الاصطفاف الوطني وتكاتف الجهود المخلصة مقياس الوفاء للثورة وشرط أساسي لبلوغ الآمال السامية للشعب والوطن

علي عبدالله صالح - رئيس الجمهورية

14 أكتوبر
الثلاثاء 8ديسمبر 2009 م - العدد (14662) السنة الحادية و الأربعون

الفلفل الأسود يمنع هشاشة العظام

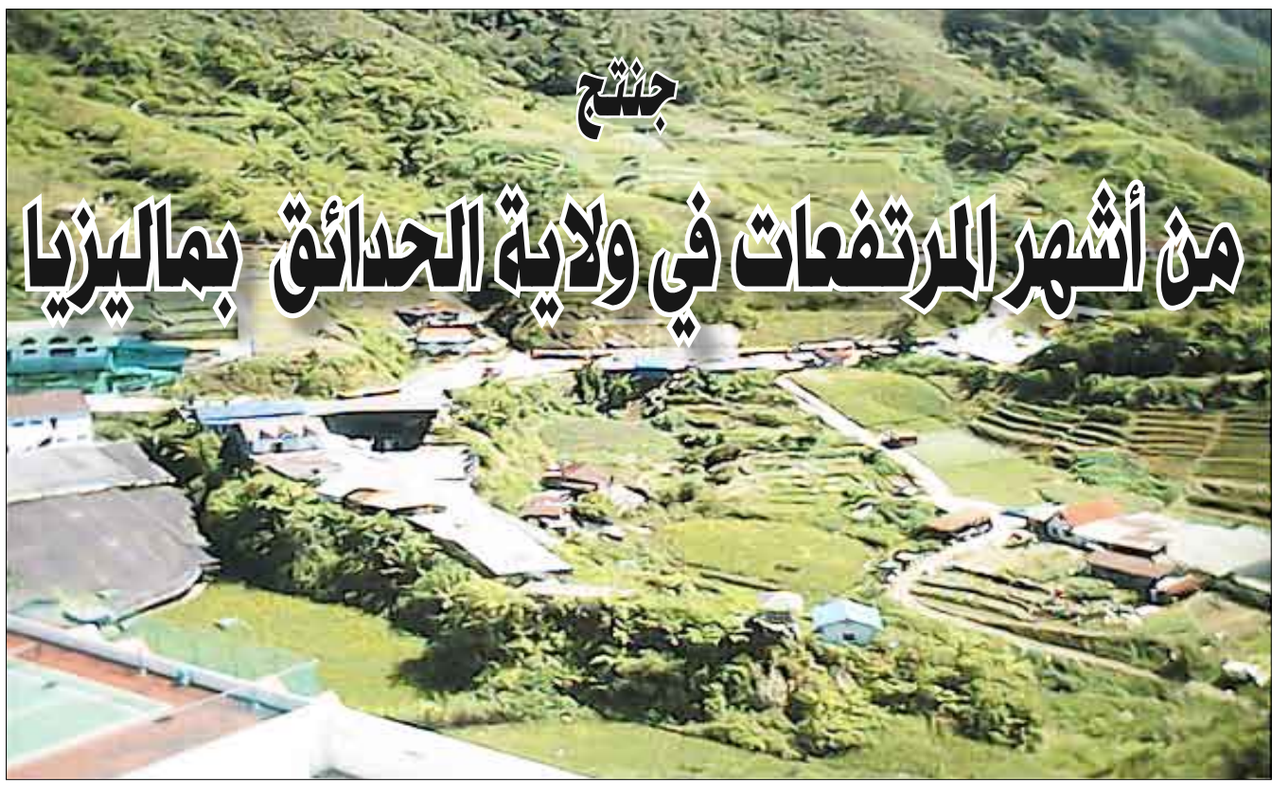
أفادت دراسة حديثة بأن الفلفل الأسود يحتوي على ستة مركبات لها خصائص في خفض مقدار ضغط الدم ، وأربعة لمنع هشاشة وتخلخل العظم ، وكذلك خفض نسبة هرمون الغدة الدرقية.

وأوضحت الدراسة أن تناول الفلفل الأسود يسهم في زيادة إفراز عصارة المعدة التي تساعد على هضم المواد البروتينية بسرعة، كما يقلل من فرصة تكوين غازات البطن ، أو حصول نوبات الإمساك.

وتناول الفلفل الأسود يحفز أيضاً إفراز العرق ، ويخفض حرارة الجسم في حالات الحمى ، وهو مفيد أيضاً في زيادة إدرار البول. يذكر أن الفلفل الأسود له قدرة خاصة على مقاومة الميكروبات، كما أنه له خصائص مضادة للأكسدة .

معالم وآثار

جنتنج
من أشهر المرتفعات في ولاية الحدائق بماليزيا



تعتبر ولاية باهانج من أكبر الولايات مساحة بشبه الجزيرة الماليزية وتقع شمال شرق ماليزيا ، وتوصف الولاية بأنها ولاية الحدائق كما أن هذه الولاية تضم العديد من القمم والمرتفعات الباردة والتي تعتبر الأكثر شهرة في ماليزيا وهي مرتفعات (جنتينج هايلاند) والتى لا تتجاوز درجة الحرارة فيها 17 درجة كما تحتوى على مدينة ألعاب وعدة فنادق عالمية وهناك أيضا (مرتفعات كاميرون هايلاند) التي ترتفع عن سطح البحر بمقدار 2000 متر.

تتميز هذه المرتفعات بانخفاض درجة الحرارة والكثير من مزارع الشاي المتواجدة على الجبال بمناظر غاية في الروعة والجمال كذلك يوجد بها 3 شلالات من أكبر الشلالات في ماليزيا وتوجد بالولاية (مرتفعات فريزر هيل) وان كانت لا تحظى بشهرة مثل جنتينج وكاميرون كذلك توجد بالولاية وعلى شواطئها الشرقية (جزيرة تيومان) الأكثر شهرة في الولاية ، وهي واحدة من 64 جزيرة مجاورة لها ولكنها هي الأكبر ،أيضا تضم الولاية الحديقة الشهيرة (تامان نيجارا)وهو المتنزه القومي الرئيسي حيث الغابات العذراء والأنهار الجارية كما يوجد بها بحيرة (تاسيك تشينى) التي تتكون من 13 بحيرة ذات مياه نقية وصافية وتتصف الولاية عموما بنظافة شواطئها الرملية ووجود الشعب المرجانية الملونة على معظم شواطئها .

من دونكِ

تفسد شمس الحقول تنام
شمس الغابات
تختفي السماء الحيّة
ويُثقل المساء على كل الأنحاء،
ليس للعصافير إلا درب واحدة
كلها جمود بين بضعة أغصان
عارية
حيث عند نهاية الليل
سيجيء ليل النهاية
لأنه لم يعد ثمة فسحة للأمل
لأني لم أعد معرضا لشيء

الشاعر الفرنسي / بول إيلوار

عجائب وغرائب

أغلى خروف في العالم بالسعودية

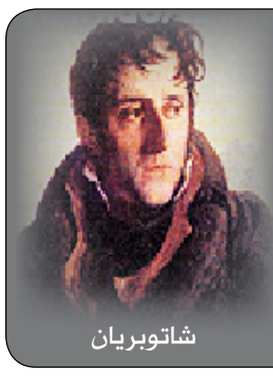
بيع خروف من سلالة نادرة في محافظة الطائف غرب السعودية بمبلغ قياسي تجاوز 100 ألف ريال (26664 دولاراً) ونقلت صحيفة -عكاظ- عن المشتري قوله - انه يهوى اقتناء الأشياء الثمينة والنادرة وحتى الأثرية سواء أكانت حيوانا أم جمادا كالدلال والمواقد والمفروشات وغيرها- وأشار إلى أنه ظل طيلة شهور مضت يبحث عن هذا النوع من الخراف ليكمل رغبته في عملية التزاوج مع نعجة نادرة اشتراها قبل أشهر.

"جوجل" توفر البحث عن الأفلام على الهواتف

أطلقت شركة "جوجل" الأمريكية خدمة البحث عن الأفلام على هاتف "آي فون" من شركة "أبل" وجميع الأجهزة التي تعمل بنظام تشغيل "إندرويد" التابع لـ"جوجل" ونظام "بالم ويب أو إس" الصادر عن شركة "بالم" الأمريكية. وتمكن الخدمة الجديدة المستخدمين من مشاهدة إعلانات الأفلام على هواتفهم ومعرفة مزيد من التفاصيل عن الأفلام التي يرغبون في مشاهدتها.

ولتشغيل الخدمة يجرى الدخول على محرك بحث "جوجل" من متصفح الإنترنت الخاص بالهاتف والبحث عن أيقونة "الأفلام" ومن ثمّ الضغط على رابط "أفلام أكثر". وتتوافر نتائج البحث حتى الآن باللغة الإنجليزية وفي بلدان محددة مثل الولايات المتحدة وكندا وأستراليا.

أقوال



- ليس الرأس الذي يجب رفعه إلى العلا.. بل القلب .

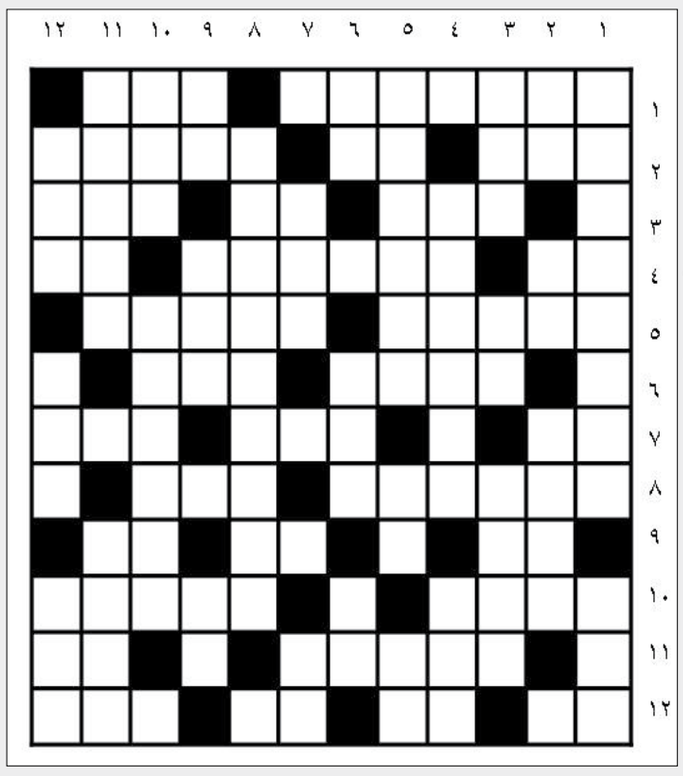
شاتوبريان

العطلة

سأل المدرس الطالب : إلى أين ستسافر في العطلة ؟
الطالب: إلى تشيكوسلوفاكيا .
المدرس: هل بإمكانك كتابتها على السبورة ؟
الطالب: لقد غيرت رأيي. سوف أذهب إلى مصر .

كلمات متقاطعة

إعداد/اشواق صالح ناجي



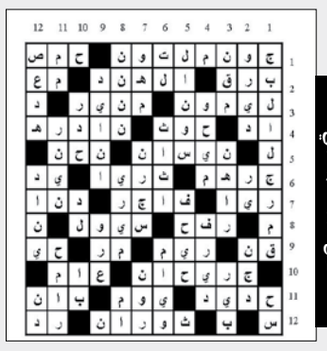
أفقيا :

1-هو ثابت بن أوس الأزدي من شعراء الجاهلية الصعاليك يمني الأصل له (لامية العرب) ومطلعها:
أقيموا بني أمي صدور مطيكم فأني الى قوم سواكم لأميل .
من الاتجاهات الأربعة .
2-لعب – كف – مدينة عراقية .
3-يزرع في اليمن وبعض مناطق الحبشة – مرض رئوي – قتال .
4-غير ناضج – عاصمة نامبيا – حرف نصب .
5-كتلة جبلية بين تشيكوسلوفاكيا وبولونيا – من الطيور .
6-عاصمة توغو – أقارب .
7-من أعضاء الجسم – نادي كرة قدم فرنسي – مكان .
8-أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها – عنصر يوجد في الملح .
9-أحد الوالدين – للتمني – من أنواع الخيول .
10-بيت الأسد – ورد أبيض عطري .
11-عاصمة عربية – للتخيير .
12-اله الشمس عند المصريين القدماء – سئم – يابسة – دلال .

عموديا :

1-ديانة وضعية ظهرت في اليابان منذ قرون طويلة من أهم الكتب المقدسة كتاب كو جي كي – صعوبة.
2-خاصته – للنداء – خراب .
3-حنين – مرتفع – ذكي .
4-احدى القارات – لحن .
5-بلد أسيوي – عملة – أرشد .
6-جواب – اسم اشارة – للاستفهام .
7-نسيان – حيوان .
8-سلالة مغربية من أنساب بني مرين استقلوا في حكم الريف شرقي المغرب قضى عليهم السعديون 1550م .
9-نقيض خير – مشكاة – كتمان .
10-مفرد أرباح – من سور القران الكريم .
11-وحدة لوزن الحجارة الثمينة تساوي 200 ملجم – عملة .
12-حليب – شق – صنف .

حل العدد الماضي



أجمل وأغرب مجمع تجاري في هونج كونج

باختصار

صنعاء المسعودي

بعض المسؤولين في كثير من مرافق الدولة معجبون جدا بالبهرجات الاحتفالية والمقابلات الإعلامية والأضواء – أكثر من نجوم السينما - خصوصاً التي تحمل طابع الفرقعة.

فتجده أمام الناس، أو تحت الأضواء الإعلامية يعلن ويعيد ويكرر أن مكتبه وقلبه وصدره وجيبه مفتوح للجميع وأنه مستعد للاستماع إلى شكاوى المواطنين ومقترحاتهم حتى أنه يبالغ في كلامه حد قوله إنه سيشكل لجنة مهمتها استقبال شكاوى المواطنين وحلها. إلى هنا ويا سلام عليك يا مسؤولنا الهمام.

بعد ذلك يذهب بعض المواطنين البسطاء الذين صدقوا كلام المسؤول إياه إلى مكتبه وإذا كان موجوداً أصلاً.. ونزلت ليلة القدر على أحد البسطاء إياهم، وتمكن من مقابلته.. فتراه شخصاً آخر ومسؤولاً آخر، ينظر إلى ذلك البسيط بتقزز وربما باشمئزاز.. والباقي كلكم عارفون به.. ودقي يا مزيكا.

تصوير وتعليق/ عادل خدشي:

الطريق الواقعة بجانب ثانوية بلقيس والصوفي بمديرية الشيخ عثمان لم تسفلت ،اسوةًبممرات المدارس الأخرى في المديرية ، ولذلك عبور السيارات يثير الغبار المحمل بالميكروبات في الهواء ويسبب ذلك التهابات مزمنة لمرضى الصدر والعين وخلافهما ..بالإضافة إلى رمي القمامة بجانب بوابة المدرستين وانتشار الروائح الكريهة ، وتكاثر البعوض .

نرجو من الجهات المعنية وغلى وجه الخصوص المجلس المحلي في مديرية الشيخ عثمان بمحافظة عدن الاهتمام ووضع خطة لسفلتة الطريق.