

كثرة تناول الملح تؤدي إلى الخرف



سنوات، وتبين أن المشاركين يتناولون بين 2263 و8098 ميليغراماً من الملح يوميا. وخضع المشاركون لاختبار يقيس تراجع قدراتهم الإدراكية، وتبين أن من يستهلكون الكمية الأقل من الملح يعانون بشكل أقل من تراجع القدرات الإدراكية مقارنة بمن يتناولون كميات عالية من الملح. وأوصى الباحثون من يزيد عمرهم على 14 عاماً أن يستهلكوا 2300 ميليغرام من الملح يوميا كحد أقصى.

أن تؤدي لتراجع بالصحة العقلية لدى من يزيد عمرهم على 65 عاماً. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة الكساندرا فيوكو إن «نتائجنا تظهر أن الغذاء الغني بالملح مع قلة النشاط الجسدي يتسببان بتراجع بالوظائف الإدراكية.. والرسالة هي أنك إن كنت غير نشيط، عليك أن تتأكد من خفض الملح بغذاذك». وتابع العلماء 1262 شخصاً بين عمر 67 و84 عاماً، بما يتعلق باستهلاكهم للملح ونشاطهم الجسدي على مدى 3

تورونتو / مانيات : وجدت دراسة كندية جديدة أن المستن الذين يتناولون الأغذية الغنية بالملح ولا يمارسون الرياضة يعانون بشكل أسرع من تراجع في صحتهم العقلية ويزيد خطر إصابتهم بالخرف. وذكرت صحيفة «تورونتو صن» الكندية أن الباحثين في «مستشفى بايكسر» وجدوا دليلاً على أن الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من الملح، مع قلة النشاط الجسدي، يمكن



إعداد / ابتسام العسيري

معالم

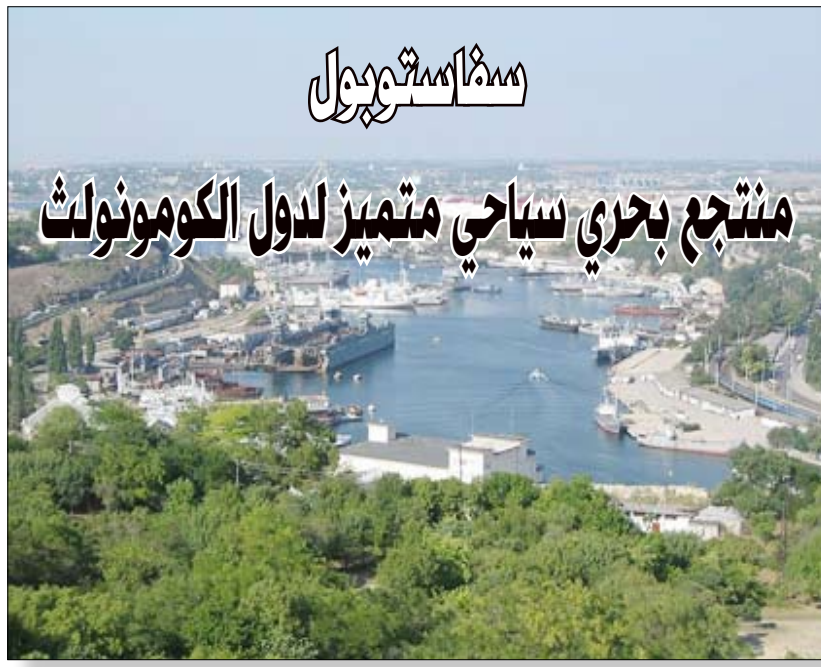
المدينة للقصص الألماني خلال عامي 1941 و1942 وخاصة خلال حصار الألمان للمدينة الذي استمر لمدة 250 يوماً وانتهى في يوليو عام 1942 بسقوط المدينة في يد الألمان. في مايو 1944 تمكن الجيش الأحمر من تحرير المدينة وإعادة ضمها إلى الاتحاد السوفيتي. بعد الحرب العالمية الثانية أعيد بناء المدينة وجمع لذلك المئات من المهندسين والنحاتين من كييف وسانت بطرسبرغ وموسكو وآلاف من العمال وانتهت أعمال البناء في منتصف الخمسينيات وتم تخطيط المدينة على نحو جيد. خلال العهد السوفيتي أصبحت سيفاستوبول مدينة مغلقة بمعنى أنه لا يحق لأحد من غير سكانها حتى السوفيتي الجنسية زيارة المدينة إلا بالحصول على ترخيص من السلطات الحكومية وأن تكون تلك الزيارة لفترات محدودة للغاية وفقاً للترخيص الحكومي. وبعد استقلال أوكرانيا في عام 1991 أصبحت سيفاستوبول مدينة أوكرانية. وفي عام 1997 وقعت أوكرانيا مع روسيا اتفاقية تمكن روسيا بموجبها من إدارة القواعد البحرية بالمدينة. كيفية أنحاء شبه جزيرة القرم اللغة الروسية هي اللغة الأكثر استخداماً والأساسية على الرغم من محاولات الحكومة الأوكرانية نشر اللغة الأوكرانية في الإقليم.

سفاستوبول هي مدينة وميناء في أوكرانيا تقع على ساحل البحر الأسود وهي عاصمة شبه جزيرة القرم. كانت المدينة في السابق مقراً للأسطول البحر الأسود السوفيتي، وهي الآن قاعدة بحرية لكل من البحرية الأوكرانية والبحرية الروسية. يحكم موقع سفاستوبول الجغرافي والميناء البحري للمدينة، فإنها تعتبر ذات أهمية إستراتيجية كبيرة جداً، وكذلك تعتبر سيفاستوبول منتجاً بحرياً ومزاراً سياحياً متميزاً، وبصفة خاصة لدول الكومنولث. يعود تاريخ تأسيس الميناء في المدينة إلى عام 1783 بعد قيام روسيا بغزو شبه جزيرة القرم وسرعان ما أصبحت أحد أهم موانئ الأسطول الروسي. وقد سُمي الأدميرال مكزي 1797 الميناء على الاسم القديم للمدينة وهو (اختيار) ولكن في أبريل 1826 أطلق عليها اسم سيفاستوبول. من أهم الأحداث التي واجهتها المدينة في القرن التاسع عشر الحصار الذي فرضته عليها القوات البريطانية والفرنسية والتركية والسردينية خلال حرب القرم فيما عرف بحصار سيفاستوبول 1854 - 1855. واستمر الحصار لمدة 11 شهراً حيث تم فكّه في سبتمبر 1855 بخروج القوات الروسية من المدينة. أصبحت المدينة جزءاً من الاتحاد السوفيتي بانضمام أوكرانيا له عام 1919. وخلال الحرب العالمية الثانية تعرضت



علي الدميني

كاف
هي حاملة بالكتابة
وأنا غابة من كابة
خمنوا : أي طفل سيولد
من «كافنا» / كهفنا
فارس كسؤال !
أم صبي خجول



منتجع بحري سياحي متميز لدول الكومنولث

المدينة للقصص الألماني خلال عامي 1941 و1942 وخاصة خلال حصار الألمان للمدينة الذي استمر لمدة 250 يوماً وانتهى في يوليو عام 1942 بسقوط المدينة في يد الألمان. في مايو 1944 تمكن الجيش الأحمر من تحرير المدينة وإعادة ضمها إلى الاتحاد السوفيتي. بعد الحرب العالمية الثانية أعيد بناء المدينة وجمع لذلك المئات من المهندسين والنحاتين من كييف وسانت بطرسبرغ وموسكو وآلاف من العمال وانتهت أعمال البناء في منتصف الخمسينيات وتم تخطيط المدينة على نحو جيد. خلال العهد السوفيتي أصبحت سيفاستوبول مدينة مغلقة بمعنى أنه لا يحق لأحد من غير سكانها حتى السوفيتي الجنسية زيارة المدينة إلا بالحصول على ترخيص من السلطات الحكومية وأن تكون تلك الزيارة لفترات محدودة للغاية وفقاً للترخيص الحكومي. وبعد استقلال أوكرانيا في عام 1991 أصبحت سيفاستوبول مدينة أوكرانية. وفي عام 1997 وقعت أوكرانيا مع روسيا اتفاقية تمكن روسيا بموجبها من إدارة القواعد البحرية بالمدينة. كيفية أنحاء شبه جزيرة القرم اللغة الروسية هي اللغة الأكثر استخداماً والأساسية على الرغم من محاولات الحكومة الأوكرانية نشر اللغة الأوكرانية في الإقليم.

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

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).

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

أقوال مأثورة
السعادة مفيدة للجسد، لكن الأسي هو ما ينمي قدرات العقل.
مارسيل بروست

الرقم (999)
ساذج اتصل على الرقم (999) وقال لضابط الطوارئ : رقمك جميل... تبيعه!!

عجائب وغرائب

مدرسة أمريكية تدفع أموالاً لطلابها لتشجيعهم على الحضور
أطلقت مدينة كامدن بولاية نيو جيرسي الأمريكية برنامجاً جديداً لتشجيع الطلاب على الذهاب إلى المدرسة وحضور الحصص من خلال دفع المال لهم حتى لا يتغيبوا. وذكرت شبكة «سي إن إن» الإخبارية أن بعض طلاب المدارس الثانوية في المدينة سيحصلون في نهاية سبتمبر المقبل، على مبالغ نقدية مقابل حضورهم إلى المدرسة وعدم التغيب عن الدروس. ويجعل البرنامج عنوان لا يمكنني الغياب ويجري تمويله من خلال منحة حكومية، ويقضي

كلمات متقاطعة

أفقياً

- 1- من أئمة الزيدية وعلمائهم في اليمن له مصنفات عديدة منها (الطراز المتضمن لإسرار البلاغة وعلوم حقائق الإعجاز).
- 2- واد في جهنم - اسم علم مذكر - 24 ساعة.
- 3- من المعادن الصلبة - عملة كمبوديا.
- 4- أحد الوالدين - أحد الأتنياء.
- 5- عاصمة الولايات المتحدة الأمريكية - طرقيان.
- 6- حرف إنجليزي - حرف نصب - للنداء - للتعريف.
- 7- نهر في الأناضول طوله 650 كم - يصب في البحر الأسود - ذكي.
- 8- أحد أبناء نوح عليه السلام - نجمة - للاستفهام.
- 9- حرف نصب - بلد أفريقي.
- 10- بلد آسيوي - رجاءات.
- 11- من أسماء الله الحسنى - صوت الأسد.
- 12- متعب - حيوان مفترس.

عمودياً

- 1- من أهم الكتب الهندوسية المقدسة.
- 2- نقيض ميت - عملة فنلندا - للنفي.

حل العدد الماضي

حظك اليوم

الحمل	3/21 إلى 4/19	أنت في بحث دائم عن الأفضل والأحسن، لكن يستحسن أن لا تغامر في الأيام المقبلة وهو ما ستبتئبه لك الأيام المقبلة.
الثور	4/20 إلى 5/20	تعيش لحظات واعدة في هذا اليوم الجميل تجعلك تتمتع بطاقة كبيرة وتعرف خلاله تطورات سارة وانفراجاً وطمأنينة تفرح لدعم الأصدقاء ولوقوفهم إلى جانبك قد توقع عقد مع مؤسسة.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	انتبه للتفاصيل ولصحتك ولنظامك الغذائي ورتب أوضاعك جيداً قد تعان من مراوحة المكان قد تصمت عن تصرفات شائكة ونوايا سيئة تلاحظها أو تضطر للتكيف مع أجواء معادية أو ظلم يلحقه البعض بك عدا عن العراقيين والمناصفة غير الشريفة التي تتعرض لها.
السرطان	6/22 إلى 7/22	تهتم هذا اليوم بشؤون مهنية طارئة فتتبادل الاتصالات الهاتفية والرسائل الالكترونية. تطرح تساؤلات وجودية ربما، ولا تلاقى الجواب. لا شك في أن شكوكك تتعاظم ويجب أن تهدئها، حتى تمر العاصفة. يتيسر الحب ويلتصق في أي مكان، فيأخذك إلى عالم جديد ويهزك من الداخل، إذا كنت خالياً تعيش أحلاماً كثيرة وتتعج حياتك الاجتماعية ضخماً.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تعيش يوماً من الانفتاح والصداقة العارمة حيث يشاطرك البعض الآراء والمثاليات والنظرة إلى الأمور تكثر النشاطات وتحتاج إلى بعض الهدوء والتروي قبل اتخاذ القرار.
العزراء	8/23 إلى 9/22	تنتابك الشكوك وتلتبس عليك الأمور فتعيش أجواء متناقضة من الإقدام والتراجع تعاند بدون مسبب حقيقي وتميل إلى تصديق الأوهام والوهمين. قد تشعر بأنك غير قادر على قيادة شؤونك أو تشعر بالعزل وتحتاج إلى من يرفع معنوياتك.

تدخل يوماً عاصفاً ومليئاً بالمشاكل والهموم، يحمل إليك أوضاعاً مبليلة تختبر صبرك وقد تترك على السيطرة والانضباط. قد تواجه حواجز جديدة تتطلب منك نضجاً في التعامل وترفعاً وتماسكاً.

خفف النمط، واحم نفسك من الأخطار لا تقدم على تحديات أو تصرفات عشوائية بدون تفكير وصبر وحكمة. إن أفضل أسلوب يجب اعتماده الآن هو الليونة والرؤية وعدم فرض إرادتك على أحد، اطلب منك التروي، وبذلك الجهود من أجل محاصرة النزاعات والمشاكل.

تغيير الأمور لمصلحتك وتعرف ازدهاراً أو شراكة مالية أو عاطفية مهمة تشتيت بموقفك وتحقق آمانياتك قد تنشر أفكاراً أو تقوم بحملة إعلانية أو ترويجية أيضاً تكبر الشعبية وقد تلتقي تصفك الآخر إذا كنت خالياً.

بخف الضغط وتتوضح لك أمور كانت غامضة كما يعذك هذا اليوم بفترة انتقالية وبرومانسية وبضرورة التخطيط مع الشريك لمشاريع خاص تسلط الأضواء على مؤهلاتك وسمعتك تجنب النزاعات بذكاء ولا تضخم الأمور، قد تنال ما تريد إذا تصرفت بليونة وهدوء.

تنعم بأجواء ساحرة ويكون مزاجك رائعاً فتبدأ الشهر وأنت في أحسن حالاتك الشخصية تمارس جاذبية نادرة وتتألق لك فرص كثيرة للتعبير عن نفسك بدون قيود، تعالج كل المسائل بحكمة وذكاء وتفاوض.

يناديك العمل الشاق، مطلوب منك الدقة في تسوية الأمور ومعالجتها وعدم الاستخفاف. نظم مصاريفك ولا تتسرع بأي استثمار مالي. لا ترتبك أمام الضغوط ولا تصدق الكلام المعسول.