نحن مع الرأي والرأي الآخر ولكننا ضد الإرهاب والعنف وأعمال الشغب والتخريب

علي عبدالله صالح - رئيس الجمهورية

إعـداد / ابتسام العسيري

المشي السريع يخفف خطر تطور سرطان البروستات

واشنطن / متابعات:

يمكن للرجال الذين شخصت إصابتهم بالمراحل الأولى من سرطان البروستات أن يلجأوا إلى المشي السريع بعدما تبين ان هذا الأمر يلعب دوراً في تخفيف خطر تطور هذا المرض.

وذكر موقع "ويب إم دي هيلث نيوز" الأميركي أن دراسة جديدة أعدها باحثون في جامعة كاليفورنيا وكلية الصحة في جامعة هارفرد أظهرت ان الرجال الذين شخصت حديثاً إصابتهم بسرطان البروستات ومشوا ما لا يقل عن 4.8 كيلومترات في الساعة لمدة 3 ساعات أو أكثر أسبوعيا كانوا أقل عرضة بنسبة 57 ٪ لتطور المؤشرات البيولوجية ـ الكيميائية التي تؤدي إلى تكرار الإصابة بالمرض أو تستدعي الخضوع لجولة ثانية من العلاج.

يشار إلى أن الدراسة شملت 1455 رجلاً شخصت إصابتهم بالمرحلة الأولى من سرطان البروستات.

وقالت إيرين ريتشمان من جامعة كاليفورنيا في بيان "المهم هو كثافة النشاط ، وعلى المشي أن يكون سريعاً حتى يجد الرجال فائدة".

ورأت أن نتائج الدراسة تشير إلى الطريقة التي يجب أن يلجأ إليها الرجال الذين يعانون من سرطان البروستات حتى يحسنوا وضعهم ويبقوا في حالة جيدة.

يشار إلى أن الدراسة ستنشر في 1 حزيران/ يونيو المقبل في مجلة "بحث السرطان" الأميركية.

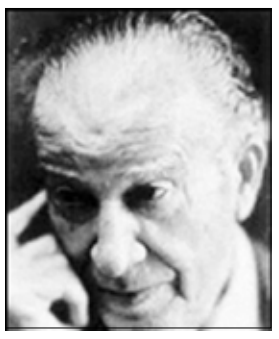
معالم وآثار

باب عدن
منفذ بري تاريخي يربط المعلا بكريتر

باب عدن(العقبة) هو أحد المنافذ البرية في مدينة عدن بالجمهورية اليمنية ويربط مدينة عدن التاريخية بمدينة المعلا من ناحية الغرب ، وتقع العقبة بنهاية النفق الكبير (البغدة الكبيرة)، ويقع باب عدن أسفل جبل التعكر ، ويسمى (بـاب الـبر) ، وأطلقت عليه تسميات أخرى أيضاً مثل باب اليمن، وباب السقايين والباب، وقد وصفه المؤرخ الهمداني بقوله: (شصر مقطوع في جبل). وتعيد بعض المصادر التاريخية بناء باب عدن إلى شداد بن عاد حيث تم نقب باب في الجبل ، وجعل عدن سجنا لمن غضب عليه !!؟ وقد قام (الملك الناصر الرسولي)، بتوسيع باب عدن البري كما تفيد رواية كتاب تاريخ الدولة الرسولية ، وذلك ما أطلق عليه اسم باب الزيادة الذي شيد في سنة 809هـ بالقرب من باب عدن القديم، ويشير الأستاذ المؤرخ حسن صالح شهاب إلى أن باب الزيادة السالف ذكره هو باب العقبة، ويحتل باب عدن(العقبة) موقعا استراتيجيا مهما ، وكانت بوابته في السابق تفتح صباحاً وتغلق مساء وقد بنى عليه الإنجليز جسرا في يناير 1867م ، وهدم ذلك الجسر مؤخرا في عام 1963م بهدف توسعة الطريق، وتمت في البوابة خلال عهود الأتراك والإنجليز الكثير من أعمال التوسعة والترميم وسفلتة أرضيتها.

الأشقياء

تتساءلين علام يحيا هؤلاء الأشقياء ؟
المتعبون ودربهم قفر ومرماهم هباء
الواجمون الذاهلون أمام نعش الكبرياء
الصابرون على الجراح المطرقون على الحياء
أنستهم الأيام ما ضحك الحياة وما البكاء
أزرت بدنياهم ولم تترك لهم فيها رجاء
تتساءلين وكيف ادري ما يرون على البقاء ؟
امضي لشأنك اسكتي أنا واحد من هؤلاء



عمر ابو ريشة

الملتزم أخلاقيا هو من يستطيع أن يتمعن في ماضي أفعاله وبواعثها وأن يوافق على بعضها ويرفض البعض الآخر.

تشارلز داروين

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

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

الضرب بالكراسي

القاضي : تقول إنهما كانا يتضاربان بالكراسي، فلم لم تمنعهما؟
الشاهد : لأني لم أجد كرسيا ثالثا..

القبض على شرطي زيمبابوي لاستخدامه مرحاض الرئيس

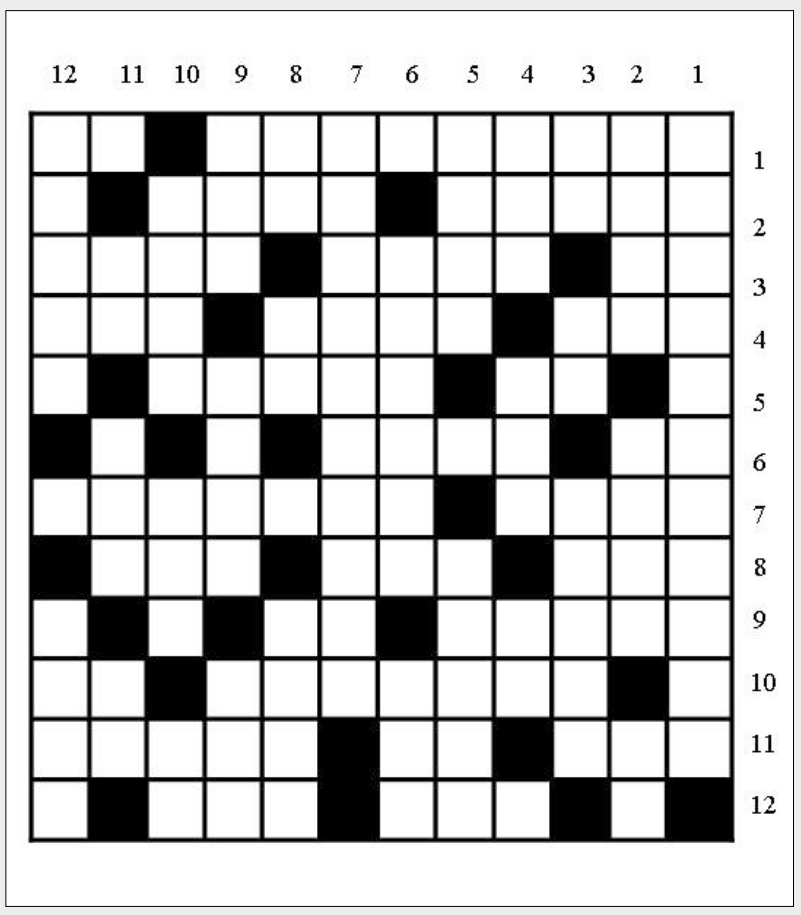
ذكرت تقارير في زيمبابوي أن شرطيا خضع للاحتجاز أسبوعين بعدما استخدم مرحاضاً مخصصا للرئيس روبرت موجابي.

وقالت محطة إذاعية خاصة (فـي.أو.بـي) إن السيرجينت أليوس مابهونو، مخبر سري في مدينة بولاواياهو غرب البلاد ، كان في مهمة مراقبة قبل أسبوعين أثناء إقامة معرض التجارة الدولي في زيمبابوي عندما اضطر إلى تلبية نداء الطبيعة لقضاء حاجته.

وهرع الشرطي إلى أول مرحاض وقعت عيناه عليه فاتضح أنه محجوز بشكل خصوصي لموجابي أثناء حضور فعاليات المؤتمر، وحاولت شرطة الحراسة منع مابهونو من الدخول ولكنه شق طريقه ودخل المرحاض حسبما ذكرت الإذاعة نقلاً عن ورقة اتهام أعدتها الشرطة.

وبعدما قضى حاجته، غادر المرحاض وواصل مهمة الحراسة، ولكن حراس المرحاض أبلغوا عن الحادث بما في ذلك الشرطة السرية، وجرى اعتقاله في اليوم التالي.

كلمات متقاطعة

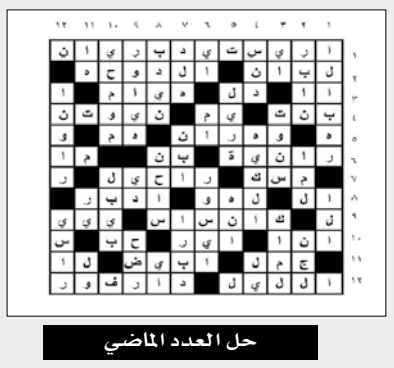


أفقيا :

1 - مهندس انكليزي اخترع الأسلوب المعروف باسمه لإنتاج الفولاذ ولد سنة 1813م وتوفي سنة 1898م - والد .
2 - أرقام - حيوان.
3 - خاصتي - أم المسيح عليه السلام - عاصمة أسيوية .
4 - من أصنام الجاهلية - وديع - ضمير المتكلم .
5 - للاستفهام - شواطئ .
6 - كـفء - الاسـم الأكـثـر انتشار في العالم.
7 - حيوان أسطوري - أحرف متشابهة.
8 - واد في جهنم - من أودية بلادنا - ضياء.
9 - جمهورية من جزر الأنتيل الكبرى - جواب.
10 - مفرد الرباب - للنفي.
11 - ظهر - محبة - شهر ميلادي.
12 - قطع وفصل - مدخل.

عموديا:

1 - والـدة حمزة بـن عبد المطلب بن هاشم.
2 - صوت البوم - الحياة الأولـى - حرف نصب.
3 - جواب - أداة جزم - يتبعان.
4 - يصلي بالناس - استقرار وسلام - مرتفع .
5 - بلدة في العراق مركز قضاء بمحافظة واسط - عاصمة عربية .
6 - من الزهور العطرية - قمر .
7 - لاعب كرة قدم أفريقي في صفوف ريال مدريد الأسباني.
8 - بحر - للنداء - صوت النمل.
9 - مـن أقـسـام الجسم - شـوق - اسم إشارة.
10 - عملة - من أسماء الشمس - محافظة يمنية .
11 - عـدد انجليزي - نقيض الـشـر - خاصتي.
12 - لاعب كرة قدم في صفوف تشلسي الانجليزي - زورق.



حل العدد الماضي

تعليق وتصوير/ علي الدرب

استمرار إغلاق شارع الشهيد مدرم بالمعلا سبب ويسبب إزعاجاً ومضايقة للجميع وتشويها للمنظر العام إضافة إلى ماينتشر عليه من مخلفات القمامة والمجاري ومضارها الصحية على الأطفال والسكوت عليه جريمة تتحملها السلطة والسكان مثلهم مثل من قام بهذا العمل الذي تبرأ منه الجميع.