إشراف/ ابتسام العسيري

الملح يفتك بأرواح الملايين

■ وكالات / متابعات :

أكد باحثون أمريكيون أن عدد ضحايا تناول الملح في العالم بلغ 2،3 مليون شخص في غضون سنة واحدة فقط هي 2010، كما أفاد موقع "الرياض".

وبحسب البروفيسور المشرف على الدراسة داريوش موزافاريان من كلية الطب في جامعة "هارفارد" فإن العلماء قاموا بدراسة تحليلية لـ 247 مسحا يتعلق باستهلاك الراشدين كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) في الفترة ما بين 1990 و2010، في سياق دراسة دولية بشأن "عبء الأمراض".

كما أجرى العلماء تحليلاً لـ 107 دراسات، اهتمت برصد تأثير الصوديوم على ضغط الدم ومدة علاقته بالإصابة بأمراض القلب، ما تمت مقارنة المعطيات الناتجة عن الدراسة مع استهلاك ما لا يتجاوز 1000 مليغرام من الصوديوم يومياً، وهي الكمية الأكثر ملاءمة لتناولها خلال 24 ساعة.

وبناء على نتائج هذه الدراسة التحليلية ينصح العلماء بضرورة الحد من استهلاك الصوديوم، لما يشكله من خطورة على صحة القلب. وتشير الأرقام الواردة في الدراسة والتي نشرتها دورية تصدرها الرابطة الأمريكية حول علم الأوبئة إلى أن أوكرانيا تحتل المركز الأول في عدد الوفيات لكل مليون راشد جراء استهلاك الصوديوم، تليها روسيا في المرتبة الثانية، فيما حلت مصر ثالثة في هذه القائمة.

مغامرة تستحق التجربة

الناس في الأقفاص والحيوانات خارجها أنها فعلا تجربة تستحق المغامرة أو يمكن أن القول إنها مغامرة تستحق التجربة، ألا وهي أن ترى الحيوانات تتصرف على طبيعتها، فلا أقفاص تأسر حريتها، و في ذات الوقت تكون آمنا دون أن تعرض نفسك للخطر لأنك أنت من سيكون في داخل القفص!.

نعم إنها حقيقة فهذا ما توفره حديقة حيوان ومحمية" أورانا Orana "في نيوزيلندا فالحيوانات تعيش بشكل طبيعي خارج الأقفاص وكأنها في مواطنها الأصلية أما الزوار فيعيشون لحظات مواجهة حقيقية مثيرة مع الحيوانات الشرسة كالنمور و الأسود!.

حلم مجرد

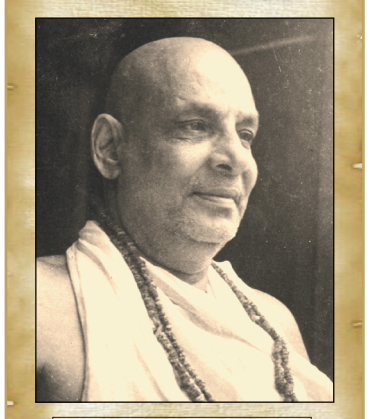
مابه جديد
نفس الوجوه
نفس الصور
نفس الكتب
نفس الأغاني كل يوم
للعندليب / وكوكب الشرق
وأحيااان فنان العرب
وخربشات
من فنون
ومن رياضة
ومن أدب
وانت هنااااك ..
تحزم بقايا مشاعرك في يوم عيد
موعد سفرها حان ..
والطايرة بتقلع بعد 50 نبضة
وعيّدت في قلبي مشاعر دفينه
متجمده في داخلي من كذا عيد
كانت وكنت أحلام مرة .. حزينه
صارت وصرت أعيش في حب
وتجديد

أفراح الصالحي

حقيقة الجسم البشري

1 - سرعة العطس تصل إلى 60 ميلا في الساعة.
2 - قلب الإنسان يضخ 2000 جالون من الدم يوميا.
3 - جسم الإنسان يمتلك من الكربون ما يكفي لملء 1000 قلم.
4 - أكثر من نصف العظام موجودة في اليدين والقدمين.
5 - هناك 45 ميل من الأعصاب التي تمر عبر جسم الإنسان.
6 - الجسم البشري يعطي حرارة في 30 دقيقة بما تكفي لجعل جالون من الماء يغلي.
7 - انف الإنسان يستطيع أن يميز أكثر من 50.000 ألف رائحة من الروائح المختلفة وربطها بالذكريات.
8 - الإنسان ينتج من اللعاب طوال حياته ما يكفي لملء اثنين من حمامات السباحة الكبرى.
10 - العظام في جسم الإنسان أصلب من الخرسانة 4 مرات.

أقوال مأثورة

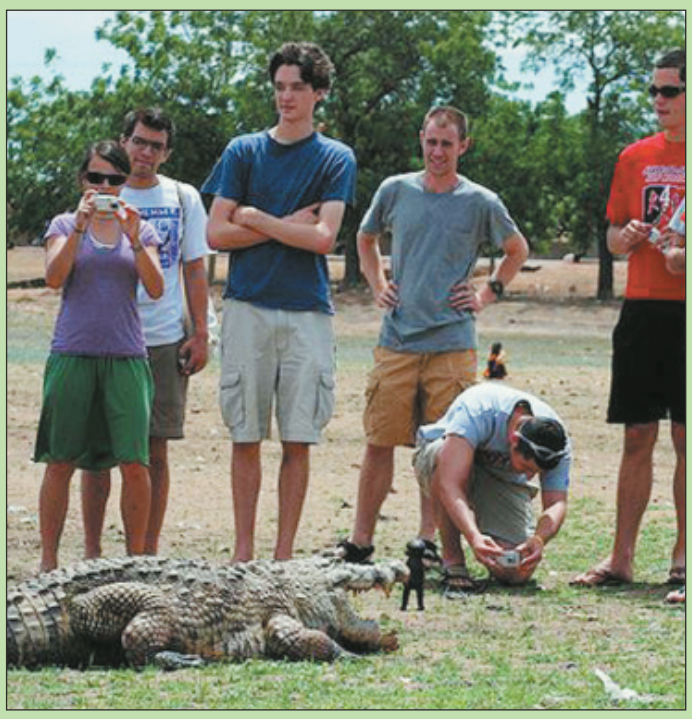


سوامي سيفاناندا

اليوم ملكك، أما الغد فقد لا يأتي مطلقا.

معالم

أكثر من (100) تمساح قاتل في باجا تتعايش مع البشر بسلام



أكثر من 100 تمساح قاتل تتعايش مع البشر بسلام في سلوك يثير التساؤلات . هناك شيء مميز جدا في قرية (باجا / Paga) الصغيرة المتواضعة في شمال غانا الواقعة بدورها في غرب القارة الأفريقية. فأبناء هذه القرية الصغيرة تربطهم علاقة تعايش سلمي غير عادية مع حوالي 110 تماسيح تعيش على ضفاف البرك والبحيرات المتكونة بسبب السد المبني على مقربة من القرية وبالأخص في بحيرة (بولجاتانجا / Bolgatanga).

فأبناء هذه القرية يسبحون ويغسلون ملابسهم ويلعبون في هذه المياه المزدحمة بالتماسيح بدون أن تهاجمهم ولا حتى أن تراقبهم في أحد أغرب أنواع التعايش السلمي بين البشر والتماسيح في العالم ، ما جعل هذه القرية مكانا للجذب السياحي لا بد أن يقصده غالبية السياح الذين يزورون هذا البلد الأفريقي الغني بالحياة الفطرية، لا يعرف تحديدا منذ متى وهذا التماسيح تعيش في هذه البرك ولا كيف وصلت إلى هذه المنطقة المغلقة البعيدة عن أماكن عيش وتكاثر التماسيح.

وفي تقرير أعدته شبكة ABC الإخبارية عن هذه القرية أجرت مقابلة مع يحيى إحسان المشرف على لجنة الحفاظ على هذه التماسيح في القريةوذكر: "أنه لا يوجد أحد من أبناء القرية تأذى بواسطة هذه التماسيح وأن هذه التماسيح سلمية ولا تشكل أي تهديد للإنسان وأن هذه التماسيح تشكل أرواح أقاربنا وأنها حيوانات مقدسة فلا نؤذيها ولا نقتلها ولا نكرهها".

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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

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

السمكة والبحر

غبي أراد أن يقتل سمكة فرمى بها في البحر.

اضحك

أول من قال " حق يراد به باطل" هم الخوارج الذين خرجوا على علي بن أبي طالب بعد موافقته على التحكيم، وكان يطلق على حزبهم حزب " الديمقراطيين أو الجمهوريين" لأنهم طرحوا بأن الخلافة حق لكل عربي غني أو فقير، وعدم اقتصارها على قريش أو آل البيت...وخرجوا على علي رغم أنهم أرغموه على قبول التحكيم وهو رافض له كما أنهم أرغموه على قبول أبي موسى الأشعري حكمًا عن فريقه.

عجائب وغرائب

سفاح روسي يقتل ضحاياه ويأكل قلوبهم !!

أصدر القضاء الروسي الجمعة الماضية حكماً بالسجن مدى الحياة في حق سفاح أكل قلبي اثنين من ضحاياه التسعة، على ما ذكرت وكالة انترفاكس الروسية.

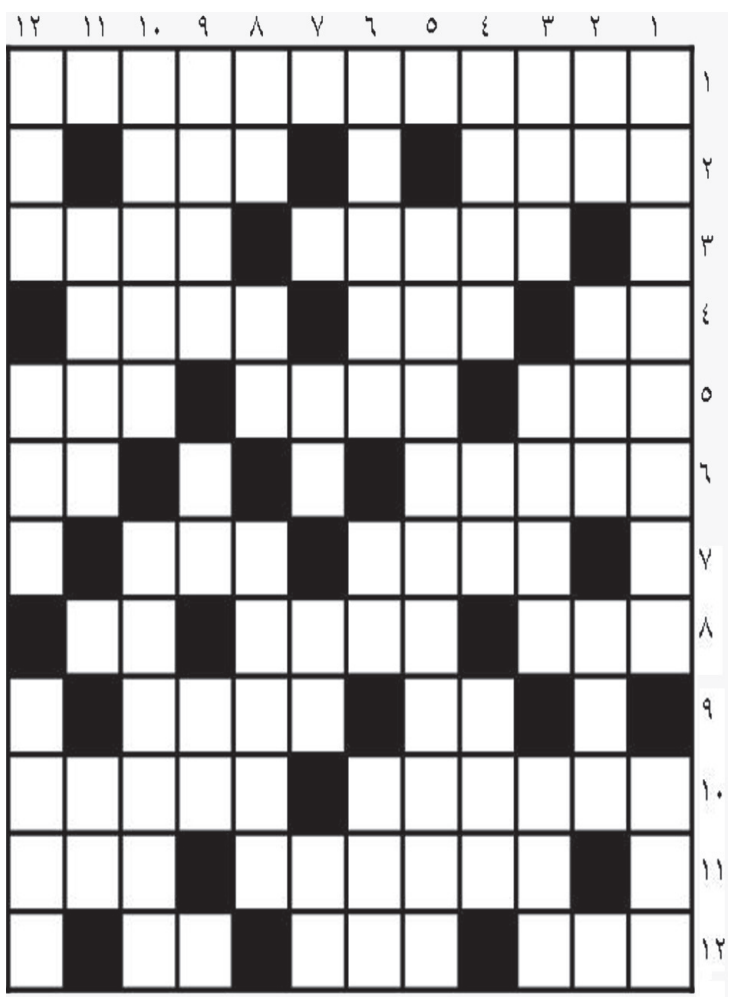
وحكمت محكمة بنزا (500 كيلومتر جنوب غرب موسكو) على الكسندر بيتشكوف المولود في العام 1988، بالسجن مدى الحياة لإدانته بتهمة قتل تسعة أشخاص بين أيلول 2009، وكانون الثاني 2012، وفقاً لوكالة الانباء الفرنسية.

وكان هذا الشاب يركز على المتسولين، فيستدرجهم إلى أماكن نائية ويقتلهم بسكين، ثم يقطعهم، ويخفي أشلاءهم.

وكان يعمد بعد كل جريمة إلى تدوين وقائعها في مذكراته، حيث يروي انه أكل قلبي اثنين من ضحايا وعضلات سواعدهما.

وشهدت روسيا في السنوات الأخيرة حوادث مماثلة تصدرت واجهة أخبار البلاد. ففي أغسطس 2011، أوقفت الشرطة شاباً روسياً اعترف بأنه قتل رجلا وأكله.

كلمات متقاطعة

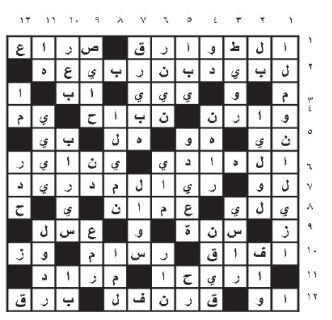


أفقيا :

1-الاتفاقية العامة للتعرفات الجمركية والتجارية تأسست فعليا عام 1948م من أجل وضع قواعد عامة وثابتة للتجارة الدولية والعمل على تخفيض التعرفة الجمركية وتثبيتها ومنع رفعها مرة أخرى وفي 1 يناير 1995م أصبحت منظمة قائمة رسمية باسم منظمة التجارة العالمية wto.
2-صوت الجرس - حرف أبجدي.
3-بلد عربي - متحسر .
4-إله الشمس عند المصريين القدماء - آلة موسيقية - وكالة أنباء عربية .
5-حين - أحرف مكررة - اسم اشارة .
6-من سور القرآن الكريم - بحر
7-يقترب - أداة حصر .
8-ضمير - مطلب ومقصد - عقل.
9-حرف موسيقي - صوت الضفدع .
10-تحالف ألماني ايطالي 1936م انظم اليه حلفاء الدولتين في الحرب العالية الثانية - عاصمة عربية .
11-أهم أنهر أفريقيا الغربية - اشارة وأومأ .
12-جمال - أخو الأم - فاصل .

عموديا:

1-مخترع الكلمات المتقاطعة عام 1913م - ضمير .
2-عدد انجليزي - لب - صغير الخروف.
3-حيوان - حيوان أسطوري - نقود .
4-صوت المريض - حب - مكان.
5-نادي كرة قدم ألماني.
6-أحرف مكررة - أسرع - الريح الطيبة.
7-للنداء - حرف نصب - تنزه وتعظم.
8-أحد الوالدين - حرف انجليزي - بلدة في العراق .
9-من أنهار الاتحاد السوفيتي - من الزهور العطرية - عملة .
10-لؤلؤة - نقيض القيام .
11-قريب - في البيضة .
12-كامل - رجاء - صوت الأسد .



حل العدد الماضي