الممارسات الشطرية الخاطئة أضرت بدولة الوحدة وسنضع حدا لها

عبدربه منصور هادي – رئيس الجمهورية

الغداء على المكتب في العمل يصيب بجلطة دموية

لندن / متابعات :

حذر خبراء في الصحة من أن تناول طعام الغداء على المكتب في العمل يضاعف مرتين احتمال الإصابة بجلطة دموية قاتلة.

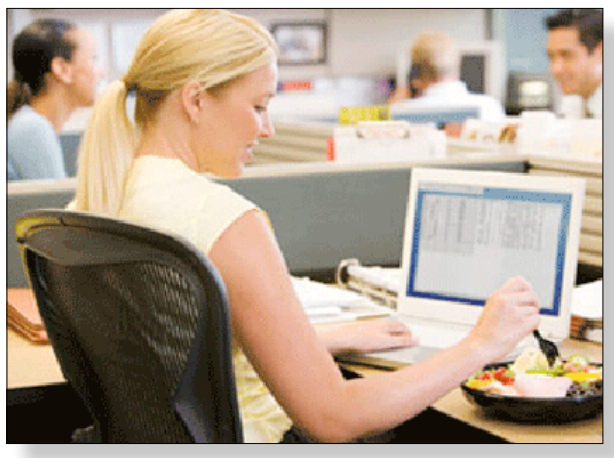
وذكر موقع صحيفة «دايلي مايل» البريطانية أن معهد الأبحاث الطبية في نيوزيلندا برئاسة الدكتور ريتشارد بيزلي، أجرى استطلاعا كشف عنارتفاع خطر الإصابة بجلطة دموية 2.2 مرات بين الأشخاص الذين يتناولون عادة طعام الغداء أثناء عملهم.

وقال بيزلي «يعلم الناس أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من احتمال الإصابة بالبدانة والسكري وأمراض القلب والشرايين في مرحلة متقدمة من العمر.ولكن يجهل الكثيرون أن عدم التحرك لفترات طويلة في العمل أيضا يهدد صحتهم».

وأظهر استطلاع آخر أجرته وكالة الأبحاث البريطانية «كوم ريس» أن 3 من أصل 4 أشخاص لا يمكنهم أن يأخذوا استراحة غداء، وأنه بعد مرور 90 دقيقة على عدم الحركة، تنخفض سرعة جريان الدم إلى الشريان خلف الركبة بمعدل 50 ٪.

وشمل الاستطلاع 1000 عامل شابٍ تراوحت أعمارهم بين 21 و30 عاماً، وهواة ألعاب الفيديو تراوحت أعمارهم بين 16 و21 عاماً، ووجد أنّ ثلاثة أرباع العاملين في المكاتب «73 ٪» اعترفوا بأنهم يتناولون وجبة الغداء أثناء العمل، و9 من أصل 10 من هواة ألعاب الفيديو يلعبون لأكثر من 90 دقيقة من دون توقف.

يذكر أن أكثر من 60 ألف حالة من الجلطات الدموية القاتلة تسجل سنوياً في المملكة المتحدة.



معالم

جبل الأربعين الدمشقي: يعتبر أعلى قمة لجبل قاسيون ؛ ويطل على مدينة دمشق العاصمة، وتقع في الجبل مغارة الدم أو مغارة الأربعين، حيث تقول الرواية إن أول جريمة في التاريخ وقعت فيه، تسمى مغارة الأربعين بهذا الاسم لأنها تحوي أربعين محراباً تقع فوقها ؛ وفي زاوية هذه المغارة فتحة تمثل فماً كبيراً يظهر اللسان الأضراس والأسنان وسقف الفم وأمامها على الأرض صخرة عليها خط أحمر يمثل لون الدم لذا تسمى مغارة الدم، وقد بني في الجبل جامع الأربعين.

وتروي قصص التاريخ والأساطير أن قابيل قتل أخاه هابيل في هذا المكان ليشهد أول جريمة قتل في التاريخ الإنساني فشهق الجبل لهول هذه الجريمة ؛ وفتح فمه يريد أن يبلع القاتل ففر وفي كلام آخر إنه أي الجبل شهق من هول ما رأى جريمة القتل،والرواية الثانية للأسطورة تقول إن هناك أربعين وليا يحمون مدينة دمشق ويسكنون المغارة.

جبل الأربعين مدينة ادلب : (ارتفاع 877 م) يعتبر جبلاً من سلسلة جبال الزاوية التي تقع في المنطقة الشمالية الغربية من سوريا في محافظة ادلب ومدينة أريحا، التي تبعد عن محافظة حلب ما يقارب السبعين كيلو مترا، ويعتبر جبل الأربعين مصيفا سياحيا ومن أهم المناطق السياحية في سورية عموما والمنطقة الشمالية خصوصا حيث أقيمت العديد من الفنادق والمطاعم والمقاصف الخدمية، بالإضافة إلى كونه منطقة سياحية فان البعض من أطباء محافظة حلب وأدلب ينصحون مرضاهم لأخذ فترة استراحة واستجمام ونقاهة في هذا الجبل لما يؤمنه من راحة نفسية .

ويبلغ ارتفاع جبل الأربعين ما يقارب الألف متر فوق سطح البحر حيث يغطى بالثلوج شتاء، وقد تصل درجة الحرارة فيه في ليالي الصيف حتى إلى حد البرودة الملموسة.

جبل الأربعين أريحا : يقع في مدينة اريحا في فلسطين يرتفع الجبل حوالي (350م) عن مستوى سطح البحر ويطل على وادي الأردن. وهو الموقع الذي تقول الرواية ان يسوع المسيح قضى فيه (40 يوماً) صائماً متعبداً حيث جربه الشيطان بعد أن تعمد في نهر الأردن على يد يوحنا المعمدان.

كان الجبل يسمى جبل الأربعين في القرن الرابع الميلادي ونسبة للغار الذي يوجد فيه يسمى غار الأربعين حيث تقول الرويات المسيحية إن أربعين قديسا لجؤوا إلى هذا الجبل من مدينة أريحا هربا من بطش الإمبراطور الروماني «يوليانس»، وقضى الأربعون قديسا في هذا الغار فسمي جبل الأربعين نسبة لهم وتحولت التسمية إلى جبل بني عليم، نسبة للقبيلة العربية التي استوطنت هذا الجبل.

إخـــاء

أنا إنسان قصير العمر
والليل شاسع
أرفع البصر
تكتب النجوم
لا أفهم بل أدرك
أنني كلمة
يتهجاني الآن
كائن ما

أوكتافيو باث

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).

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

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

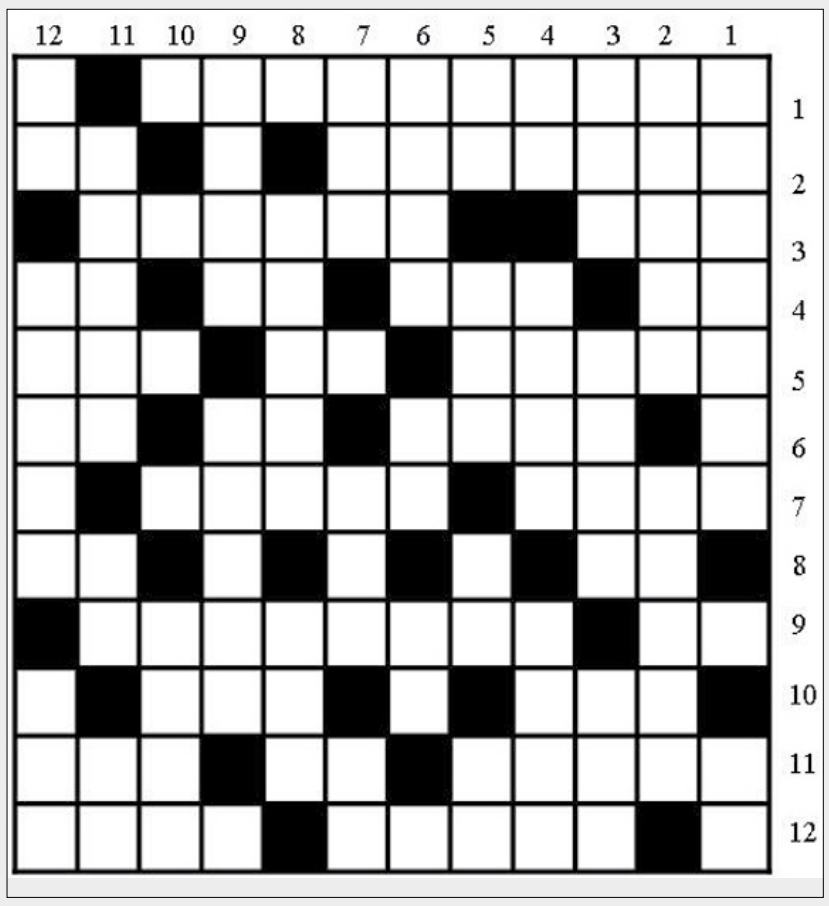
أكبر درجات إثبات المرء لذاته تحدث عندما ينسى المرء ذاته .

أندريه جيد

أموت خروفا !

يحكى أن حمارا انفجر من الضحك لما رأى خروفا ممدداً للذبح ِ
ِفرفع الخروف رأسه وقال للحمار
أموت خروفاً و لا أعيش حماراً.

كلمات متقاطعة

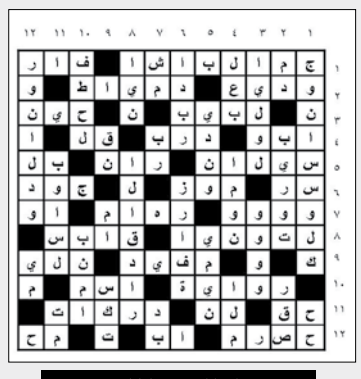


أفقياً :

1-كيميائي فرنسي أحد منشئي النظرية الذرية أكتشف الأمين والغليكول .
2-نادي كرة قدم أسباني – جواب.
3-من الألوان – صحيفة يمنية.
4-للنداء – عام – أداة نصب – والدة .
5-أقدم مدينة مأهولة في العالم – نقيض الباطل – مدينة يمنية .
6-امرأة إبراهيم عليه السلام – أداة جزم – متشابهان .
7-يرد – بلد عربي .
8-قلوي – تقال للتوجع.
9-للنفي – مؤلف كتاب (تحرير المرأة).
10-منطقة سعودية – دار .
11-ختام – بيت الدجاج – خير وبركة.
12-منطقة مصرية – يستخدم لتخصيب التربة الزراعية .

عمودياً :

1-من مقامات الموسيقى العربية – غير ناضج .
2-عملة – لؤلؤة .
3-مخلص – سهل – أحد أبناء يعقوب عليه السلام .
4-للنفي – غيمة – عتيق .
5-مفرد فنون – لهب – للنداء – ضمير.
6-بنت – للاستفهام – مادة قاتلة .
7-واد في جهنم – 24ساعة – هر .
8-العضو الأهم في جسم الإنسان – نجل .
9-حيوان أسطوري – مدينة أمريكية.
10-من فقد والديه.
11-خليط الأبيض والأسود – حرف نصب – للاستفهام .
12-فاصل – مضيئة – عون .



حل العدد الماضي

عاطل أمريكي يبيع النكت في متنزه نيويورك لكسب الرزق

وجد أمريكي عاطل عن العمل وسيلة استثنائية لكسب الرزق من خلال سرد نكت في متنزه في نيويورك، وتقاضي دولارا واحدا من كل من يضحك له.

ويقف الشاب جايسون شنايدر (26 عاماً) في متنزه «سنترال بارك» في نيويورك، وهو يحمل لافتة كتب عليها «الضحك مضمون».

ونقلت صحيفة «نيويورك ديلي نيوز» عن شنايدر قوله إنه بحث عن عمل لفترة طويلة بعد تخرجه من الجامعة، غير أن الحظ لم يحالفه، فقرر في أبريل الماضي سرد النكت مقابل دولارٍ واحد على الضحك، فجمع 140 دولاراً خلال 6 ساعات، ما دفعه إلى الالتزام بمهنته الجديدة.

وأضاف «اكتب 20 نكتة في اليوم، وربما تكون اثنتان جيدتين بما يكفي لاستخدامها في المتنزه».

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	لا تترك الإحباط يتسلل إلى وضعك النفسي، فالتفاؤل سيكون هو الحلّ المناسب لكل الأمور العالقة. التركيز مطلوب بكثرة، وخلط الأمور ستكون له نتائج سلبية وغير متوقعة. تضع نفسك في موقف حرج أمام الشريك بسبب بعض الأخطاء، لكن ذلك لن يستمر طويلاً وخصوصاً بعد توضيح غايتك من ذلك.	
الثور	4/20 إلى 5/20	تنتظرك استحقاقات مصيرية لتحديد وجهتك المستقبلية، وهذا سيؤدي إلى تبديل جذري في مسيرتك. يجمعك الكثير من القواسم المشتركة مع الحبيب، فهل أنت مستعد لفتح صفحة جديدة؟ هو على أتم الاستعداد. من ينتبه إلى صحته يكسبها، ومن يهملها يعرض نفسه للأمراض ولزيارة الطبيب بكثرة. أيهما تختار؟	
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	الدخول في نقاشات غير مجدية، لن يكون عاملاً إيجابياً لتبديل بعض المعطيات التي تلوح في الأفق. فكن حذراً. إذا كنت تسعى وراء تحسين وضعك العاطفي، عليك أن تبذل جهوداً أكبر لتحقيق الهدف الذي حددته لنفسك في هذا الإطار، وإلا ذهبت جهودك سدى. تعب كلها الحياة، فإذا كنت تعتقد أن العمل ينتهي فأنت مخطئ.	
السرطان	6/22 إلى 7/22	تميل الحياة إلى الهدوء والرتابة. لا توقع عقداً ولا تحسم أمراً. توقع خيبة أو لبساً في بعض الأمور. هنالك إضاعة للوقت. حاذر المتاعب والجدال. لقاءات ونقاشات مثمرة، وخصوصاً لجهة تحديد مسار الأمور مستقبلياً وعلى نحو يضمن لك وللشريك حقوقكما. حذار الإفراط في ملازمة البيت والجلوس ساعات طوالاً أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر.	
الأسد	7/23 إلى 8/22	مؤشرات إيجابية كبيرة في عدد من المجالات، وهذا سيكون لمصلحتك لتحسن أوضاعك المالية والمهنية. التضحية في سبيل الآخرين جيدة، لكن شرط ألا تتخطى الحد المسموح به. استمع إلى النصائح الغذائية، ولاسيما تلك المتعلقة بكيفية التخلص من الدهون في أماكن محددة من جسمك.	
العذراء	8/23 إلى 9/22	يلتقي القمر أورانوس في برج الحمل، ما قد يحمل إليك أحداثاً مفاجئة ومتسارعة. قد تضطر إلى اتخاذ قرارات سريعة على إثرها، يجب أن تحتاط لذلك. لا تتخذ قراراً حاسماً. كُن ليناً وارسم على شفتيك بسمة عريضة، فقد يتحول نعيمك إلى جحيم. كُن حذراً ومتيقّظاً. لا تفرط في ما حققته طوال أشهر، كانت نتيجته إنقاص وزنك إلى ما كنت تتمناه.	
الميزان	9/23 إلى 10/22	قد تضطر إلى اتخاذ قرارات لا تعجب بعض الزملاء، لكنّ الجميع يقدر الظروف ومستعد للوقوف إلى جانبك. لا تحاول الضغط على الشريك، لأنك قد تخسره في حال وصلت الأمور بينكما إلى طريق مسدود. لا تقرب من أنواع المشاوير الغنية بالمواد الذهنية، بل اختر منها المفيد لك.	
العقرب	10/23 إلى 11/21	تترك تأثيراً كبيراً عند الزملاء، وهذا سببه قدرتك على إقناع الآخرين بوجهة نظرك على الرغم من بعض الثغرات. غيرة الشريك مبررة، ولاسيما أنّ تصرفاتك تدفعه إلى القيام بخطوات مقابلة وهذا يقلقك. حاول أن تكون سداً منيعاً في وجه شهيتك المفرطة، وقاومها بالطرق الصحية السليمة.	
القوس	11/22 إلى 12/21	قد تجد المساعدة التي كنت تبحث عنها عند بعض الأصدقاء، لذا يستحسن أن تستفيد قدر المستطاع. إنجاز مهمّ على صعيد العلاقة بالشريك، وأي خطوة في هذا الاتجاه ستساعدك كثيراً. المعروف عنك أنك صاحب قرارات شجاعة في مجالك المهني والحياتي، فلم تكن كذلك على الصعيد الصحي؟	
الجدي	12/22 إلى 1/19	رغبة صادقة من قبلك تجاه بعض المتضرّرين من تصرفاتك، وهذا سيتطلب منك جرأة لافتة. مغامرة جديدة تلوح في الأفق، فحاول أن تدرس الموضوع بعناية كبيرة قبل الإقدام على أي خطوة. أنصح لك التروي والتصرف بهدوء وبعقلانية أمام من يحاول إثارة أعصابك.	
الدلو	1/20 إلى 2/18	قد يقتصر الأمر على شعور لديك بالتوتر وعدم الارتياح، وبعجزك عن فهم المشكلات وإيجاد التسويات لها. تخفّ المقاومة قليلاً وتتراجع المعنويات. آسف أن اقول لك إنّ الوضع العاطفي أيضاً يشكو بهتاناً أو جموداً أو جفاء. بانتظارك انقباض عاطفي أو تراجع في الفرص أو ضرورة الانصياع لمناخ يفرض نفسه.	
الحوت	2/19 إلى 3/20	يبتسم لك الحظ مجدداً وتتوسع الآفاق، فإذا مررت ببعض فترات الخيبة سابقاً، فإنك تنسى الآن ما حصل، وتشعر بالارتياح، ثم تحلّق في سماء السعادة والنجاح. تجاوب من الحبيب بعد تمنع. تعيش حالة من الرفاهية والاستسلام للملذات والترفيه وأجواء اللهو. كل ذلك يجعلك منشرح الأسارير، منفتحاً على الدنيا، ومتقبلاً الجديد بفرح.	