربيكيو). كذلك الانطلاق في رحلات بحرية في غابات المنجروف واطلعام التنسور بالقرب من المحيط الهندي، والتوجه إلى جزيرة (كورال ايلاند).

على نحو خاص الذين يقضون عطلات شهر العسل. أما المغامرات، فهي جزء لا يتجزأ من برنامج السفر لجزيرة لنكاوي، سواء بالغطس في المياه، أو الرحلات بين الجزر وصيد الأسماك، أو تسلق الجبال، ويتجه السياح في لنكاوي لرحلات الغوص وسط الأحياء المرجانية، وتعتبر جزيرة بولاو بيار وهي أشهر جزر لنكاوي وتقع بين جزيرة لنكاوي وجزيرة بينانج أهم الأماكن التي يقصدها السياح للغوص، وتتمتع هذه الجزيرة بسبعة كبيرة

## معالم وآثار

يسمونها جزيرة الاساطير، أو جزيرة الأحلام، وهي الجزيرة التي تقع شمال غرب شبه الجزيرة الماليزية، قبالة تايلاند. (لنكاوي). التي باتت منذ سنوات المكان الأكثر جاذبية للباحثين عن مكان هادئ للاستجمام والاسترخاء وسط منتجعات تطل على البحر، وفي ظل طبيعة خلابة تجمع بين الغابات والشواطئ والجبال والرحلات البحرية في غابات المنجروف على المحيط، بالإضافة للمساحات الشاسعة من الأراضي الزراعية التي تحتضن هدوء وجمال الريف الماليزي.

في السنوات الأخيرة أيضاً أصبحت لنكاوي، المكان المفضل لمئات الأزواج الذين يقضون فيها عطلات شهر العسل، وبموقعها المميز، اكتسبت لنكاوي أهمية بالغة التي تملأ برامج السياح بالمغامرة والتشويق. وسط هالة كبيرة من الأماكن السياحية والآثار جزء أساسي في تراث الأرخيل المكون من 99 جزيرة، فالعديد من الجزر المتناثرة في المحيط، ومعها المغاور والجبال، تحكي في التراث الشعبي مغامرات وبطولات يختلط فيها التراث بالأسطورة، والخرافة بالحقيقة، تشترك في تكوينها بطولات الفرسان وأميرات الجن والطيور الجارحة كالنسر، التي أصبحت شعاراً لهذه الجزيرة.

أكثر ما تتميز به لنكاوي، هدوؤها، وأكثر ما يثير اهتمام السائح العدد الكبير من أماكن الترفيه والمغامرة والتشويق التي تمتلكها هذه الجزيرة، فبالإضافة للمنتجات المثيرة الموجودة فيها، والتي تترامى على شاطئ البحر، والتي تمتلكه الاغلات مميزة وسط الحدائق وأشجار الكازورينا العملاقة، والشواطئ الرملية، يتجه السياح لرحلات الغوص ومرافقة سمك القرش، ويتوجهون إلى المغارات والكهوف، وصعود الجبال، والرحلة بالمركب وسط غابات المنجروف في المحيط الهندي.

وتوفر لنكاوي للسائح خدمات متكاملة، بدءاً من المواصلات حيث يصلها السائح بالقطار من جزيرة بينانج في رحلات منتظمة بين الجزيرتين، أو عن طريق الجو، حيث يوجد فيها مطار يربطها بالعاصمة كوالا لمبور أو جزيرة بينانج أو أماكن أخرى من البلاد. والمسافة بين بينانج ولنكاوي تقرب من ساعة و45 دقيقة

## عاصمة التوائم الهندية تحير العلماء!!



تحولت قرية هندية في مقاطعة مالاياورام إلى لغز غامض لدى الأطباء وخبراء عالم الجينات بعد أن وصل عدد التوائم فيها إلى أكثر من 500 توائم، ويطلق عليها «عاصمة التوائم في العالم»، حيث الوجوه المتشابهة أيضاً توجه المرء. ويشير الأطباء إلى أنه لا توجد ملوثات أو منشطات ولا حتى نظام غذائي محدد يسير عليه أهل القرية ولا أدوية لزيادة الخصوبة

## عجائب وغرائب

### عمرهما مجتمعين لا يتعدى سبع سنوات

## خطبة أصغر عريسين في العالم



القاهرة 14 أكتوبر/متابعات: تمت خطبة أصغر عريس وعروس في مصر عمرهما مجتمعاً لا يتعدى سبعة سنوات وبحضور المئات من الأطفال أصدقاء العروسين قدم العريس لعروسه شكه قيمتها 8000 جنيه مصري. شهدت مصر حفل الخطبة في ساحة فسحة امتدت على أكثر من ألف متر مربع زين بالبالونات والأضواء المبهرة وجميع أنواع الزينة وفق الأهل في انتظار العروسين البعض يشارك في الحفل والبعض الآخر يريد أن يتأكد بنفسه مما يسعهم. فالحكاية غريب من الخيال لكنها حقيقة أذهلت الجميع!! فالعريس الولد الوحيد لأبيه على سبع بنات والعروس آخر العنقود بالنسبة لأبيها، بل ربما يكونان أصغر عروسين في العالم.

## مش متزوج!!

شيخ يخطب في الناس أوصيكم خيراً بزوجاتكم ولتنفق أن يقبل كل منا يد زوجته عندما يعود للمنزل!!! قال واحد بس أنا مش متزوج ياسيدنا الشيخ!!! قال الشيخ : يبقى تبوس يدك وش وظهر!!

### كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقياً:

- 1- صحابي أرسله رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى المدينة ليعلم أهلها ويفقههم في الدين هو قائد لواء المهاجرين في غزوة احد.
- 2- مشقة - مضارع وزن - عملية حسابية.
- 3- مدينة ايطالية - اسم علم مذكر.
- 4- في العروق - حائط - ساند.
- 5- يم - حرف نصح - صاح ورفع صوته - في البيضة.
- 6- ورد أبيض عطري - الحرب التي قوتل فيها مرة بعد مرة.
- 7- للنداء - مجموعة قصائد شعرية - متشابهان.
- 8- عاصمة أوروبية - سهولة.
- 9- ناصر - نقص.
- 10- نجل - نبي ابتلي بالمرض فصر - مضارع رن.
- 11- أسرى الحرب من النساء - أعطى - للنداء.
- 12- من الثمار المذكورة في القرآن الكريم - سورة في القرآن الكريم بدئت بالتسبيح وانتهت بالتسبيح.

عمودياً:

- 1- فاتح بلاد السند.
- 2- زعيم عربي سابق - متشابهان.

حل العدد الماضي

### حادث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

المعلم البارز في عدن (الصهاريج) تم تشويه صورته من خلال البناء العشوائي فيه. لمصلحة من هذا العمل البشع ومن المسؤول عنه ولماذا لم يحاسب.

### كل واحد يجلس في المكان اللي يريحه

ظرف الكاهن



### باختصار

محمد الجراحي

بعض المدرسين في بعض المدارس، حتى يومنا هذا لم يوزع على التلاميذ جدول المواد اليومية بفروعها. وهذا يتقل كاهل التلاميذ الذين يضطرون إلى حمل أكوام من الكتب والدفاتر على ظهورهم التي مازالت غير قادرة على تحمل الأوزان الثقيلة وما تسببه من مخاطر مستقبلية على أولادنا. لعل منها الانزلاقات الظهرية والانحناءات والتقوسات. ألا يكفي تلاميذنا أنهم يحملون أسفارا محشوة بما لا يفهم في معظمه، حتى يتكاسل بعض المدرسين والمدرسات في تقسيم فروع المادة الدراسية وكتبتها الغثة على جميع أيام الأسبوع. إذا لم ترجمهم صغراً ونعودهم على النظام والترتيب، فكيف سيكونون في المستقبل!!