

لندن العاصمة الأكثر غلاءً في أوروبا



تتقدمها لشبونة (137) ثم امستردام (207) وروما (263) وبرلين (265).

وتأتي باريس في المركز السابع مع 309 يورو وتتقدمها برشلونة (325) ونيويورك (328) وأخيرا لندن.

ورغم ان لندن تفتتح العديد من ابواب متاحفها مجانا امام الجمهور إلا أن العروض المسرحية والمعارض تعد من الاكثر كلفة في العالم كما أكدت الدراسة التي اوردت على سبيل المثال قصر باكينجهام الذي يتعين على الزائر دفع 36 يورو لمشاهدته فيما لا تكلف زيارة قصر براغ سوى 11 يورو وقصر فرساي 21 يورو.

لندن / متابعة: لندن هي «العاصمة الثقافية» الأكثر كلفة في أوروبا وأميركا الشمالية فيما تعد وارسو الأقل غلاءً وتحتل باريس المرتبة السابعة من عشرة وفقا لدراسة نشرها مكتب «بوست أوفيس».

واستنادا إلى هذه الدراسة التي أعدها مكتب الصرف البريطاني الاول بعنوان (كلفة الثقافة) فان عطلة نهاية اسبوع ثقافية في وارسو تكلف أقل من مئة يورو إذا شملت اماكن الجذب العشرة الأكثر شعبية في حين يتكلف الأمر نفسه في لندن 387 يورو.

وتحتل براغ المركز الثاني للاقل كلفة (130 يورو)



إصدار أجهزة جديدة لقياس نسبة السكر في الدم



طعم السكر لن يذوقه لكن السكر مر جدًا ويصعب حياة المصابين به لكن أهم نصيحة طبية لهم هي التعامل مع السكري بوضع استراتيجيات جديدة لادخال تغيير على نمط الحياة اليومية، إن في ما يتعلق بنوع التغذية اوممارسة الرياضة بقدر الامكان لأن الحركة تحرق كميات السكر الزائدة وتقلل من ترسبه، وفي الدرجة الاولى يجب الاقلاع عن التدخين. لكن الاهم مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل دائم وتناول الجرعات المناسبة من الانسولين لتفادي ارتفاعه، وفي هذا الصدد صنعت شركات المانية العديد من أجهزة قياس السكر تمكن المريض من معرفة نسبة السكر لديه في أي وقت كان بكل سهولة، والحديد في السوق اليوم هو اجهزة سهلة الاستعمال لا تقوم فقط بقياس النسبة، بل وتخزن عن طريق نظام مزودة به او تنقلها الى جهاز الكمبيوتر الشخصي ليعود اليه المريض كي يقارنها مع النسب السابقة. ويمكن النظام الجديد أيضا إرسال آخر النتائج الى الطبيب المعالج حتى ولو كان مسافراً اما يمكنه من مراقبة أي تطور يحدث. وهذا له فوائد جمة، فالطبيب يكون على علم بأي تغيرات يتعرض لها المريض دون حضوره فيصعب له الكمية المطلوبة من الانسولين عند الحاجة على الهاتف. إضافة الى ذلك توجد في ألمانيا اجهزة مزودة ببرامج معين تعطى المريض بعد كل تحليل لقطعة من دمه. نصائح لتفادي النشوبات أو السكريات اذا ما ارتفعت عن معدلها المطلوب أو الحد من اللجوء أو زيادة الخضار، وذلك حسب نسبة السكر الموجودة. ويرفق الجهاز بولائح عن الحماضات والسكريات في حوالي 300 نوع من الطعام واللحوم كي يعرف المريض كم هي الكمية المسموح له بتناولها من هذا الصنف او ذلك كي لا يسبب ارتفاعاً قصيراً بنسبة السكر لديه. لكن ارتباط الجهاز ببرنام صعب القراءة نوعاً ما حصر المستخدمين له بالذين لهم الخبرة بالكمبيوتر.

والتطور الصناعي لا يكفي لجعل حياة المصاب بالسكري أكثر سهولة، بل يجب اقترانه بالبحوث العلمية التي لا تنتهي.

غربة

رغبة تنضج من مداري

أج عصور النار

لأستحم

بشهوة البدايات

الغربة عبادة أصنام؛

فجخرة الأوطان لمال..

وثنية

ولخوف.. ضعف إيمان»

قالها العارف ومشى

لأتلوى كالمسوع بلا

دواء

قرأت لك



الشاعر اللبناني /كامل فرحان

عرض أول دليل للهاتف في العالم للبيع في مزاد

يشير إلى أن الكسندر غراهام بيل ولد ونشأ في أندرفه في إسكتلندا و حاول أن يصنع جهازاً يساعده به ضعيفي السمع وكان مهمتها بتسجيل الصوت وسافر إلى بوسطن في ولاية ماساشوسيتس في أميركا وهناك اخترع الهاتف في العام 1876 وحصل على براءة الاختراع.

والدليل المؤلف من 20 صفحة يتضمن أسماء وأرقام 391 مشتركاً في مدينة نيويورك الأميركية أصدر في العام 1878 أي بعد سنتين فقط على اختراع العالم الاسكتلندي الكسندر غراهام بيل الهاتف.

يشير إلى أن الدليل الذي سيباع في دار كريستي للمزاد في نيويورك في 17 حزيران/يونيو المقبل، يحتوي على نصائح مهمة للتصليين الجدد.

وورد في الدليل لا تحمل سماعة الهاتف ما لم تكن ترغب في استعماله، عندما تريد التحدث إلى شخص آخر أبدأ بكلمة هالو!

وعند الانتهاء من الكلام قل انتهى وانظر إن يقول لك الشخص الآخر حسنا.

ومن بين النصائح أيضاً تكلم ببطء وبصوت مفهوم وضع السماعة على شفقتك مباشرة واترك الفكين بتركان بحرية.

وتبين من الدليل انه لم يكن يسمح للمصلح أن يستخدم الهاتف لأكثر من 3 دقائق أو أكثر من مرتين في الساعة الواحدة من دون طلب إذن خاص.

وأورد الدليل تحذيراً إضافياً لكل من يستخدم لغة غير لائقة وكلمات نابية سيعاقب مباشرة.

المتحان قيادة

سأل الأب ابنته:

بعد امتحان القيادة:

هل نجحت في

امتحان القيادة؟

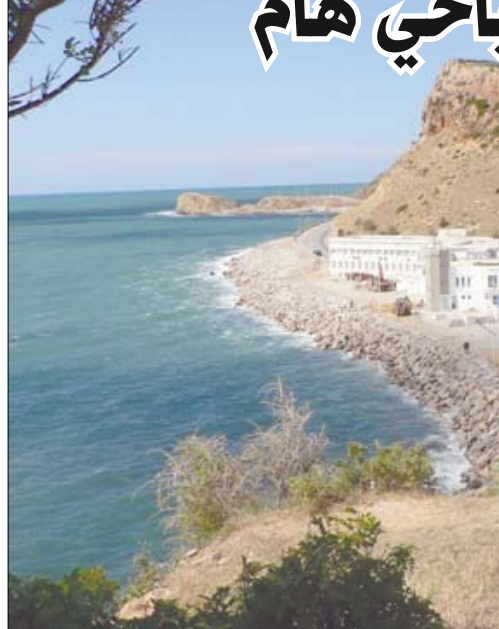
البننت : لا أدري

فالمتمحن لا يزال

في المستشفى .

نابل

مقصد سياحي هام



مع 416 مجاهدا من نشطاء و كوادر حزكي حماس و حركة الجهاد الإسلامي إلى جنوب لبنان، الذين برز كناطق رسمي باسم المبعدين الذين رانطوا في مخيم العودة في منطقة مرج الزهور ليرغام سلطات الاحتلال على اعدائهم وتعبيراً عن رفضهم لقرار الإبعاد الصهيوني ، و قد نجحوا في كسر قرار الإبعاد و العودة إلى الوطن وإغلاق باب الإبعاد إلى الأبد خرج الرتنيسي من المعتقل ليبدأ دوره في قيادة حماس وأخو يداغ بقوة عن ثوابت الشعب الفلسطيني وعن مواقف الحركة الخالدة ، و يشدخ على النهوض من جديد ، واعتقل الرتنيسي عدة مرات من قبل السلطة الوطنية الفلسطينية ، و له فصائد شعرية تعبر عن انغراس الوطن والشعب الفلسطيني في أعماق فؤاده ، و هو كاتب مقالة سياسية تنشرها له عشرات الصحف وقد أمضى معظم أيام اعتقاله في سجون الاحتلال في عزل انفرادي . وتعد أن اغتالت يد العر الإسرائيلي الشيخ الفقيه القائد أحمد ياسين أصبح الرتنيسي خليفة له في الداخل ، إلى أن تمكنت منه يد العدوان، فاستشهد مع 3 من مرافقيه في غارة جوية إسرائيلية استهدفت سيارته في شارع الخلاء بمنطقة الغفرى شمال مدينة غزة مساء السبت 14-2004.

شخصيات خالدة

هو عبد العزيز علي عبد الحفيظ الرتنيسي ، شخصية مثقفة ووزنية، أثارت حنق الإسرائيليين. كان رجلا يملك القدرة على إثارة وتعبئة الشارع الفلسطيني ، إلا ان الكثيرين يعتبرون مواقفه تميل إلى العمومية؛ فله سجل حافل بالنضال والجهاد والدعوة، لا يخلو من الاعتقالات والتعذيب والإبعاد. وتعمكس حياته ملامح العلاقة بين الاحتلال وشرائخ المجتمع المختلفة، وتبين سياسة الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة تجاه الشعب الفلسطيني. ولد في عام 1947 في قرية يينا (بين عسقلان ويفا) ولجأت أسرته بعد حرب 1948 إلى قطاع غزة واستقرت في مخيم خان يونس للاجئين وكان عمره وقتها ستة شهور ونشأ الرتنيسي بين تسعة إخوة وأختين التحق وهو في السادسة من عمره بمدسة تابعة لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين واضطر للعمل أيضا وهو في هذا العمر ليساهم في إعالة أسرته الكبيرة التي كانت تمر بظروف صعبة وانتهى دراسته الثانوية عام 1965، وتخرج في كلية الطب بجامعة الإسكندرية عام 1972، ونال منها لاحقا درجة الماجستير في طب الأطفال، ثم عمل طبيبا مقيما في مستشفى ناصر (المركز الطبي الرئيسي في

نابل هي مدينة ساحلية في الشمال الشرقي التونسي ، في الساحل الجنوبي لشبه جزيرة الوطن القبلي على بعد 60 كم شرق العاصمة تونس.. و هي مستعمرة رومانية قديمة تعود تسميتها إلى الإغريقية Neapolis المدينة الجديدة و هي تتقاسم ذلك مع مدينتي نابولي و نابلس.

و هي مقصد سياحي هام و تعد مركز صناعة الفخار بتونس. المدينة مركز ولاية نابل ، يبلغ عدد سكانها 56,387 بحسب إحصاء 2004م وتفتقر المنطقة منذ أقدم العصور بزهرتي الفل والياسمين علامة الصيف في تونس. تحتاز نابل بفنادقها ومطاعمها وسهراتها الرائعة التي جعلت منها المزار السياحي البرز، حتى إنها تعرف أحيانا باسم ريخرا شمال أفريقيا فهي مقصد كبار النجوم والمشاهير في الفن والسينما والإعلام والسياسة الذين يتنافسون على الإقامة بها لفترات طويلة.

وتزخر المنطقة بالشواطئ الساحرة والفنادق والمطاعم الفخمة والمتاحف وبعيد من المغريات السياحية الأخرى مثل رياضة الغولف ومنتجعات المياه المعدنية الحارة والاستشفاء بمياه البحر إلى جانب عدد من المواقع التاريخية والحضارية الهامة.

وتتميز المنطقة أيضا بالمناطق الأثرية والثقافية والخصائص المعمارية الفريدة والعادات العربية التي تستهوي الزائر والمقيم مثل مدينة قليببة أو مينائها القديم حيث يجد هواة صيد السمك خاصة سمك التونة في موسم الصيف ومعهم هواة

مدن عربية وعالمية

الصيد بالصقور البزردة أو الببزرة موسما رانجا هناك في يونيو/ حزيران يجري سنويا بحضور عشرات المولعين بهذه الرياضة النبيلة. وتشتهر مدينة نابل بصناعاتها التقليدية وأهمها صناعة الخزف، ويعد الخزف النابلي من أجود الأنواع على الإطلاق وبلغت شهرته أصقاع العالم من اليابان إلى الصين وصولاً إلى الولايات المتحدة، كما تشتهر المنطقة بالتطريز الذي جعل من الملابس النسائية في نابل والحمامات تحفا فنية حقيقية، أما مدينة دار شعبان الفهري فتعرف بالنقش على الحجارة التي صنعت شهره الشرفات التونسية في كل أنحاء العالم.

وقربص القريبة فتعرف بعيونها المعدنية الحارة وبحماماتها العامرة وجبالها وبحرها الرابض عند قدميها مطليعا صافرا وهي تجذب الزوار للتمتع بمزايها العلاجية خاصة أمراض الكلى، والبرد والمفاصل وأمراض الجلد والربو وأمراض الأنف والحجرة.

أما واسطة العبد في منطقة الحمامات فهي المحطة السياحية التي توصف بأنها درة المتوسط وأميرة المنتجعات وهي ياسمين الحمامات التي تقع على مسافة خمسة كيلومترات فقط من الحمامات، وتتميز بمنشآت ومرافق سياحية راقية ومتطورة وفنادق فخمة ومارينا ومجمعات سكنية مستوحاة من العمارة الأندلسية كل ذلك في محيط زاخر بأنشطة الترويح عن النفس والترفيه مثل الأكواريوم للعقلاق والمطاعم والملاهي والصناعات التقليدية التراثية والحرف الفنية الشعبية.

المحطة السياحية التي توصف بأنها درة المتوسط وأميرة المنتجعات وهي ياسمين الحمامات التي تقع على مسافة خمسة كيلومترات فقط من الحمامات، وتتميز بمنشآت ومرافق سياحية راقية ومتطورة وفنادق فخمة ومارينا ومجمعات سكنية مستوحاة من العمارة الأندلسية كل ذلك في محيط زاخر بأنشطة الترويح عن النفس والترفيه مثل الأكواريوم للعقلاق والمطاعم والملاهي والصناعات التقليدية التراثية والحرف الفنية الشعبية.



القبض على زوجين بريطانيين تشاجرا في الجو

لندن / متابعة: اضطرت عناصر الشرطة على متن طائرة متجهة من مصر إلى بريطانيا إلى التدخل لبق الاشتباك بين زوجين تعاركا على ارتفاع أكثر من 9 كيلومترات عن سطح الأرض.

ونكرت صحيفة دايلى ميرور البريطانية أن أندرو جيلمور و جاكلين سميت أنزلا عن متن الطائرة التي تم تحويل مسارها باتجاه ليون الفرنسية. وقال الركاب أن الزوجين كانا كالمجنون، وأصبح سميت عتيلا للغاية وصنع جيلمور متسببا بنزيف في أنفها.

وقال أحد الشهود ان الزوجين بدأ العراك ما ان صعدا إلى الطائرة وأخذوا يصرخان ويشتبان. وأضاف الشاهد لكما بعضهما وذعر الأطفال الموجودون على الطائرة كما شدا شعر بعضهما البعض وحاولوا جرح عيون بعضهم. وتابعت المرأة وجه زوجها وسالت السماء ما تسبب بقرق الموجدوين جميعا.

وبما انه لا يوجد سوى مقعد واحد يمكن ربط الناس إليه، عمد طاقم الطائرة إلى ربط أحد الزوجين إلى أن حطت الطائرة في فرنسا. وأخذت الشرطة الفرنسية الزوجين فيما واصلت الطائرة طريقها إلى مانشستر.

شخصيات خالدة



الرتنيسي

مناضل فلسطيني فذ

عرض أول دليل للهاتف في العالم للبيع في مزاد

يشير إلى أن الكسندر غراهام بيل ولد ونشأ في أندرفه في إسكتلندا و حاول أن يصنع جهازاً يساعده به ضعيفي السمع وكان مهمتها بتسجيل الصوت وسافر إلى بوسطن في ولاية ماساشوسيتس في أميركا وهناك اخترع الهاتف في العام 1876 وحصل على براءة الاختراع.

والدليل المؤلف من 20 صفحة يتضمن أسماء وأرقام 391 مشتركاً في مدينة نيويورك الأميركية أصدر في العام 1878 أي بعد سنتين فقط على اختراع العالم الاسكتلندي الكسندر غراهام بيل الهاتف.

يشير إلى أن الدليل الذي سيباع في دار كريستي للمزاد في نيويورك في 17 حزيران/يونيو المقبل، يحتوي على نصائح مهمة للتصليين الجدد.

وورد في الدليل لا تحمل سماعة الهاتف ما لم تكن ترغب في استعماله، عندما تريد التحدث إلى شخص آخر أبدأ بكلمة هالو!

وعند الانتهاء من الكلام قل انتهى وانظر إن يقول لك الشخص الآخر حسنا.

ومن بين النصائح أيضاً تكلم ببطء وبصوت مفهوم وضع السماعة على شفقتك مباشرة واترك الفكين بتركان بحرية.

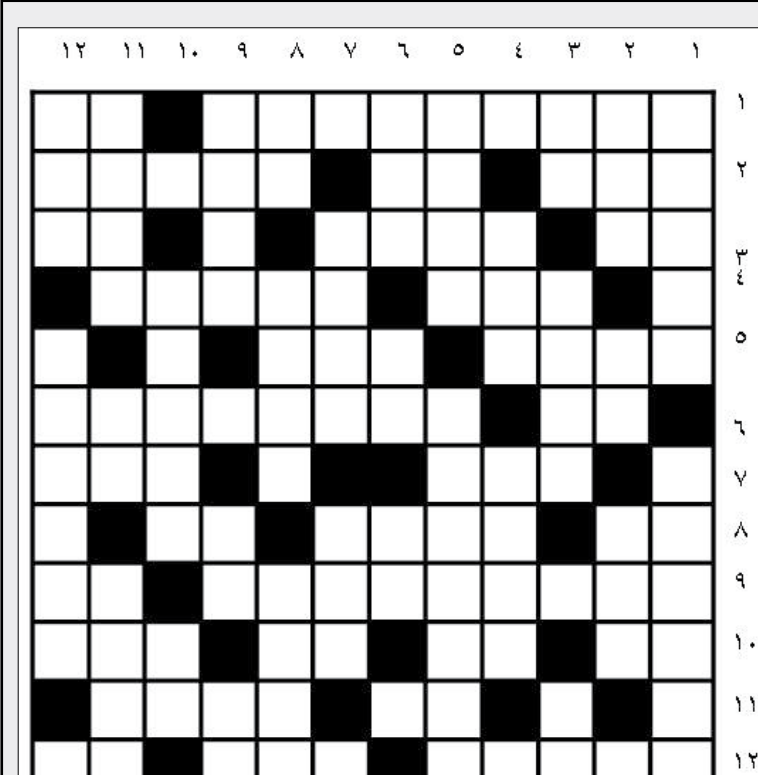
وتبين من الدليل انه لم يكن يسمح للمصلح أن يستخدم الهاتف لأكثر من 3 دقائق أو أكثر من مرتين في الساعة الواحدة من دون طلب إذن خاص.

وأورد الدليل تحذيراً إضافياً لكل من يستخدم لغة غير لائقة وكلمات نابية سيعاقب مباشرة.



بغيب البدائل.. يشغر العقل

جورج واشنطن



كلمات

أفقيا

- شاعر وصحافي وناقد أدبي فلسطيني سوري الأصل مارس التدريس الجامعي في انكلترا وأمريكا أصدر في بيروت مجلة (خوار) من شعره (ثلاثون قصيدة) و(القصيدية ك)
- توفي سنة 1971م - نفخ
- منطقة في يافغ - اله - عقائد
- حرف جر (معكوسة) - صوت الديك - سقي النباتات
- حرف عجمة عربية
- قائد الفرسي في معركة القادسية - عاتب
- حرف انجليزي - من عجائب الدنيا السبع
- بدر - أحد الأنبياء عليهم السلام
- حرف عطف - المدينة التي بعث فيها النبي لوط عليه السلام - قلوي
- أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم - حرف موسيقي
- والد (معكوسة) - من الأوزان - سكب
- نار
- 11- أعضاء الجسم - اتجاه جانبي
- من الخضار - عون - ضمير

عموديا

- الصوت الرجالي الحاد - أحرف مكررة
- خيال - شتم - خاصتنا



أعمى أو يتعامى!