



تناول جزرة كبيرة يغطي احتياجات الجسم اليومية

يؤدي ذلك إلى حماية العيون، وأوصت الدراسة بأن يتم تناول 1300 ميكروجرام من فيتامينات من نوع "أ" ما يعني عملياً أن جزرة كبيرة يمكن لها أن تغطي احتياجات الجسم اليومية بنسبة تزيد على 400٪، منبهة إلى خطأ آخر يقول إن العديد من الأهالي يعتبرون الحول لدى الأطفال شيئاً طبيعياً وأنه يتلاشى مع الكبر.

يذكر أن الإنسان البالغ يرف جفنيه خلال اليوم الواحد 17000 مرة يومياً بالمعدل الوسطي أما خلال العام فتتحرك الجفون 5.6 مليون حركة وتستطيع العين البشرية أن تتعرف على 16 مليون ظل لوني أما النضج النهائي لها فتصل إليه بين سني العاشرة والثالثة عشرة من العمر.

براغ / متابعات : أفادت دراسة صحية تشيكية بأنه لا صحة للاعتقاد السائد بأن تناول الجزر يمكن له أن يجعل الإنسان يستغني عن النظارات الطبية رغم أن للجزر منافع عديدة.

وأشارت الدراسة التي قام بها معهد الصحة التشيكي، إلى أن الجزر يتضمن الكثير من فيتامين "أ" الذي يساعد على تخفيض مخاطر تطور أمراض العين غير أنه لا يكفي لحماية العيون تناول كمية قليلة من الفيتامينات.

وأوضحت أن فيتامين "أ" موجود أيضاً في العديد من المواد الغذائية ولذلك فإن تناول الغذاء المتوازن والمتنوع يغطي مختلف الاحتياجات وبالتالي ليست هناك حاجة لأكل كيلو جرام من الجزر على أمل أن



معالم وآثار

برازيليا / متابعات : أضافت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «يونسكو» موقعين جديدين في كل من سريلانكا وهاواي إلى قائمة مواقع التراث العالمي كما أدرجت موقعا تراثيا طبيعيا في تنزانيا إلى قائمة الكنوز الثقافية في العالم.

وخلال اجتماع في برازيليا، صوتت منظمة اليونسكو لاختيار مرتفعات سريلانكا الوسطى موقعاً للتراث الطبيعي، وتعتبر المنطقة، التي تقع على ارتفاعات كبيرة، مركزاً هاماً للتنوع البيولوجي.

وأعلنت المنظمة سلسلة جزر «باباهانوموكوكيا» التي تتكون من جزر صغيرة وجزر مرجانية، والتي تمتد لنحو 2000 كيلومتر شمال غرب جزر هاواي الرئيسية التابعة للولايات المتحدة، موقعاً للتراث الطبيعي وموقعاً للتراث الثقافي. ويعتبر نصب باباهانوموكوكيا البحري الوطني واحدة من كبرى المناطق البحرية المحمية في العالم، وتعتبر المنطقة أصل الحياة في معتقدات سكان هاواي الأصليين.

وقالت لجنة التراث العالمي التابعة لليونسكو إن منطقة محمية (نجور ونجور) أيتزانيا التي كانت مدرجة في قائمة الكنوز الطبيعية منذ عام 1979، أضيفت إلى قائمة التراث الثقافي لأنها تحمل «سجلا استثنائيا لتطور الإنسان» وسجلت منظمة اليونسكو 892 موقعا للتراث العالمي حتى الآن. وخلال اجتماعاتها التي تستمر 10 أيام وتختتم غدا الثلاثاء، تدرس لجنة التراث العالمي إدراج 39 موقعا في قوائم التراث العالمي.

اليونسكو تصيف مواقع جديدة إلى قوائم التراث العالمي



العجوز والبحر

في سماء البحر يمر
السحاب ..
على صفحة مياهه
تجري السفينة الضخمة ..
في مياهه تسبح السمكة
الصفراء
وفي أعماقه يرقص
الطحلب البنفسجي ..
فوق تراب الشاطئ
يتساءل العجوز ..
تري هل أكون السحاب
أم السفينة ؟
تري هل أكون السمكة
أم الطحلب البنفسجي ؟
لا هذا ولا ذاك
كن البحر كله يا ولدي



ناظم حكمت

7			4	5				
	5		8	9				
			6					3
1		9	3			7		
	9		4		1			
	2		8					4
9		4						
	4	5		6				
	2	7						5

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

4	1	2	9	7	5	6	3	8
9	8	5	6	3	1	2	7	4
6	3	7	8	2	4	1	5	9
1	5	4	2	8	3	7	9	6
2	9	6	1	4	7	5	8	3
3	7	8	5	9	6	4	1	2
8	6	9	7	5	2	3	4	1
7	4	1	3	6	8	9	2	5
5	2	3	4	1	9	8	6	7



همسة

الزمن لا يتكلم.. لا يتحدث.. ولا ينطق.. وإنما يرينا بأعيننا بأنه يمر.

عادل خديشي

البخيل ودمه

مرة واحد بخيل جدا اصطدم بحائط فأصيب بجرح كبير وجلس ينزف، فرأه شرطي فقال له : سأسدي لك طبيبا ، قال : لا دور لي واحد يشتري الدم الذي نزل مني .



الرجال يتألمون عند دفع الأموال نقدا



كشفت دراسة حديثة أن مركز الألم في رأس الرجل يتأثر بشدة عند الدفع النقدي أكثر مما إذا دفع بالبطاقات الائتمانية، مشيرة إلى أن الرجل يتميز سلوكه الشرائي بالسرعة عن المرأة التي تقوم بعمليات من المقارنات قبل الشراء.

وقال البروفيسور فيلي شتايدر أستاذ علم التسوق أن سلوك الرجل في التسوق يتميز بالسرعة إذ يدخل الرجل إلى المتجر ويحصل على ما يريد من بضائع ولو كانت كثيرة ثم يغادر المتجر بسرعة.

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- سياسي هندي من مؤسسي استقلال الهند الحديثة كان تلميذا لغاندي وساعده الأيمن في بناء الدولة الجديدة، رئيس الوزراء للفترة 1947م - 1964م، من أبرز زعماء دول العالم الثالث ومؤسسي حركة عدم الانحياز مع تينو وجمال عبد الناصر.
2- أقارب - يعمر - للنداء.
3- أداة جزم - الشاة غزيرة اللبن - صوت المريض.
4- شتم - أحد الأبوين - ضمير.
5- برق - مدينة في محافظة أبن.
6- واسعة العينين - من المقاسات - حرف جر.
7- للنداء - بحيرة في أوروبا بين سويسرا وفرنسا - للاستفهام.
8- القى كلاما لم يستكمله - صوت وقع السلاح بعضه على بعض - حرف عطف.
9- من المكسرات - إله الشر في ديانة زرادشت.
10- كلمة فارسية تعني بنت البلد - عاصمة أوروبية.
11- عاصمة عربية - مادة قاتلة.
12- من أنواع الصقور الجارحة - نقيض قريب.

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع

عومانيا:
1- عالم إيطالي أول من استخدم التليسكوب

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع
ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل
م	ن	س	ع	ف	ق	ك	ل	م	ن	س	ع

حل العدد الماضي



كدية الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

عودة انتشار الحفر في الشارع الخلفي في المعلات فتحة حافون.. تثبت عدم جدوى الترقيع المتكرر حيث يعاد الوضع إلى ما كان عليه (حفر في حفر) مع استمرار معانات مستخدمي الطريق والتي تسبب أيضا إرباكا لحركة السير وما تسببه من أضرار للمركبات فهل من حل لهذه الحفر التي تنتشر أيضا في كثير من طرقات محافظة عدن؟؟

