



الكالسيوم غير كافٍ لحماية العظام

وأضاف الدراسة التي أعدها ودامت 5 سنوات أظهرت أن تناول الكالسيوم وفيتامين «د» حافظا على سماكة عظام المرضى خلال فترة البحث.

وأجرى برنس وزملاؤه في الجامعة دراسة شملت 70 امرأة تتراوح أعمارهن ما بين 70 و 80 عاما حيث تبين أن تناول فيتامين «د» والكالسيوم حافظا على سماكة عظامهن في منطقة الورك.

ونصح برنس النساء اللواتي ينتمين إلى هذه الفئة العمرية بتناول 1200 مليغراماً من الكالسيوم و ألف وحدة دولية من فيتامين «د» من أجل الحفاظ على العظام وبخاصة في منطقة الورك.

شددت دراسة استرالية حديثة على أهمية فيتامين «د» في حماية العظام، مشيرة إلى أن الكالسيوم لوحده غير كافٍ لتحقيق هذا الهدف.

ووجدت الدراسة التي نشرت في جرنال أوف كلينيكال إنديكونولوجي أند ميتابوليزم أن العلاج بواسطة الكالسيوم يمكن أن يحافظ على سماكة العظام ولكنه لا يختلف عن الأدوية العادية الأخرى التي توصف للمريض في مثل هذه الحالة.

وقال الدكتور ريتشارد برنس من جامعة وسترن أسترااليا يفقد الكالسيوم فعاليته في الحفاظ على سماكة العظام على المدى البعيد.

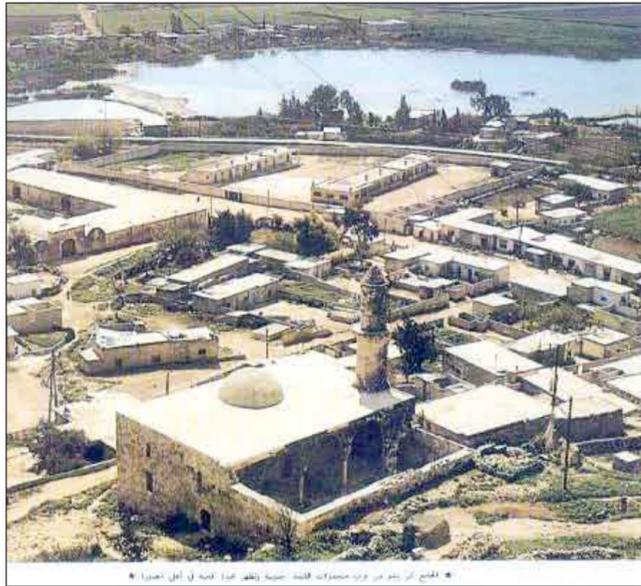


اعداد / إنشام العسيري

مدن عربية وعالمية

أنطاكية المدينة المقدسة

مدينة أنطاكية تعتبر من المدن المقدسة عند المسيحيين الشرقيين وهي مدينة تاريخية تقع على الضفة اليسرى على نهر العاصي على بعد 30 كم من شاطئ البحر المتوسط ، تتبع لواء الإسكندرية (هاتاي) في تركيا منذ 1939 بعد أن كانت سورية . في سنة 323 ق.م مات الاسكندر المقدوني، وقام كبار ضباطه بالاتفاق على انقسام امبراطورية الاسكندر فيما بينهم ، فأخذ بطليموس مصر وفلسطين ، وأخذ أنتيغون مقدونيا و آسيا الصغرى ، بينما أخذ سلوقس الأول نيكاتور سوريا و بابل و فارس . قام أنتيغون بإنشاء مدينة الإسكندرية عند مصب نهر العاصي سنة 317 ق.م، بعد ذلك استولى سلوقس نيكاتور على هذه المدينة سنة 301 م وأقام مكانها مدينة سماها أنطاكية على اسم ابيه أنطيوخوس، وعلى نفس المتوال أنشأ مدينة أخرى أطلق عليها اسم والدته لاودييسيا (اللانقية) ، ثم أنشأ مدينة أفاميا باسم زوجته . أحب سلوقس مدينة أنطاكية فأمر بأن ينقل إليها كل ماله قيمة من أنقاض مدينة أنتيغونا المهمة ، ومنح سكان المنطقة حقوق مساوية لليونانيين ليصبحهم على الانتقال إليها ، فعاشت المدينة سنين ازدهار طويلة حتى صارت درة الممالك السلوقية وعاصمتها من البحر المتوسط إلى حدود الهند . لاحقا عانى الانطاكيين من حكم السلوقيين مما دفعهم إلى تسليم المدينة لترك ان ملك الارمن سنة 83 ق.م، ولكن مالبث الروم أن فرضوا سيطرتهم عليها سنة 64 ق.م وهكذا أصبحت سوريا تحت حكم جمهورية روما . تعرضت المدينة لزلزال مدمر سنة 526 م ، ولموقعها الهام وأهميتها الاستراتيجية الكبيرة احتلتها الفرس سنة 540 م، ثم دخلها المسلمون سنة 637 م، ولكن الامبراطور نيكيفوروس الثاني فوكاس



المنع من النشر في مجلات قديمة، صيغة بديلة، في أول إصدار



1990 □ وفاة الرسام الإيطالي اميديو موديلاني وهو من الرسامين والنحاتين الإيطاليين المعروفين

1980 □ رفع العلم المصري في سيناء

1971 □ عيدي أمين يطيح بحكومة الرئيس أوبوتي

1952 □ حريق القاهرة

1947 □ وفاة زعيم العصابات الأمريكي ال كابوني مؤسس المافيا

1944 □ بداية معركة كاسينو في إيطاليا بين قوات الحلفاء وقوات المحور

1933 □ مولد كورازون أكينو رئيسة الفلبين

1627 □ مولد الكيميائي البريطاني روبرت بويل



□ عدد سور القرآن هي 114 سورة

□ عدد الآيات 6348 وهذا العدد يتكون من الآيات كلها بما فيها البسملات لأن البسملات تعتبر آية من آيات القرآن الكريم

□ عدد البسملات في القرآن 113 في بداية كل سورة ما عدا سورة براءة، ويكتمل عدد البسملات في القرآن الكريم ليطابق عدد السور في سورة النمل حيث الآية: «(الْحَمْدُ لِلَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)» بسمة الله الرحمن الرحيم

□ سورة النمل تحتوي على بسملتين

□ سورة الفاتحة تسمى بـ«أم الكتاب» و«أم القرآن» و«السبع المثاني»

□ سمي شهر المحرم بذلك الاسم لأن العرب حرموا فيه القتال، وسمي صفر بهذا الاسم لأن العرب كانوا يغيرون على البلاد فيه فيتركونها صفراً خراباً، وسمي شهر ربيع الأول والثاني تقيض بالخصب في هذين الشهرين، وسمي شهر جمادى الأولى والأخرة بهذا الاسم لأن الماء كان يجمد من شدة البرد فيها، وسمي شهر رجب بهذا الاسم لأن العرب كانوا يرحبون فيه بالشجر ويشذبون فروعه ، وسمي شهر شعبان بهذا الاسم لأن العرب كانوا يتشبهون فيه ويفترقون في كل ناحية للأغارة ، وسمي شهر رمضان بهذا الاسم لأن الأرض كانت ترمض من شدة الحر ، وسمي شهر شوال بهذا الاسم لأن النياق كانت تشول فيه بأذنابها ، وسمي شهر ذو القعدة بهذا الاسم لأن العرب كانت تقعد فيه عن القتال ، وسمي شهر ذو الحجة بهذا الاسم لأن العرب كانت تخرج فيه لحج بيت الله الحرام

العالم ليس سوى كلمة ما أقدمها!

بإمكانك أن تتحول من إملاء لفتاء

من صاحب بيتٍ لشبحٍ

لكني أقدر ثانية

أن أنحت وجهك فوق هواءٍ

أن أخرج من تحت الأرض شظاياك

أن أجعل فوق بحور الأمس رموشي

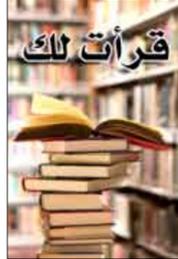
تطفو ثانية

كيف تخيلت بأنك تقدر أن تهجرني؟

أنا لم أعلقُ أبداً خط التلثابي

أنا لم أتذكرك

لكني لم أنسك!



ماني راو - الهند /

العالم كلمة

الإجهاد العملي يؤدي إلى أمراض القلب

الدليل على أن الصلة بين الإجهاد وأمراض القلب التاجية هي سببية في طبيعتها.

وقال تشاندولا إن التغيرات السلوكية والبيولوجية تفسر على الأرجح كيف يؤدي الإجهاد في العمل للإصابة بأمراض القلب. فأولا لا يتناول العاملون المجهدون في العمل طعاما صحيا ويدخنون ولا ينظمون في ممارسة التمرينات الرياضية وكلها سلوكيات ترتبط بأمراض القلب.

وفي هذه الدراسة أيضا كانت قياسات معدلات ضربات القلب لدى العاملين المجهدين منخفضة وهو مؤشر على الأداء الضعيف للقلب وكذلك لديهم مستويات أعلى من المعتاد من هرمون الكورتيزول وهو هرمون يرتبط بالضغط. وذكر تشاندولا أن زيادة هرمون الكورتيزول في الدم يمكن أن يضر بالأوعية الدموية وأضاف إذا تعرضت لإجهاد مستمر تصبح نظم الإجهاد البيولوجية هذه غير طبيعية.



مثل مدى سيطرتهم على عملهم ونظام الراحة التي يأخذونها عادة ومدى الضغوط التي يواجهونها خلال اليوم.

وأجرى الفريق سبعة استبيانات على مدى 12 عاما ووجد أن العاملين الذين يتعرضون لإجهاد دائم والذين قالوا أنهم يواجهون ضغوطا كبيرة في أول استبياناتهم هم عرضة لمخاطر أكبر بنسبة 68 في المئة للإصابة بأمراض القلب.

وكتب الباحثون في دورية القلب الأوروبية «هذه الدراسة تعزز

□ لندن / متابعات ، أشارت نتائج دراسة تقدم أقوى دليل حتى الآن على أن الإجهاد المرتبط بالعمل يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وذلك بتغيير النظم الداخلية للجسم- إلى أن العمل يمكن أن يؤدي في واقع الأمر إلى الوفاة.

وقال تاراي تشاندولا المتخصص في علم الأوبئة بجامعة لندن إن نتائج هذه الدراسة التي أجريت خلال فترة طويلة وشملت أكثر من 10 آلاف موظف بريطاني تشير أيضا إلى أن التغيرات البيولوجية الناتجة عن الإجهاد ربما تلعب دورا مباشرا بشكل أكبر عما كان يعتقد من قبل.

وقال تشاندولا الذي أشرف على الدراسة «هذه أول دراسة تشمل عددا كبيرا من الأشخاص تحت تأثير الإجهاد الناتج عن حياة العمل اليومية على أمراض القلب. أحد المشاكل هي أن الناس متشككون فيما إذا كان الإجهاد بالعمل يؤثر حقيقة على الشخص بيولوجيا.

وتعد أمراض القلب السبب الأول للوفاة في العالم. وهي تنجم عن الترسبات الدهنية التي تؤدي إلى تصلب الشرايين وانسدادهما وارتفاع ضغط الدم والذي يؤدي إلى تدمير الأوعية الدموية وعوامل أخرى.

وقاس الباحثون حجم الإجهاد بين الموظفين من خلال توجيه أسئلة لهم متعلقة بمتطلبات وظيفتهم



فيتنامية تكتشف أن الرجل الذي تعمل لديه هو والدها



اكتشفت امرأة فيتنامية جاءت إلى تاوان للعمل كخادمة أن صاحب المنزل الذي كانت تعمل به سابقا هو والدها المقفود منذ زمن طويل، وكرت الشرطة التاوانية أن المرأة التي تدعى تران هي 40 عاما عمات في تاوان في يونيو عام 2004، وعملت كخادمة للائتمان بزوجة صاحب المنزل الذي يدعى تساي شان هان المريض مريض خطير في مقابلة تايبيه، غير أن زوجة تساي توفيت بعد ذلك بسبعة أشهر، وانتقلت تران للعمل لدى أسرة أخرى في جزيرة كينمين التابعة في تاوان.

وحسب صحيفة الوطن السعودية قال ضابط بشرطة كينمين لقد جاءت إلينا العام الماضي، على أمل أن تساعدنا في إيجاد خاتم وصورة قالت إنها مهمة للغاية بالنسبة لها، وقالت للشرطة إن الخاتم الذهبي المقفوش عليه اسم تساي هان تشاو وصورة تساي تركتها والدتها الراحلة، وهما مهمان لها لهم شملها بوالدها المقفود منذ زمن طويل في تاوان.

وأضاف ضابط الشرطة اعتقدنا أنها تركت الأشياء في منزل صاحب عملها السابق، لذلك اتصنا به وطلبنا منه معرفة ما إذا كان أي من هذه الأشياء ترك هناك. وأصيب تساي بالهشاشة عندما وجد أن تلك هي الأشياء التي أعطاها لمحبيته التي انفصلت عنه والتي التقى بها في هونغ كونغ في عام 1967 قبل عودتها إلى فيتنام لرؤية والدتها المريضة، وقال تساي إنه توجه سريعا إلى جزيرة كينمين، ولم يتمالك مومعه بعد، وؤية ابنته، ونقلت شبكة تي.بي.إس عن تساي قوله إن الحياة مسرحية مثيرة، ولم أعقد مطلقا أن لدي ابنة. وأكثت الشرطة تماثل الحمض النووي دي.إن.إه. لمدي الاثنين، وقالت إن تران توجهت في فيتنام لإعداد أوراقها الرسمية للم شملها مع أسرته التي انفقتها منذ زمن طويل.

بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران برسام بلبناني فاقت شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحفاد يوسف جبران الباروني البشلاطي اللبناني، أحد الأديباء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن فقدم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضمت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك.

فلقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأقرب في الاثنين وحقق التميز. ولد جبران عام 1883م بقرية بشري بلبنان لأسرة متواضعة الحال ، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بديكاه جبران فراح يلقيه مبادئ القراءة والكتابة ثم عدد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم ، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م ، ومنها إلى

بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران برسام بلبناني فاقت شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحفاد يوسف جبران الباروني البشلاطي اللبناني، أحد الأديباء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن فقدم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضمت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك.

فلقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأقرب في الاثنين وحقق التميز. ولد جبران عام 1883م بقرية بشري بلبنان لأسرة متواضعة الحال ، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بديكاه جبران فراح يلقيه مبادئ القراءة والكتابة ثم عدد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم ، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م ، ومنها إلى

بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران برسام بلبناني فاقت شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحفاد يوسف جبران الباروني البشلاطي اللبناني، أحد الأديباء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن فقدم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضمت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك.

فلقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأقرب في الاثنين وحقق التميز. ولد جبران عام 1883م بقرية بشري بلبنان لأسرة متواضعة الحال ، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بديكاه جبران فراح يلقيه مبادئ القراءة والكتابة ثم عدد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم ، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م ، ومنها إلى

بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران برسام بلبناني فاقت شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحفاد يوسف جبران الباروني البشلاطي اللبناني، أحد الأديباء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن فقدم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضمت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك.

فلقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأقرب في الاثنين وحقق التميز. ولد جبران عام 1883م بقرية بشري بلبنان لأسرة متواضعة الحال ، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بديكاه جبران فراح يلقيه مبادئ القراءة والكتابة ثم عدد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم ، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م ، ومنها إلى

بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران برسام بلبناني فاقت شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحفاد يوسف جبران الباروني البشلاطي اللبناني، أحد الأديباء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن فقدم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضمت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك.

فلقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأقرب في الاثنين وحقق التميز. ولد جبران عام 1883م بقرية بشري بلبنان لأسرة متواضعة الحال ، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بديكاه جبران فراح يلقيه مبادئ القراءة والكتابة ثم عدد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم ، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م ، ومنها إلى

بوسطن.

وفي أمريكا التحق جبران برسام بلبناني فاقت شهرته الأفاق وهو أحد شعراء العصر الحديث، اسمه كاملا جبران خليل جبران بن ميخائيل بن سعد من أحفاد يوسف جبران الباروني البشلاطي اللبناني، أحد الأديباء المميزين في عصره كما عرف بعشقه للفن فقدم العديد من الكتب والعديد من الأعمال الفنية التي انضمت إلى موكب الأدب والفن بعد ذلك.

فلقد عاش جبران حياته منتقلا بين الأدب والفن فأقرب في الاثنين وحقق التميز. ولد جبران عام 1883م بقرية بشري بلبنان لأسرة متواضعة الحال ، تلقى جبران مبادئ تعليمه الأولى على يد كاهن البلدة الذي شغف بديكاه جبران فراح يلقيه مبادئ القراءة والكتابة ثم عدد من العلوم الأخرى مثل التاريخ والأدب وغيرهم ، ثم بعد ذلك ونظرا لعدد من الظروف التي تعرضت لها أسرة جبران قرروا الهجرة على إثرها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبالتحديد نيويورك في عام 1895م ، ومنها إلى

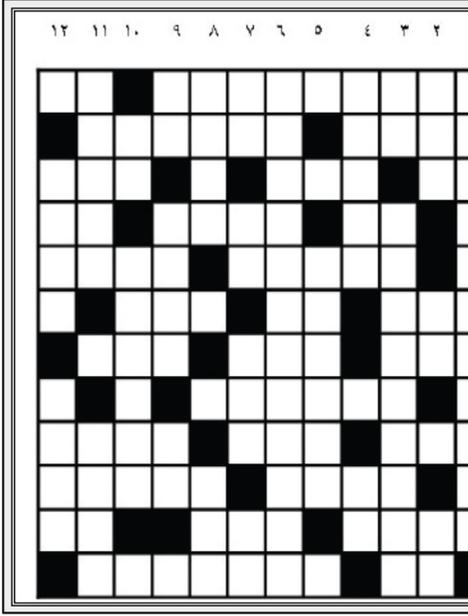


قرأ أحدهم صفحة الوفيات في جريدة وضحك لماذا لأنه لم يجد اسمه.

إن أعظم اكتشاف لجبلي هو أن الإنسان يمكن أن يغير حياته إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية

وليام جيمس

شباب امريكي يحاول تحطيم رقم قياسي جديد في أكل أكبر كمية ممكنة من المايونيز خلال مدة أقصاها أربعون ثانية ضمن فعاليات برنامج ترفيهي عرضته قناة (إم تي في) الموسيقية الشهيرة.



أقفا

١- أمير إيراني سيد سامان وجد الدولة السامانية اعتنق الإسلام وحظي بحماية اسد بن عبد الله حاكم خراسان في عهد ٢- هشام بن عبد الملك - مرتفع .

٣- محبة - من سور القرآن الكريم .

٤- حيوان - يرشد - حرف أبجدي .

٥- للفتي - قريب - حرف موسيقي .

٦- جمع سنبله - بارع .

٧- خبز - أداة نصب - حيوان .

٨- من أودية بلادنا - أحد أبناء نوح عليه السلام - من الطيور .

٩- البرهان .

١٠- قياس مسافة - ٢٤ ساعة - من أنهار الإتحاد السوفييتي .

١١- قاسط - عاصمة أوروبية .

١٢- رحيل - خبز وبركة - في العروق .

حيوان - لاعب كرة قدم برازيلي عالمي .

عموديا

١- إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم .

٢- تهذيب - متشابهان - أبو الاب .

٣- للاستفهام - معجم في اللغة الفة ابن منظور

أقفا

١- أمير إيراني سيد سامان وجد الدولة السامانية اعتنق الإسلام وحظي بحماية اسد بن عبد الله حاكم خراسان في عهد ٢- هشام بن عبد الملك - مرتفع .

٣- محبة - من سور القرآن الكريم .

٤- حيوان - يرشد - حرف أبجدي .

٥- للفتي - قريب - حرف موسيقي .

٦- جمع سنبله - بارع .

٧- خبز - أداة نصب - حيوان .

٨- من أودية بلادنا - أحد أبناء نوح عليه السلام - من الطيور .

٩- البرهان .

١٠- قياس مسافة - ٢٤ ساعة - من أنهار الإتحاد السوفييتي .

١١- قاسط - عاصمة أوروبية .

١٢- رحيل - خبز وبركة - في العروق .

حيوان - لاعب كرة قدم برازيلي عالمي .

عموديا

١- إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم .

٢- تهذيب - متشابهان - أبو الاب .

٣- للاستفهام - معجم في اللغة الفة ابن منظور

أقفا

١- أمير إيراني سيد سامان وجد الدولة السامانية اعتنق الإسلام وحظي بحماية اسد بن عبد الله حاكم خراسان في عهد ٢- هشام بن عبد الملك - مرتفع .

٣- محبة - من سور القرآن الكريم .

٤- حيوان - يرشد - حرف أبجدي .

٥- للفتي - قريب - حرف موسيقي .

٦- جمع سنبله - بارع .

٧- خبز - أداة نصب - حيوان .

٨- من أودية بلادنا - أحد أبناء نوح عليه السلام - من الطيور .

٩- البرهان .

١٠- قياس مسافة - ٢٤ ساعة - من أنهار الإتحاد السوفييتي .

١١- قاسط - عاصمة أوروبية .

١٢- رحيل - خبز وبركة - في العروق .

حيوان - لاعب كرة قدم برازيلي عالمي .

عموديا

١- إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم .

٢- تهذيب - متشابهان - أبو الاب .

٣- للاستفهام - معجم في اللغة الفة ابن منظور

