

الملح يقتل (2.3) مليون شخص



قال باحثون أميركيون، إن الإكثار في تناول الملح، أدى إلى 2.3 مليون حالة وفاة حول العالم في سنة واحدة، عام 2010، وأشار الباحث، داريوش موزافاريان، من كلية الطب بجامعة هارفرد، إلى أن فريقه أجرى دراسة تحليلية لـ 247 مسحا حول استهلاك الراشدين للصوديوم بين 1990 و2010، في إطار دراسة عالمية حول عبء الأمراض، وحذر الباحثون من أن تزايد استهلاك الصوديوم يساهم في زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. وأجرى الباحثون تحليلاً لـ 107 دراسات مفضلة، تقيس كيفية تأثير الصوديوم على ضغط الدم وتحليلها حول ارتباط ضغط الدم بخطر الإصابة بأمراض القلب. وقورنت هذه البيانات مع استهلاك ما لا يتجاوز الألف ملغرام من الصوديوم يومياً، الذي اعتبره الباحثون الكمية الأنسب، وتبين أن الأمراض الناتجة عن استهلاك الملح أدت إلى وفاة 2.3 مليون شخص حول العالم عام 2010. وفي ما يخص ترتيب الدول لجهة عدد الوفيات لكل مليون راشد نتيجة استهلاك الصوديوم، حلت أوكرانيا في المرتبة الأولى تليها روسيا ثم مصر. ونشرت الدراسة في دورية الرابطة الأميركية لتعلم الأوبئة.



استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

الوادي الميت.. لوحة جمالية من الطين والملح في ناميبيا



الوادي لوحة جمالية من إبداع الله الواحد سبحانه وتعالى رسمها من الطين والملح، فهو عبارة عن حوض طيني وملحي يقع في الحديقة الوطنية في ناميبيا، وتحيط به الكثبان الرملية العالية، وتعد الكثبان الأعلى في العالم حيث يبلغ ارتفاعها 300-400 متر. تشكل حوض الطين هذا بعد هطول الأمطار وقيضان نهر "Tsauchab" الذي نشأ عنه برك ضحلة مؤقتة، حيث سمحت وفرة المياه إلى نمو أشجار شوك الجمل. وعندما تغير الطقس وضرب الجفاف المنطقة، وتجاوزت الكثبان الرملية الحوض، وسدت النهر عن المنطقة، ماتت الأشجار ولم يعد لها فرصة بالبقاء دون ماء.

(7) نصائح للتخلص من عصبية العمل

استحوذ إلى قدرة فستشعر بسرور وارتياح. رابعاً: لا تفعل أكثر من شيء في وقت واحد، عليك أن تفعل الأشياء الأكثر إلحاحاً عندما تكون مشغولاً وتترك الأشياء الأخرى مؤقتاً. خامساً: كن كريماً مع الآخرين، لا تطلب كثيراً من الآخرين وإذا شعرت باليأس يجب عليك أن تنظر إلى مزايا الآخرين وتساعدتهم على إدراك مزاياهم. سادساً: إعطاء الآخرين فرصة للتنافس، إن التنافس مفيد للجميع وأتاحه فرص للآخرين للتنافس ستجعلك تتقدم مع الآخرين سوياً. سابعاً: لا تستخف بنفسك، قد يشعر كثير من الناس أن الآخرين يستخفون بهم وفي الحقيقة أن هذا خيال فقط ولا أحد يستخف بك إلا بنفسك وقد ينتظر الآخرون أعمالك البارزة، فيجب أن تفعل بعض الأشياء طوعاً ولا تنتظر توجيهها من الآخرين.

يواجه العاملون خصوصاً من الشباب ضغوطاً كثيرة خلال العمل وتكون الأعصاب دائماً متوترة ومن المعروف أن التوتر العصبي لا يفيد العمل بل يجعل الناس يتخذون قرارات خاطئة. لذلك على الشباب تجنب التوتر الشديد وفيما يلي بعض الأساليب للتخلص من التوتر. أولاً: تغيير الطبيعة العصبية، إذا شعرت بغضب فيجب أن تضغط على نفسك وتفعل بعض الأعمال الأخرى مثل التنظيف أو لعب الكرة والتجول لتخفيف توتر الأعصاب. ثانياً: التواضع، يمكنك أن تفعل الأعمال التي تظن أنها صحيحة وتفعلها بهدوء ولا تتنافس مع الآخرين خارج قوتك. ثالثاً: تفعل بعض الأشياء للآخرين، إذا شعرت بالتوتر والصيق حاول أن تفعل بعض الأشياء للآخرين فستجد أن مشاعر التوتر والاضطراب



أقوال مشهورة



لابروبير

بعضنا ينجح بذكاؤه،
وبعضنا ينجح بغباء
الآخرين.

فائدة الإصبع الصغير في القدم!



سبحان الله القائل: «وصوركم فأحسن صوركم» فالأصبع الصغير في القدم اليمنى هو النقطة التابعة (للكبد) والأصبع الصغير في القدم اليسرى، هو النقطة التابعة (للقلب)، والكبد والقلب أهم عضوين في جسم الإنسان. عندما يحس الشخص بتعب في القلب أو الكبد يضع يده على الإصبع الصغير (سواء في اليمين للقلب أو في اليسار للكبد)، ثم يبدأ بفرك الإصبع بحركة دائرية مع ضغط خفيف لمدة نصف دقيقة فقط، عندها سبى فائدة الإصبع الصغير..

قرأت لك



لبنى ياسين

لا تغب

تعال ولا تتأخر
ثمة ليل بقلبي..
وقلب الوطن
هناك شجن
وفي مقلتي
تلاقت جميع المحن
وفي حوزة الصمت
كل أغاني السراب
وفي جبهة الريح
كل ضروب العتاب
فلا ترتد اليوم ثوب
الغياب

	8	7	9		
2		4			3
3			9		6
	3		6	7	
	5	8	6		
9		7		1	
9			5		1
	4		7	6	
		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).
أرقت عبد الكريم الحمادي

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



كيف تقدمت بالماثتين الريال..؟

طبعا بفضل الجشعين تقدمت على الآخرين..

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- كاتب وطيار فرنسي فقد في رحلة جوية له مؤلفات أشاد فيها بالأمانة والشرف والشجاعة وبروابط التضامن بين الناس منها (الطيران الليلي) (أرض البشر) (الأمير الصغير).
2- شركة مصرية للصناعات الدوائية.
3- سهولة - بلح - متشابهان.
4- ليو - مدينة يابانية في جنوبي هونشو - تقبل شهير في بلادنا.
5- والدة - طمأنينة - مفرد بنود.
6- روس - طرقات.
7- أحرف متشابهة - مجرى دموي الأبوبين.
8- شقيق.
9- ضمير منفصل - من الطيور.
10- صوت البرق - صعب.
11- قناة تلفزيونية يمنية.
12- حبر - بلد آسيوي.
12- من سور القرآن الكريم - شكر - للاستفهام.
عمودياً:
1- بلد أفريقي - للاستفهام.
2- للتعريف - من الأقارب - حرف - نقاش.
3- صوت البوم - مديرية في آيين - والد.
4- وكالة الأنباء الروسية - أسد - قاسط.

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											
١١											
١٢											

حل العدد الماضي



أهون الشرين!
واحدة تقول: لا مها
أنا خائفة يكون زوجي
يخونني أتصل عليه من
الصبح ولا يرد عليا، ردت،
الأم: تقالي بالخبر يا بنتي
مش جائز يكون ماتا.



عجائب
وغرائب

إذا اتصل ماضيك..
وقال أنه "مشقاتك إليك"
أقلل بهدوء
وانذهب وضم حاضرِك.

طفلة لها (10) سنوات ترقص مع الذئاب



في قفص مغلق رؤية الذئاب وحدها تدب تجعل الخوف يدب في قلوب الكثير من الناس، لكن هناك من يتمتع بالشجاعة الكافية لرؤيتهم بل وللرقص برفقتهم أيضاً.. إلا أن طفلة صينية تبلغ من العمر 10 أعوام فقط، تمارس هواية الرقص برفقة الذئاب في قفص مغلق، وترتدي الطفلة ملابس الجيش وتذهب للعب برفقة الحيوانات المتوحشة وكأنها دمي فرو، بحيث تقبلهم وترقص معهم منذ أكثر من عامين.
يذكر أن والد الطفلة ويديع تشو يونغ شنج، وهو مدرب للحيوانات، أثار عاصفة من الجدل في الصين، لأنه سمح لابنته الصغيرة أن تتعامل مع الحيوانات المفترسة بهذا الشكل، بالإضافة إلى انه نشر صوراً وصفها البعض بأنها غير عادية، كما اتهمه البعض بالاعتداء على الأطفال.