14 أكتوبر
www.14october.com
Email: 14october@14october.com

لايجوز بأي حال لأي شخص ينتمي إلى هذا الوطن أن يسعى إلى التخريب والإضرار بمصالح الوطن والمواطنين

علي عبدالله صالح

www.14october.com

إعـداد / ابتسام العسيري

وجبة الإفطار تحمي الأطفال من تسمم الدم

14 أكتوبر / متابعات:

أكد خبراء التغذية أن وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم، لأنها توفر للجسم نحو 30 ٪ من المواد الغذائية التي يحصل عليها طوال اليوم، حيث أن نوعية الأغذية المقدمة في هذه الوجبة تلعب دوراً كبيراً في عمل كل أجهزة الجسم.

فالأطفال والكبار الذين لا يتناولون وجبة إفطار كافية وجيدة من حيث النوعية يكونون أقل قدرة على الأداء ويظهر ذلك في شكل قلة التركيز وصعوبة التذكر.

وفي إطار اهتمام الأطباء بوجبة الإفطار، عثر العلماء على فائدة جديدة لتناول وجبة الفطور في الصباح الباكر، فقد قادتهم الأبحاث إلى أن هذه الوجبة التي يعرف عنها قدرتها على الحد من تزايد الوزن وكذلك تزويد الجسم بالسعرات الضرورية لبدء يوم العمل - يمكنها أيضاً الحماية من التسمم بمعدن الرصاص، وخاصةً لدى الأطفال.

وأكدت الدراسة التي استمرت لستة أشهر أن نقص الطعام في الجسم بالساعات الأولى من النهار يزيد من قدرة الدم على امتصاص الرصاص.

وأعـادت الدراسة الأمر إلى أن الجسم يمتص المعادن من الغذاء بحسب أهميتها، فتكون الأولوية للكالسيوم والفوسفيت، ولكن في حال غيابهما بسبب عدم الحصول على الوجبة الصباحية، فإن الجسم سيكون أكثر استعداداً لامتصاص كميات كبيرة من الرصاص.

وأوضحت الدراسة أن المصادر الأساسية للتلوث بالرصاص هي الاحتكاك بالدهان والصباغ الذي يحتوي على هذا المعدن، حتى بعد جفافه، وشرب المياه من أنابيب ومضخات قديمة مصنوعة من الرصاص، أو استخدام آنية الطعام التي يدخل هذا المعدن في تركيبها، إلى جانب بعض المستحضرات التجميلية مثل الكحل.

ولكن يبقى عامل أوسع انتشاراً، وهو البنزين الذي يحتوي على الرصاص، وما زال هذا الوقود يستخدم على نطاق واسع في الكثير من الدول النامية.

وبحسب الدراسة، فإن أولياء الأمور الذين يتمتعون بمستويات تعليمية عالية أو وظائف مرموقة كانوا أكثر وعياً لفوائد وجبة الفطور، وحرصوا على تقديمها لأطفالهم بشكل متواصل.

معالم

محمية (برع)
تركيبة متفردة لنظام بيئي غني وتنوع حيوي ممتاز

تزخر اليمن بالمواقع البيئية والسياحية الرائعة ، وما تزال تحتفظ بمساحات شاسعة من أراضيها البكر التي تتميز بطبيعتها الجميلة المتنوعة جبالا وبحارا ورمالا ، ولعل محمية « برع » التي تغطي مساحة 4.100 هكتار، على ضفتي وادي رجاف أسفل جبال مديرية «برع» بمحافظة الحديدة تعد واحدة من أجمل المناطق التي تتمتع بالطبيعة البكر الثرية بالبيئة النباتية والحيوانية في اليمن وهذا ما حدا بمنظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم «اليونسكو»، إلى اعتمادها رسميا ضمن لائحة التراث العالمي للإنسانية.

وتجاور الغابة سهول تهامة المحاذية لساحل البحر الأحمر، وبحسب المسح الأولي فان غابة برع تتميز بمحتواها الطبيعي من أنواع النباتات حيث تضم أكثر من 22 صنفاً نباتيا تمثل 58عائلة نباتية و 124 نوعا نباتيا منها أنواع مستوطنة.

تمثل غابة برع الرائدة تركيبة متفردة لظروف بيئية تمثل نظاما بيئيا غنيا وتنوعا حيويا ممتازا، وقد جاء هذا التميز نظرا لكمية الأمطار العالية التي تسقط عليها. وبما أن الغابة منطقة موقوفة ، فقد ساعدها ذلك على أن تحتفظ بهذا الثراء من التنوع الحيوي، وساعدها على أن تتجنب التدمير الكثيف.

وتعتبر غابة برع من أكبر المساحات المتميزة نسبيا بغطاء نباتي كثيف في المناطق الغربية لليمن. وقد تم إجراء العديد من الدراسات على التنوع النباتي والحيواني بهذه الغابة ، أوضحت جميعها أن الغابة تحتوي على قيم عالية للتنوع الحيوي وأن منها أنواعاً مستوطنة وأنواعاً مهددة. كما أن حشرات وخفافيش برع لم تدرس دراسة تفصيلية. وتلعب غابة برع دوراً أساسياً كمركز تطويري للتنوع الحيوي على مستوى جميع المناطق الجبلية في اليمن.

كما تحاط غابة برع الرائدة بالعديد من القرى الجبلية والتهامية ، ما يجعلها منطقة ذات خصوصية بين نوعين مختلفين من المجتمع. ويستفيد هذان المجتمعان من غابة برع الرائدة ، إلا أن التهاميين أكثر استفادة من أخشاب الأشجار ومن موارد الرعي في الغابة.

عوارض

ما زلت أملك
كل أسناني تقريبا
وكل شعري
ولم يدب فيه الشيب
ويمكنني أن أصعد السلم
كل درجتين معا
وأعدو خلف الحافلة أربعين
متراً
ولكن المشكلة الخطيرة هي
أنني
لم أكن لأكترث بتلك
الحيثيات سابقا

ماريو بنديتي

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).

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

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

يمكننا عمل الكثير بالحق، لكن بالحب أكثر.

وليم شكسبير

أمـــي

سئل طفل: ما اسم أمك ؟
فأجاب: لا أعرف فالجيران يسمونها (مدام) وأبي يسميها (حياتي) وأنا أسميها (ماما) .

قاض تركي يوجه لكمات لمحام بالمحكمة

أقدم قاض تركي من المحكمة الجنائية الأولى أثناء نظر إحدى القضايا في سابقة هي الأولى من نوعها في تركيا على تسديد لكمات لأحد المحامين.

وقـد حدثت هـذه الواقعة داخـل قاعة المحكمة في مدينة بالكسير الواقعة غرب تركيا، ووصفت هـذه الواقعة بـأنـهـا غير مسبوقة في تاريخ البلاد.

وكان المحامي مظفر زيبك قد فوجئ أثناء قيامه بالمرافعة في إحدى القضايا بالقاضي ينقض عليه ويسدد له اللكمات في وجهه بعد توجيه كلمات الإهانة والشتيمة أمام الحضور في قاعة المحكمة.

وذكـرت وسائل الإعلام التركية أنه تم نقل المحامي زيـبـك إلـى المستشفى الـذي رفـع فـورا قضية بحق القاضي، مطالبا بمعاقبته وسجنه.

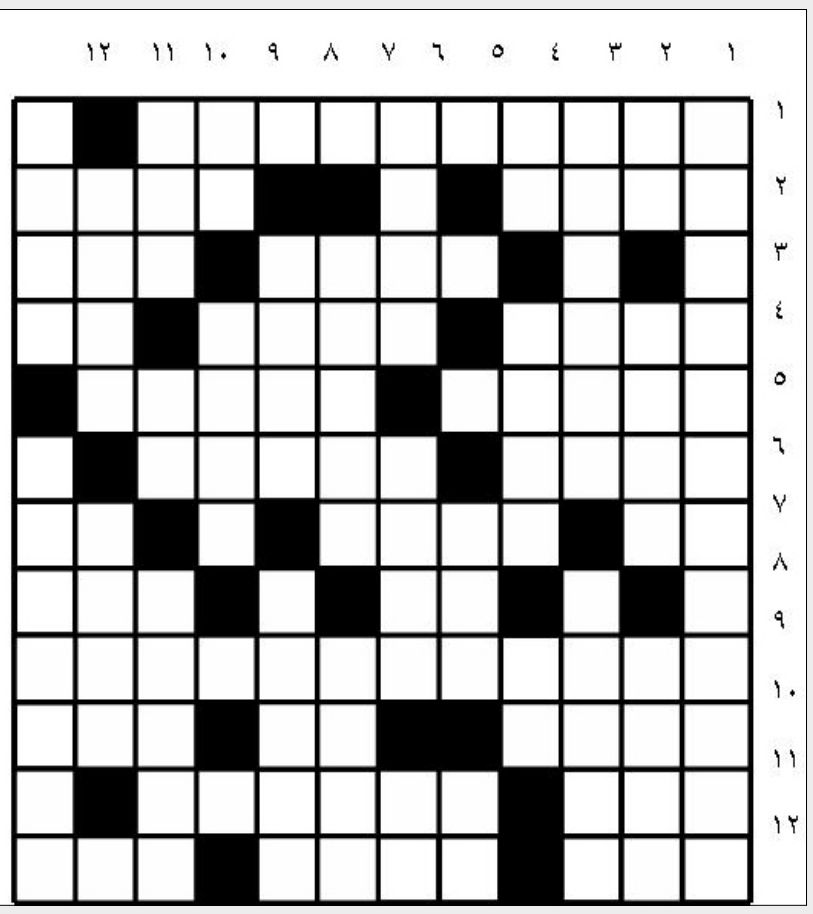
كلمات متقاطعة

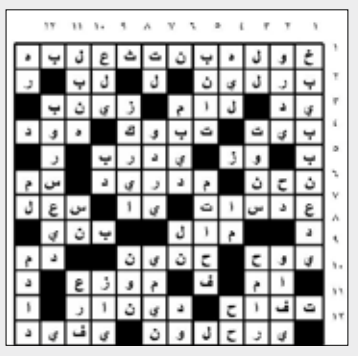
أفقيا

1-أحد الأئمة من حفاظ الحديث و من أعلام المحدثين ولد بنسبابور سنة 2.4هجرية .
2-نبي بعثة الله الى قوم ثمود – نبي لقب بذي النون .
3-عكس حلال – جوابه .
4-مكونات المنزل – مفرد أسلحة – بحر .
5-من الخضروات – تصديق .
6-مدينة سعودية – مداخل .
7-مرتفع (معكوسة) – مدينة عراقية – سئم .
8-حرف انجليزي – تهذيب .
9-سيف الله المسنون .
10-قـريـب – مـن أعـضـاء الوجة (معكوسة) – للاستفهام (مبعثرة) .
11-حـرف أبجدي – صحيفة يمنية يومية .
12-بيت – أحرف متشابهه – خصمه.

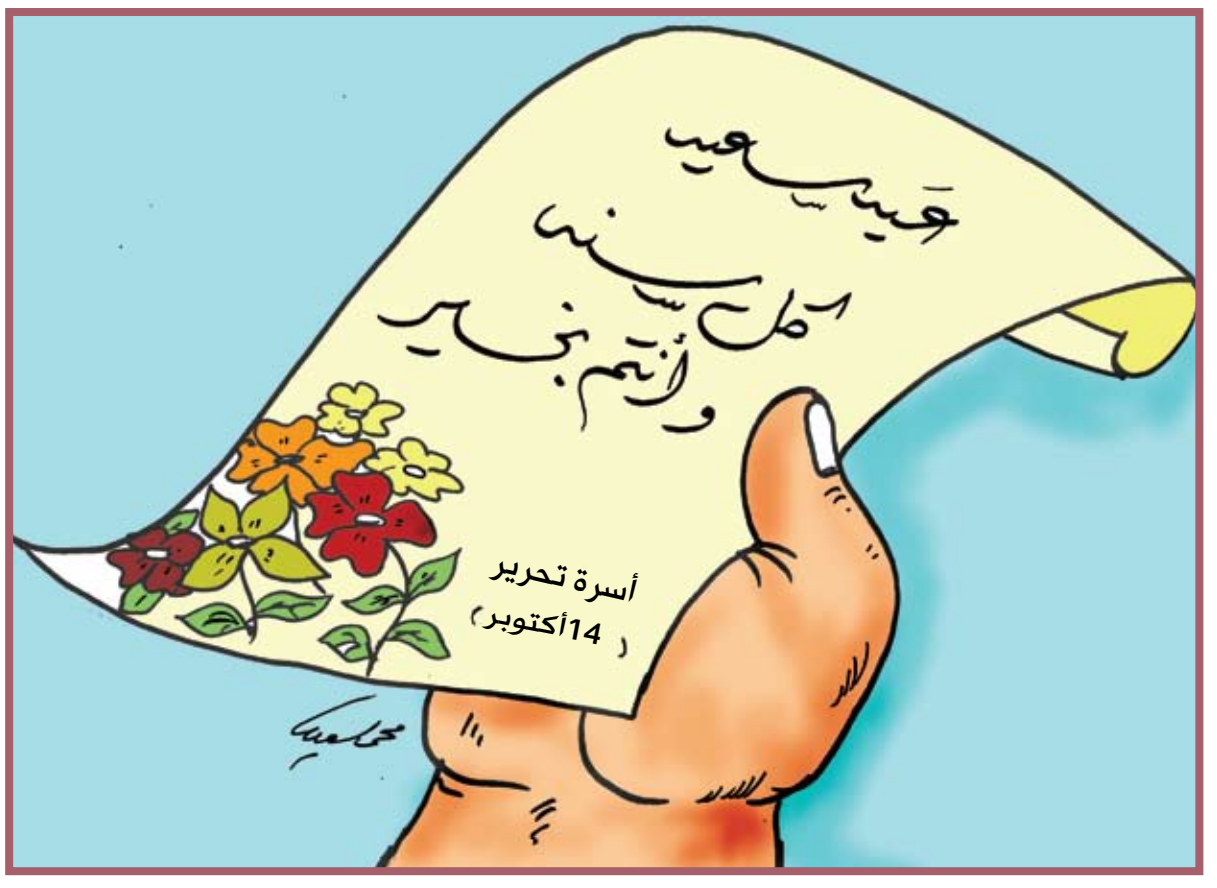
عموديا

1-أسم القصة المذكورة في سورة البروج .
2-للنفي – راكز – أحرف متشابهه .
3-من أسماء اليوم الأخر – من أسماء الله الحسنى .
4-صفار البيض – ملابس – حرف انجليزي .
5-هذب – للتعريف .
6-شهر ميلادي – محافظة يمنية – متشابهان .
7-من الحيوانات الوارد ذكرها في القران الكريم – طموحات .
8-شهر ميلادي – من سور القران الكريم .
9-خاصتي – حيوان صبور .
10-من أودية بلادنا – والد – بلادنا.
11- نتهم – اسم المدينة التي بعث فيها النبي شعيب عليه السلام .
12- جمع سهم – عكس النهاية .





حل العدد الماضي



تصوير وتعليق / قيصر ياسين :

يشكو موظفو الخدمة المدنية بعدن من تراكم القمامة أمام بوابة المكتب وهو ما يسبب لهم الكثير من الأضرار الصحية ناهيك عن تشوية المنظر ، إضافة إلى المضايقة والإزعاج الدائم.. فأين دور الجهات المختصة؟! .