دع الملح وابدأ الحياة !

سنغافورة / متابعات :

كشفت دراسة قام بها باحثون في استراليا انه ينبغي للحكومات فرض قيود على محتوى الملح في الطعام من أجل مكافحة أمراض القلب بدلا من ترك منتجي المواد الغذائية لتنظيم مستويات الملح.

ويرفع تناول الكثير من الملح ضغط الدم ويعرض الناس لخطر الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والأمراض المزمنة التي تستنزف موارد الصحة العامة.

وقالت ليندا كوبياك من كلية الصحة السكانية بجامعة كوينزلاند في استراليا «إذا اعتمدنا على الشركات للحد طوعا من محتوى الملح فسيكون هناك بعض الفوائد ولكن فوائد التخفيضات الإلزامية ستكون 20 ضعفا».

وقالت كوبياك «عندما يكون مفرطا للغاية فمن المنطقي أن تتدخل الحكومة لاتخاذ إجراءات.. خفض كمية الملح في الطعام يوفر الكلفة للحكومة على المدى الطويل».

وأظهرت الدراسة انه عندما سيطرت شركات المواد الغذائية على محتوى الملح انخفضت معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية بنسبة واحد بالمائة ولكن عندما فرضت الحكومات القواعد انخفضت هذه المعدلات بنسبة 18 بالمائة.

وكانت طريقة الاعتماد على الناس في ممارسة الانضباط الذاتي أقل الطرق فاعلية حيث خفضت الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية بنسبة 0.5 بالمائة فقط .

معالم وآثار

(ماربيا) جوهرة إسبانيا

أجمل منتجعات البحر الأبيض المتوسط ، و« ماربيا » تعني البحر الجميل ، توجد هذه المدينة الساحرة جنوب إسبانيا على شاطئ يسمى « شاطئ الشمس » يمتد من مدينة مالقة إلى مدينة الجزيرة الخضراء، ورد اسمها في سجلات القرون الوسطى باللغتين اللاتينية والعربية.

ويعتبر مناخ ماربيا معتدلاً في فصول السنة الأربعة، خال من الرطوبة، وتهب عليها نسائم منعشة، منذ الستينات من القرن الماضي أصبحت قبلة للسياح يقصدونها من كل حدب وصوب. بحثا عن الشمس والراحة.

في الثمانينات عرفت طفرة مهمة ،في المجال السياحي خاصة في ما يتعلق بتجديد هذا القطاع فانتشرت الفنادق الفخمة، والمجموعات السكنية الراقية التي شيدت على الطراز الأندلسي العربي والحدائق الجميلة المنتشرة في كل مكان. كما أعد مرفأ خاص لاستقبال يخوت أثرياء العالم من عرب وغير عرب والذين شيدوا بها قصورا فخمة لإقامتهم .

كانت ماربيا بلدة صغيرة، ذات أهمية كبيرة في تاريخ الأندلس إبان الوجود الإسلامي بسبب موقعها الجغرافي بالقرب من مضيق جبل طارق. ذكرها أبو عبد الله محمد الإدريسي في (كتاب روجر) (كما ذكرها ابن بطوطة في كتابه (تحفة النظار في غرائب الأمصار وعجائب الأسفار) يقول: إن ماربيا مدينة تفيض بالأغذية المتنوعة لكثرة مزارعها ومواشيها.

وفي كتابه: «ماربيا المسلمة» يقول المؤرخ الإسباني «فرنندو ألكلا مرين»: تاريخ ماربيا حافل بالآثار العمرانية التي زال أكثرها عبر القرون. ولكن ما هو موجود حاليا جدير بالدراسة والترميم والصيانة .

كانت ماربيا محصنة بقلعة كبيرة شيدت في عهد الخلافة الأموية، أما أسوار المدينة فقد كان ارتفاعها يبلغ ثمانية أمتار وعرضها مترين. ويتجول السياح في ماربيا الأندلسية العربية مبهورين بأزقتها وبيوتها وشرفاتها المزينة بالأزهار .

وكان لماربيا ثلاثة أبواب : « باب مالقة – شرقا ،وباب البحر- جنوبا ،وباب رندا – غربا » وكانت هذه الأبواب مصنوعة من المعدن والخشب وقد بنى المسلمون أبراجا عدة لتحصين المدينة والدفاع عنها، بعضها مستدير الشكل وبعضها مربع وما زال بعضها قائما إلى يومنا هذا.

كما يؤكد المؤرخون أن سوق ماربيا الكبير كان يقع خارج أسوارها وهو الآن موقع حديقة البلدية التي تعرف باسم (الميدر)وتحيط بالمدينة قرى كثيرة ما زال بعضها يحمل أسماء عربية .

كما أن في منطقة ماربيا الخصبة أنهارا تحمل بعضها أسماء عربية مثل : « وادي عيسى » و وادي المنيا .

خطوات

هناك ، حيث
الأيام لا تعرف
أسماءها ،
تدوي الخطوات
هكذا ، كأنها تريد
السقوط إلى العمق
وفي طرق ميتة
تقذفها بعيدا . .
طرق ميتة ،
آثارها في عمق الماضي
لازالت مرئية . .

مارتين ميرز

أقوال مأثورة

كمال جنبلاط

لا ينفع الإنسان شيئاً إذا ربح العالم وخسر نفسه، وهو، في كلّ حال، لا يربح إلا حفنة من طين .

سودوكو

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 نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

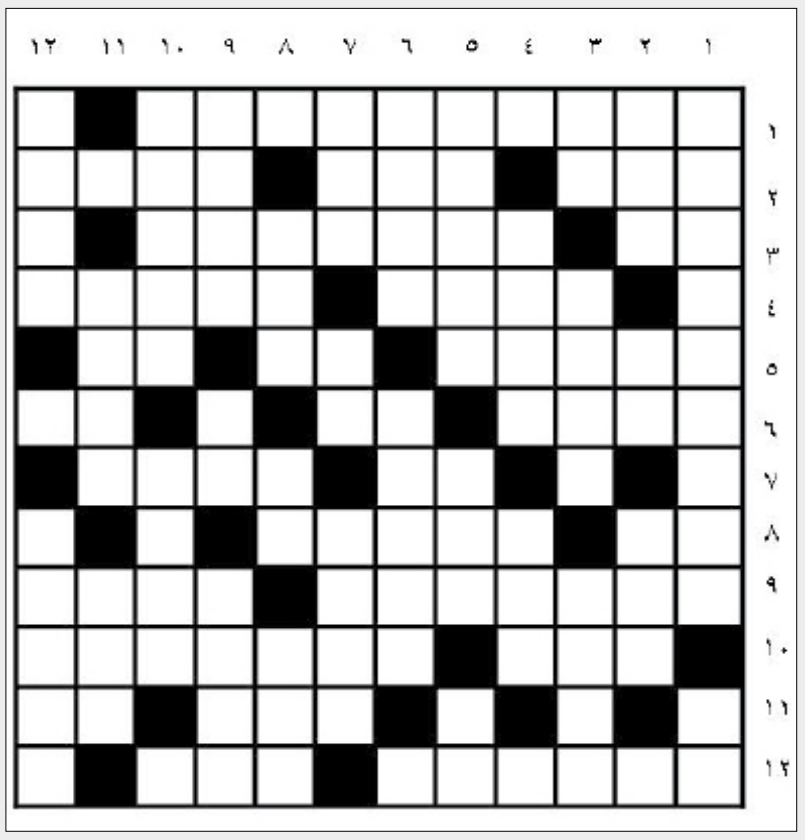
أضحك

غزل مش في محله

ثلاثة مسافرين جاءتهم المضيفة قالت للأول : أيش تطلب قال لها : عسل يا عسل وسألت الثاني : أيش تطلب ؟ قال: سكر يا سكر ، الثالث سمعهم قال لها:حليب يا بقرة .

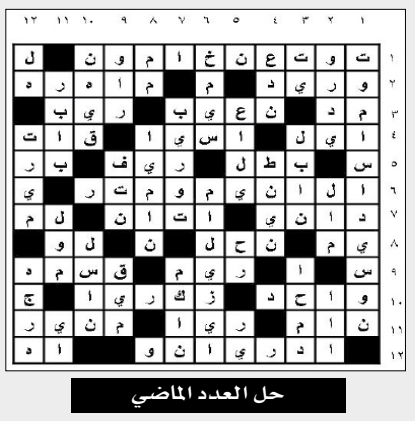
كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي



أفقيا :
1-أحد التابعين القلائل عالم الكوفة حبشي المنبت قتله الحجاج وقال عنه الأمام أحمد : لقد قتل وما على الأرض أحد الا وهو محتاج لعلمه .
2-سند – جمع الشيء وشده – حبر.
3-متشابهان – من سور القرآن الكريم.
4-من الفصول الأربعة – وديعة .
5-كلمة تركية الأصل تعني قمر الأقمار– عمر – غير ناضج .
6-اسم المكان الذي بعث فيه النبي شعيب عليه السلام – أحصى – والد .
7-أخو الأب – من أسماء السيف .
8-حرف نصب – عاصمة أوروبية .
9-اسم سلالة ملوك سبأ في القرن الأول ق.م كانت عاصمتهم ظفار حاربهم الرومان في عهد اوغسطس قيصر – نبي ورد ذكر اسمه في القرآن الكريم 16مرة.
10-عاد – عاصمة آسيوية .
11-يصاحب البرق – للاستفهام .
12-محافظة يمنية – يرشد .

عموديا :
1-الصحابي الذي اهتز عرش الرحمن لموته – للنداء .
2- آلة موسيقية – كف – ضياء .
3-عملة – صديق – صفة تطلق على الشيطان.
4-محافظة يمنية – نقيض الشراء .
5-عاصمة أوروبية – رجع – طليق .
6-صراع – محافظة يمنية .
7-عملية حسابية – حاجز – يضيء .
8-غطى وغلب – شعور – فهم وادراك .
9-حمام بري – حرف انجليزي – أحرف مكررة .
10-مديرية تابعة لمحافظة لحج – رجاءات .
11-رقود – خيال .
12-صلح مؤقت – عقائد .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أسرة فرنسية تنتحر خوفا من الشيطان

في واقعة غريبة ألقى 12 شخصاً من أسرة واحدة بأنفسهم من نافذة شقة بالطابق الثاني في مجمع سكني بالقرب من العاصمة الفرنسية باريس خوفا من الشيطان.

وقالت الشرطة الفرنسية إن الأسرة التي تنحدر من أصول أفريقية والمكونة من خمسة بالغين وسبعة أطفال لجأت إلى ذلك لاعتقادها بأن الشيطان واقف أمامها، فقرروا القفز من نافذة المسكن الواقع بقرية لافرير القريبة من باريس.

ووقع الحادث عندما استيقظت ربة المنزل مبكرا لتجد زوجها عاريا ويتحرك في الشقة، فظنت أنه شيطان وراحت تصرخ بصوت عال، موقظة بعض الأقارب الذين قضوا ليلتهم معهم، وبينما كان الزوج في طريقه إلى المطبخ، لإعداد وجبة لإرضاع طفل في ما يبدو، صرخت إحدى الزائرات قائلة:"هذا هو الشيطان هذا هو الشيطان" وكذا فعل الآخرون.

وقالت صحيفة "لوباريزيان" الفرنسية إن إحدى الزائرات أمسكت بسكين وجرحت يد الزوج ثم قفزوا جميعهم ومعهم الأطفال من النافذة، وتجري الشرطة تحقيقات لكشف ملابسات الحادث، غير أنها لم تجد أي أثر لمخدرات أو أي علاقة للحادث بمعتقد "الفودو" المنتشر في غرب أفريقيا وله علاقة بالسحر الأسود.

تصوير وتعليق / علي الدرب :

لايزال سكان مدينة الممدارة ينتظرون مشاريع سفلتة طرقاتهم و شوارعهم التي طال انتظارها بينما شوارع بعض المدن في عدن قد تكررت سفلتتها أكثر من مرة وطرقات الممدارة لاتزال ترابية يعاني منها السكان والزوار فمتى يحين دورها ؟.

منجزات الثورة ترقى إلى مستوى المعجزات .. ومسيرة صاعدة إلى ذرى الطموحات

علي عبدالله صالح
رئيس الجمهورية