

الفيتامينات تسبب الوفاة المبكرة



تطويل أعمارهم، ولكن على العكس ساهم بعضها في تعجيل وفاتهم. ويستخدم 12 مليون بريطاني حبوب الفيتامين والتي تدر على الشركات الصانعة 330 مليون جنيه إسترليني سنويا. ودعت وزارة الصحة البريطانية الناس إلى تعويض الفيتامينات التي يحتاجون إليها عن طريق تناول وجبات متوازنة. وقال المتحدث باسم الوزارة أن هناك حاجة للتعامل بحذر مع استخدام جرعات مرتفعة من حبوب الفيتامين ومن بينها الفيتامينات المقاومة وفيتامينات المواد المعدنية لأن تأثيرها على الصحة على المدى الطويل لم يتم التأكد منه حتى الآن لكن ذلك لا يلغي فرضية وجود خطر مرافق لإستخدامها.

ندن / متابعة :
حذر باحثون في تقرير أن حبوب الفيتامين التي يتناولها ملايين الناس على أمل أن تساهم في تحسين صحتهم يمكن أن تزيد من خطر الوفاة المبكرة. وقد أكد باحثون من جامعة كوبنهاغن أن الناس سليمة البنية الذين يستخدمون الحبوب المقاومة ومن بينها فيتامين «إيه» وفيتامين «إي» لإبعاد الأمراض الخطرة عنهم كالسرطان يتدخلون في الدفاعات الطبيعية لأجسادهم ويزيدون خطر وفاتهم مبكراً بنسبة 16 ٪. وأضافت أن الباحثين أجروا 67 دراسة على 230 ألف شخص سليمة البنية دون أن يجدوا دليلاً مقنعاً على أن أيًا من حبوب الفيتامين ساعدت في



مدن عربية وعالمية

قانا



بعد هذه الكنيسة توجد كنيسة اللاتين بقبتها الحمراء وبرج الأجراس وقد بناها الفرنسيون عام ١٨٧٩. وقد كشفت الحفريات عن بناء سابق تحت الكنيسة يعود للقرن الرابع. وبالإمكان مشاهدة الكتابة الأرامية تحت أرضية الكنيسة الحالية حيث كتب: «مباركة ذكرى يوسف ابن يوتاح واولاده الذين صنعوا هذا الفسيفساء، فلتنزل عليهم البركات». على نفس الطريق يوجد على بعد ٥٠ متراً كنيسة مكرسة لثلاثيائيل.

تجدر الإشارة إلى أن هذه المدينة حصلت فيها مجزرتان ارتكبتها القوات الإسرائيلية الأولى عام 1996، حيث قصف مركز تابع للأمم المتحدة كان المندوبون محتجزون فيه من القصف، والثانية في عام 2006 حيث قصفت إسرائيل مبنى سكنياً بحجة وجود عناصر من حزب الله فيه أو أن عناصر حزب الله كانوا يطلقون منه صواريخ الكاتيوشا. أوقعت مجزرة 2006 أكثر من 55 قتيلاً منهم أكثر من 27 طفلاً.

قانا هي مدينة قانا الجليل الإنجيلية، يؤكد هذه الحقيقة التقليد وتتابع أبحاث الباحثين. ويروي الإنجيل أن هذا الموقع الذي لم يذكر في العهد القديم قد شهد معجزتين للمسيح هما تحويل الماء إلى خمر وشفاء ابن قائد المائة. ولهاتين المعجزتين في إنجيل يوحنا معنى خاص فهما تحددان بداية ونهاية سفر العجايب في إنجيله.

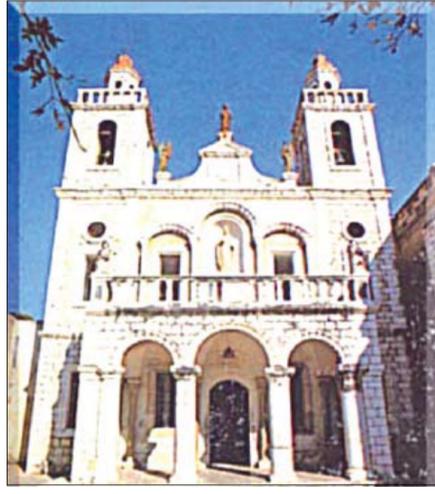
تقع عين قانا في وسط مرتفعات إقليم التفاح، إلى الشرق من مدينة صور وعلى بعد 13 كيلومتراً عنها، وتتبع إدارياً محافظة النبطية الواقعة في جنوب لبنان، ويحدها من الشمال قرية جباغ، وعين بوسوار وجرعوع من الشرق، وحمين الفوقا من الجنوب وصربا وكفرغفلا من الغرب ويتبعد عن العاصمة بيروت نحو 95 كيلومتراً، ويبلغ عدد سكان المدينة 5585 نسمة وترتفع القرية 300 متر عن سطح البحر، ويبلغ علو البلدة 680 متراً عن سطح البحر، تبلغ مساحة البلدة 630 هكتاراً مربعاً.

يوجد في قانا العديد من المواقع والحارات من هذه الحارات والمواقع ومعاني أصلها تذكر حارة التختا: معنى الحارة في الأصل مقام للراحة والحارة التختا هي اول بقعة اتخذت للسكن في عين قانا بعد عام 1804. ويقال ان اسمها كان آنذاك عين العليقة

حارة الفوقا: وهي الحارة الثانية التي تأسست في عين قانا واول من سكن فيها هم ال ملاح وقد عرفت نسبة لهم ب حارة الملالحة و حارة القلاعي: وهي حارة حديثة البناء، سميت ب القلاعي لان المنطقة ذات قلاع مثل قلعة المعصرة وعدد من القلاع التي تحيط بالصحن، مما يدل على ارتباطها بالمواقع الحربية القديمة وفي مدخل المدينة للقادمين من الناصرة يوجد النبع الذي حتى بضعة أعوام خلت كانت النسوة تأتي لتستقين منه الماء، وإذا ما تخلى الزائر كنيسة الروم الكاثوليك، يبلغ كنيسة الروم الأرثوذكس حيث يحتفظون فيها بجرنين كبيرين يعتقد انهما استعمالاً في الأعجوبة التي اجترحها المسيح، أما في الواقع فهما على الأرجح جرنا معمولية.



- 1996 □ اسراييل تهاجم جنوب لبنان وتغير على معسكرات الطوارئ الدولية بقانا.
- 1955 □ وفاة الفيزيائي الالماني البرت اينشتين صاحب نظرية النسبية
- 1906 □ زلزال يصيب سان فرانسيسكو
- 1919 □ إنشاء عصبة الأمم
- 1945 □ الولايات المتحدة الأمريكية تلقي قنبلة ذرية على مدينة هيروشيما اليابانية



عشتار .. والمطر الأخضر

أم عشتار ..
أنا تاريخ خط التاريخ ..
رحال قواطه في باحة أبيي
وغداة ارتاح زماناً ..
شده حقايتيه
ويقيت حيداً أجتزى النقى
أقدرت دفة عباءته شغراً
أم عشتار ..
أله لم تدي عشقي
لرسمك في أوج قضائي ..
قيمة عشقي ..
تغرفني بالمطر الأخضر
الشاعر والكاتب الفلسطيني لطفي



الشاعر/ زغلول

للمجتمع العربي في القرن العشرين»، «السياسة والحكومات في الشرق الأوسط»، «الديبلوماسية والأستراتيجية في الصراع العربي- الإسرائيلي»، «الرحلة الأخيرة»، «النظام الأبوي»، «صور الماضي»، «الحمر والرماد»، «مقدمات لدراسة المجتمع العربي»، «أزمة المثقفين العرب»، «النظام الأبوي وإشكالية تخلف المجتمع العربي».

توفي الدكتور هشام شرابي عام 2005 إثر مرض عضال وأقيم له حفل تكريمي في بيروت في 2006 بمناسبة مرور سنة على وفاته شارك فيه د. انيس صايغ ود. كلوفيس مقصود و البروفيسر مايكل هدسون من جامعة جورجتاون والشاعر ادونيس ورئيس الوزراء اللبناني فؤاد السنيورة.

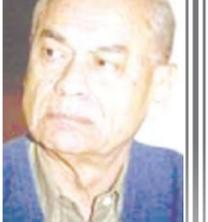
ولد الدكتور والمفكر الفلسطيني هشام شرابي في يافا بفلسطين، ونشأ وترعرع وأمضى مراحل الطفولة في بيت جدّه في عكا ودرس في مدارس الفرتدس في رام الله بفلسطين.

التحق بالجامعة الأميركية في بيروت وتخرج عام 1947 حاملاً إجازة في الفلسفة. وفي عام 1953 نال شهادة الدكتوراه في التاريخ من جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة وكانت أطروحته في «فلسفة العلاقات الثقافية في القرون الوسطى بين أوروبا اللاتينية والعالمين الإسلامي والبيزنطي». التحق في السنة نفسها بجامعة جورجيتاون بواشنطن وشغل فيها كرسي عمر المختار للحضارة العربية واستمر يعمل هناك حتى وفاته.

حفلت حياة هشام شرابي بنشاط كبير على محاور عديدة

شخصيات

خالدة



هشام شرابي

بين الفكر والقضايا الاجتماعية



سائحة ألمانية تلقن لصاً تركياً درساً لن ينساها



لم يخطر على بال لص تركي خلف حقيبة سائحة ألمانية وفر بها أنه سيلقى هذا المصير المولم حيث تبين أنها خبيرة بقنون الكاراتيه. وذكرت وكالة أنباء دوجان أن الالهالي يتسلمه إلى الشرطة. ونسبت الوكالة إلى كريستينا سيميس قولها إنه لولا إجادتهما لفنون الكاراتيه لما استطاعتا عندما خلف رجل (22 عاماً) حقيبة الأخت الكبرى ولاد بالفرار. بيد أن الشقيقتين أخذتا في

مدينة حلب تكافح النرجيلة

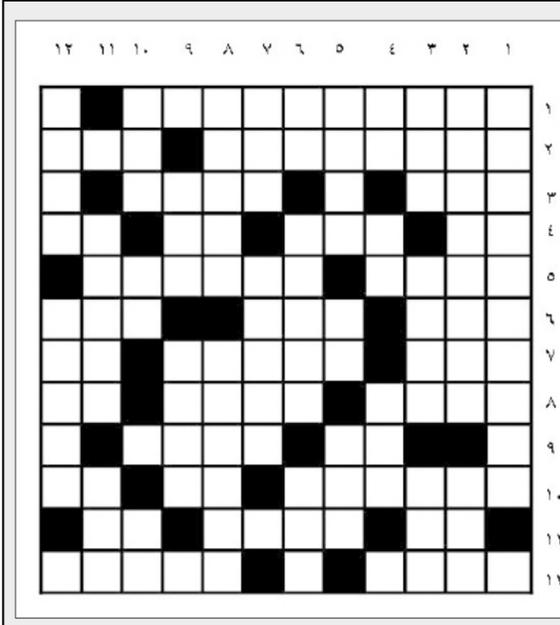
أمنحك
فصل سقوط المطر
الأستاذ: في أي فصل يسقط المطر؟
التمليذ: في الفصل الذي ليس له سقف يا أستاذ!

دمشق / متابعة :
تقوم مدينة حلب شمال سورية بحملة واسعة ضد النرجيلة وذلك في ضوء قبل مختلف الشرائع العمومية ومن بينهم المراهقون. وبدأ المركز السوري لأبحاث التدخين التابع للجمعية السورية لمكافحة السرطان بحلب بإجراء دراسة تتعلق بتطوير عيادة للإفراج عن تدخين النرجيلة، هي الأولى من نوعها في المنطقة. وسيسق للمركز أن طور برنامجاً لاقلاع عن تدخين السجائر يتناسب والخصائص المحلية وتقوم أربع عيادات متخصصة بتقديم هذه الخدمة في مدينة حلب. وأشار الدكتور فؤاد محمد فؤاد الباحث في المركز إلى أن ازدياد انتشار تدخين النرجيلة الواسع خاصة لدى السيدات والشباب، مما شكل ظاهرة خطيرة بات من الضروري مواجهتها. ورغم إصدار رئيس مجلس الوزراء السوري محمد ناجي العطرى

رازيات
القبيلة اليوم زينه
وماعداها شناعه
من كان بعده قبيله
بانته عليه الشجاعه



توماس كارثيل



كلمات

اعداد / اشواق صالح

مقاطعة

أفقياً:

- 1- شاعر جاهلي اشتهر بشجاعته وسخائه وكرمه ضرب المثل بجوده له ديوان في الشعر.
- 2- الملكة الأشورية التي قتلت زوجها عن طريق الخطأ - أبو البشر.
- 3- للاستفهام - شجاع.
- 4- متشابهان - أحد أبناء نوح عليه السلام - غم (معكوسة) - مرتفع صغير.
- 5- من الطيور - مدينة ليبية في محافظة الخمس.
- 6- ضمير المتكلمين - حرف أبجدي - يصلي بالناس.
- 7- من الخضار - تلسكوب - حرف جر.
- 8- اتهم - الدائرة المضيقية المحيطة بالقمر - دك.
- 9- حرف انجليزي - نتهم.
- 10- عاصمة جورجيا - عدد انجليزي - من أمراض الجهاز التنفسي.
- 11- حرف نصب - عفو - من الحيوانات.
- 12- السحاب الأبيض - دولة في قارة أمريكا الشمالية.

عمودياً:

- 1- شاعر الرسول صلى الله عليه وسلم.
- 2- رئيس دولة عربية - مدخل.

حل العدد الماضي



ما أعطرها من وردة !!