بريطانيا تدعو مواطنيها إلى التعرض للشمس (20) دقيقة يوميا

لندن / متابعات :

دعت مجموعة من النواب في بريطانيا المواطنين إلى التعرض للشمس لمدة عشرين دقيقة يوميا لحماية عظامهم، وذلك في ظل تزايد المخاوف من ارتفاع عدد المسنين الذين يصابون بكسور في العظام بسبب نقص فيتامين (د).

وذكرت صحيفة «ديلي مايل» البريطانية أن تقريراً وضعه نواب بريطانيون أوصى بأن يقضي الجميع عشر دقائق يومياً في الشمس من دون حماية مرة إلى مرتين يومياً في أواخر الربيع أو الصيف.

وتأتي هذه التوصية في ظل تحذيرات حملات صحية عامة من التعرض للشمس في منتصف النهار في الصيف ووضع مراهم واقية من الشمس.

غير أن مجموعة نواب بريطانيين حذروا من أنه إذا تفادى الناس كلياً التعرض لأشعة الشمس فإنهم لن يحصلوا على ما يكفي من الفيتامين (د).

وذكر التقرير أن المسنين في دور الرعاية أو المستشفيات هم بالأخص المعرضون لخطر نقص هذا الفيتامين لأنهم لا يتحركون ولا يخرجون كثيراً، لذلك فمن الضروري أن يوصي أطباؤهم والمشرفون على أوضاعهم بإعطائهم فيتامين(د) لحماية عظامهم.

ويوصي التقرير الأفراد بممارسة الرياضة لمدة عشرين دقيقة على الأقل يومياً ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، وتناول أطعمة غنية بالكالسيوم وفيتامين (د) وتفادي التدخين وتناول الكحول باعتدال.

معالم وآثار

(سالونيك) مدينة فينيقية على الجزء الشمالي الغربي من بحر إيجه

سالونيك مدينة يونانية ومركز لبلدية تقع في شمال البلاد، وهي عاصمة لمنطقة (إقليم) مقدونيا الوسطى الإدارية وأيضا عاصمة مقاطعة في الإقليم تحمل اسم المدينة نفسه.

تقع المدينة على رأس خليج سالونيك أحد تفرعات خليج ثرمي، الذي يشكل بدوره الجزء الشمالي الغربي من بحر إيجه، وترتفع عن سطح البحر إلى أقدام جبل خورتياتيس بشكل يشبه مدرجات مسرح روماني. تبعد مسافة 500كيلومتر عن أثينا عاصمة البلاد.

وتعد ثاني أكبر مركز اقتصادي، وصناعي، وتجاري وسياسي في اليونان، ومركز مواصلات مهما في جنوب شرق أوروبا، وهي مركز تعليمي وثقافي مهم لمنطقة البلقان. وتحتوي على العديد من الصروح التي تعكس تاريخها البيزنطي،العثماني وأيضاً اليهودي الغني.

وتعود تسميتها إلى كاساندروس ملك مقدونيا الذي أوجدها وأعطاها اسم زوجته ثسالونيكي (Thessal-niki) التي كانت الأخت غير الشقيقة للاسكندر المقدوني، ومعنى هذا الاسم هو "النصر في ثيساليا" أو"نصر القوم الذين أتوا من البلاد التي كان أصلها ماء". وقصة هذا الاسم انه قد وصل نبأ مولدها لأبيها فيليب المقدوني فور انتصاره في معركة مهمة في اقليم ثيساليا وسط اليونان فأمر بإطلاق هذا الاسم على مولودته الجديدة.

وبنيت المدينة في العام 315 ق.م. و مدينة ثيرمة (Therme) القديمة. وتطورت بسرعة خلال القرن الثاني قبل الميلاد وسرعان ما بنيت حولها الأسوار وأصبحت تتمتع بمزايا الحكم الذاتي وكان لها وقتئذٍ برلمان خاص للملك تمثيل فيه.

احتفظت بامتيازاتها على الرغم من أنها كانت محكومة من قبل بريتور روماني (قاض روماني) مدعوم بحامية عسكرية رومانية. وقد كانت مسرحاً للعديد من الأحداث المهمة في تاريخ الرومان كلجوء بومبي لها واحتمائه من قيصر.

تعتبر سالونيك واحدة من أغنى مدن أوروبا بمعالمها التاريخية والدينية التي تعكس تنوعاً كبيراً للثقافات والديانات التي مرت عبر تاريخها الطويل ولذلك فقد اعتبرت بكافة معالمها أحد مواقع التراث العالمي ومن أهمها:

البرج الأبيض (ليفكوس بيرغوس): يقع على الواجهة البحرية للمدينة ويعتبر رمزاً لها بني عام 1430 على يد الفينيسيين. يبلغ ارتفاعه 32 متراً، ويستخدم حالياً كمركز للعرض تابع لمتحف سالونيك البيزنطي، تحيط به حديقة يوجد ضمنها تمثال ضخم للإسكندر المقدوني.

قوس وقبر الريوس: يعرف محلياً بالـ(كامارا) وهو قوس نصر مزخرف بدقة بناه غاليريوس ليخلد انتصاراته على الفرس عام 297 م. يوجد بجانبه قصره وضريحه.

(الروتوندا) أو كنيسة القديس جورجيوس: وهي أقدم وأكثر بناء في سالونيك بقي محافظاً على هيئته الأصلية له هيئة قبة كبيرة واسعة. بني في القرن الثالث الميلادي. حول إلى مسجد أثناء الفترة العثمانية باسم سليمان أفندي عندما بنيت إلى جانبه مئذنة كبيرة.

الجثة

في مقلب القمامة ،
رأيت جثة
لها ملامح الأعراب ،
تجمعت من حولها
النسور والذباب ،
وفوقها علامة ،
تقول هذه جثة
كانت تسمى كرامة

أحمد مطر

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

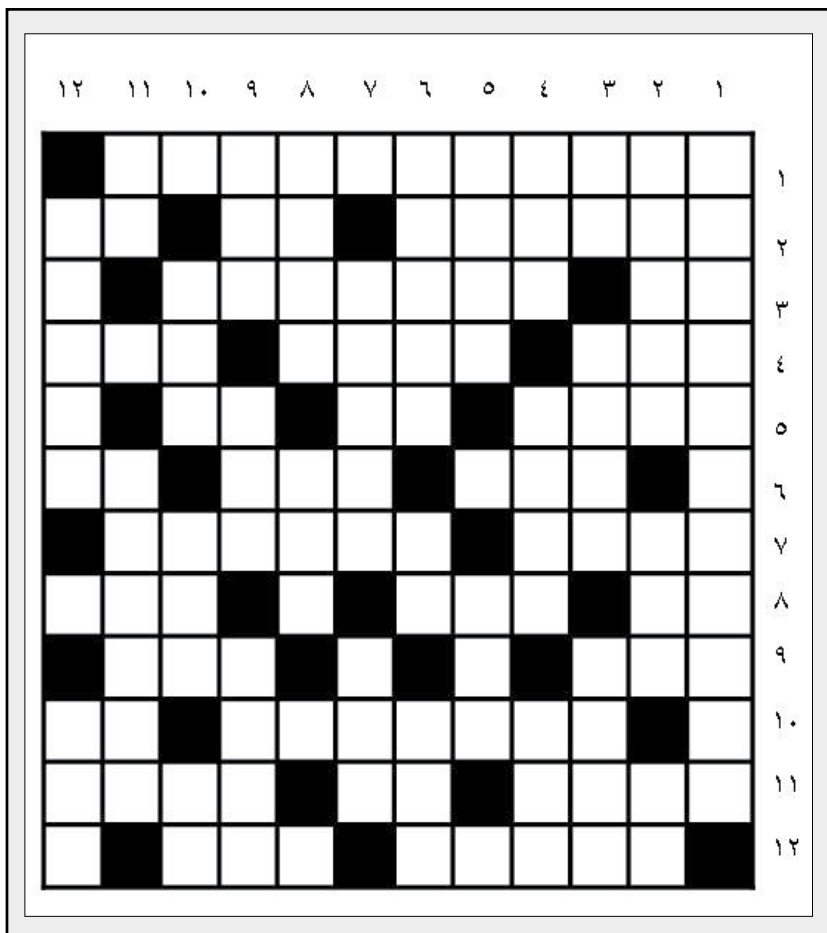
2	4	1	5	9	6	3	8	7
3	9	8	7	1	4	6	5	2
5	7	6	2	3	8	4	1	9
7	6	4	9	8	1	2	3	5
8	1	2	3	7	5	9	4	6
9	5	3	4	6	2	1	7	8
6	8	7	1	4	9	5	2	3
4	2	9	8	5	3	7	6	1
1	3	5	6	2	7	8	9	4

علم الغيب

ذهب رجل إلى إحدى المنجمات، فقالت له : إذا وهبتني عشرة آلاف أطلعتك على الحوادث التي تنتظرك في المستقبل.

فأجابها الرجل : لو كنتِ بارعة في التنجيم لعرفت أنني لا أملك في جيبي إلا جنيها واحدا!.

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1ـ عالم نمساوي من علماء الحيوان أكتشف لغة النحل وطريقة التعبير عنها بتوجيه طيرانه وحركة الأجنحة ، كما درس جهاز الحواس وأعضاءه عند اللافقريات , حصل على جائزة نوبل في الفيزيولوجيا والطب 1973م .

2ـ عاصمة أوروبية - أحد الوالدين - حيوان أليف .

3ـ بحر - قرية يونانية قرب أثينا حمل إليها بشرى النصر على الفرس .عداء مات بعد وصوله ومنه السباق المعروف في يومنا .

4ـ مدينة يوغوسلافية في صربيا - علم - حيوان صغير بحجم القط من فصيلة الخرطوميات .

5ـ فتيات - أظهر الحديث بالوشاية - حرف جر .

6ـ أحرف مكررة - من مخلوقات اللّه - عمر .

7ـ من الفصول الأربعة - طائر جميل الصوت .

8ـ قهوة - أحد الأنبياء عليهم السلام - عاتب .

9ـ يصلي بالناس - مناطق غير حضرية .

10 - بلد أوروبي - عدد انجليزي .

11 - صوت الجمل - للنداء - عمار .

12 - بريق - كح .

عموديا :

1ـ سيد بني ربيعة في الجاهلية أضرم حرب البسوس بين تغلب وبكر فكان أول قتلاها رثاه أخوه المهلهل وطالب بالثأر .

2ـ مدينة مصرية - من أودية بلادنا - أرشد .

3ـ إله - عمودي - أم المسيح عليه السلام .

4ـ عتاب - قبل العشرة - تقوى .

5ـ كلمة فارسية تعني مشعل أو منارة - خيال .

6ـ مدينة جزائرية - أحصى - للاستفهام .

7ـتصديق - ضمير .

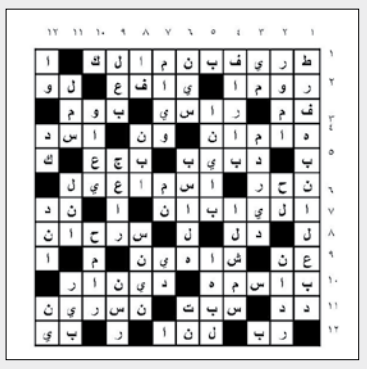
8ـ إحدى جزر فانواتو - حسرة .

9ـ من الأمراض - شهد - بعد الثالث .

10 -حرف أبجدي - يتبع - للتعريف .

11 -فلق - شركة اتصالات يمنية .

12 -عاصمة إيران - نادي كرة قدم فرنسي .



حل العدد الماضي

أمريكي يسرق دولارا ليدخل السجن ويحظى بالرعاية الصحية

دفعت الحاجة رجلاً أمريكيا إلى سرقة دولار واحد من مصرف كي يتمكن من الدخول إلى السجن والحصول على الرعاية الصحية التي يحتاج إليها التي لا يستطيع أن يتحمل كلفتها.

وذكرت شبكة «أيه بي سي نيوز» أن الشرطة اعتقلت ريتشارد فيرون (59 عاماً) من كارولاينا الشمالية بعدما أعطى رسالة لأمينة صندوق مصرف قال فيها إنه يحمل مسدساً وإنه يريد دولارا واحدا، ثم جلس بعدها على مقعد وانتظر قدوم الشرطة.

وقالت الموظفة في اتصال للشرطة «إنه يجلس على المقعد المواجه للباب حين تدخلون» ، وأوقفت الشرطة فيرون الذي تبين لاحقا أنه لم يكن مسلحا.

وقال فيرون للصحافيين من خلف القضبان إنه طلب دولارا واحدا فقط ليظهر أن دوافعه صحية وليست مالية، فهو يعاني من ورم في صدره وتمزق في فقرتين في الظهر وهو عاطل عن العمل.

وأشار إلى أنه أمل في أن يتمكن من الحصول على الرعاية الصحية التي يحتاجها إن قضى 3 سنوات في السجن، غير أن التهم الموجهة ضده قد تبقيه في السجن لسنة واحدة كحد أقصى.

تصوير وتعليق / علي الدرب :

الممر والسائلة الموجودة بين شركة التأمين والغرفة التجارية والبنك في مدينة عدن تحولت إلى مكب للقمامة ومخلفات قضاء الحاجة لبعض الناس كحمام على الهواء نتمنى من جهات الاختصاص المتابعة والعمل للحد من تكرار هذا المنظر الذي يشوه الجمال ويضر الجميع .