

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) وأخيراً لندن.

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

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



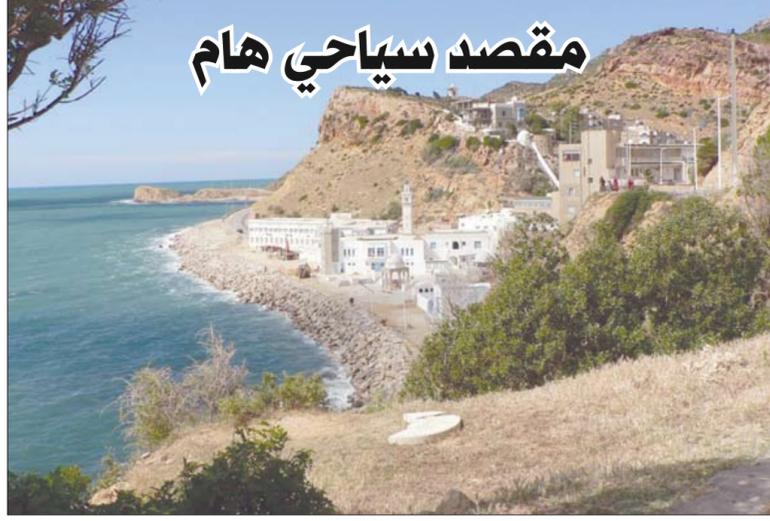
إصدار أجهزة جديدة لقياس نسبة السكر في الدم



لندن / متابعة :
طعم السكر لن يذوقه لكن السكري مر جداً ويصعب حياة المصابين به لكن أهم نصيحة طبية لهم هي التعامل مع السكري بوضع استراتيجيات جديدة لا تدخل 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، والجديد في السوق اليوم هو اجهزة سهلة الاستعمال لا تقوم فقط بقياس النسبة، بل وتخزنها عن طريق نظام مزودة به او تنقلها الى جهاز الكمبيوتر الشخصي ليعود اليه المريض كي يقارنها مع النسب السابقة. ويمكن النظام الجديد أيضاً إرسال آخر النتائج الى الطبيب المعالج حتى ولو كان مسافراً ما يمكنه من مراقبة أي تطور يحدث. وهذا له فوائد جمة، فالطبيب يكون على علم بأي تغيرات يتعرض لها المريض دون حضوره فيصنف له الكمية المطلوبة من الانسولين عند الحاجة على الهاتف. إضافة الى ذلك توجد في ألمانيا اجهزة مزودة ببرامج معين تعطي المريض بعد كل تحليل لنقطة من دمه نصائح بتقليل المشروبات او السكريات اذا ما ارتفعت عن معدلها المطلوب أو الحد من اللحوم أو زيادة الخضار، وذلك حسب نسبة السكر الموجودة. ويرفق الجهاز بلوائح عن الحاربات والسكريات في حوالي 300 نوع من الطعام واللحوم كي يعرف المريض كم هي الكمية المسموح له بتناولها من هذا الصنف أو ذلك كي لا يسبب ارتفاعاً قصيراً بنسبة السكر لديه. لكن ارتباط الجهاز ببرنامج 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.

نابل مقصد سياحي هام



الصيد بالصقور الباردة أو الببيرة موسماً رائجا هناك في يونيو/ حزيران يجري سنوياً 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 الملابس النسائية في نابل والحمامات تحفاً فنية حقيقية، أما مدينة دار شعبان الفهري فتعرف بالنقش على الحجارة التي صنعت شهره الشرفاء التونسية في كل أنحاء العالم. وقربى القرية فتعرف بعينونها المعدنية الحارة وبحماماتها العامرة وجبالها وبحرها الرابض عند قدميها مطيعة صاغراً وهي تجذب الزوار للتمتع بمزاياها العلاجية خاصة أمراض الكلى، والبرد والمفاصل وأمراض الجلد والربو وأمراض الأنف والحجرة.

أما واسطة العقد 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 والعلاقات والمطاعم والملاهي والصناعات التقليدية التراثية والحرف الفنية الشعبية.

مدن عربية وعالمية

نابل هي مدينة ساحلية في الشمال الشرقي التونسي، في الساحل الجنوبي لشبه جزيرة الوطن القبلي على بعد 60 كم شرق العاصمة تونس، وهي مستعمرة رومانية قديمة تعود تسميتها إلى الإغريقية Neapolis المدينة الجديدة، وهي 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 بشانقتها ومطاعمها وسهراتها الرائعة التي جعلت منها المزار السياحي الأبرز، حتى إنها تعرف أحياناً باسم ريفيرا شمال أفريقيا فهي مقصد كبار النجوم والمشاهير في الفن والسينما والإعلام والسياسة الذين يتنافسون على الإقامة بها لفترات طويلة.
وتزر المنطقة بالشواطئ الساحرة والفنادق والمطاعم الفخمة والمتاحف وبعدد من المغريات السياحية الأخرى مثل رياضة الغولف ومنتجعات المياه المعدنية الحارة والاستشفاء بمياه البحر إلى جانب عدد من المواقع التاريخية والحضارية الهامة.
وتتميز المنطقة أيضاً 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

قراءات تلك

رغبة تنضج من مداري
أج عصور النار
لأستحم
بشهوة البدايات
الغربة عبادة أصنام؛
فحجرة الأوطان لمال..
وثنية
ولخوف.. ضعف إيمان»
قالها العارف ومشى
لأتلوى كالمسوع بلا
دواء

الشاعر اللبناني /كامل فرحان

شخصيات خالدة

الرتنيسي
مناضل فلسطيني فذ

هو عبد العزيز علي عبد الحفيظ الرتنيسي، شخصية مثقفة وريثة، أثارت حنق الإسرائيليين. كان رجلاً يملك القدرة على إثارة وتعبئة الشارع الفلسطيني، إلا أن الكثيرين يعتبرون مواقفه تميل إلى الدبلوماسية، فله سجل حافل بالنضال والجهاد والدعوة، لا يخلو من الاعتقالات والتعذيب والإبعاد. وتعكس حياته ملامح العلاقة بين الاحتلال وشرائخ المجتمع المختلفة، وتبين سياسة الحكومات الإسرائيلية المتعاقبة تجاه الشعب الفلسطيني. ولد في عام 1947 في قرية بينا (بين عسقلان ويافا) 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 بمدرسة تابعة لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين واضطر للعمل أيضا وهو في هذا العمر ليساهم في إعالة أسرته الكبيرة التي كانت تمر بظروف صعبة وأنهى 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

عجائب وغرائب

القبض على زوجين بريطانيين تشاجرا في الجو

لندن / متابعة :
اضطرت عناصر الشرطة على متن طائرة متجهة من مصر إلى بريطانيا إلى التدخل لئلا الاشتباك بين زوجين تعاركا على ارتفاع أكثر من 9 كيلومترات عن سطح الأرض.
ونكرت صحيفة دايلى ميرور البريطانية أن أندرو جيلمور وباكليم سميث أنزلا عن متن الطائرة التي تم تحويل مسارها باتجاه ليون الفرنسية. وقال الركاب أن الزوجين كانا كالمين، وأصبح سميث غيظا للغاية وصرخ جيلمور متسببا بنزيف في أنفها.
وقال أحد الشهود أن الزوجين بدأ العراك ما ان صعدا إلى الطائرة وأخذا بصرخان وبشتمان. وأضاف الشاهد لكما بعضهما ونذر الأطفال الموجودون على الطائرة كما شدا شعر بعضهما البعض وحاولوا جرح عيون بعضهما. وتابع عضت 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.

أمنك

إمتحان قيادة

سأل الأب ابنته بعد امتحان القيادة: هل نجحت في امتحان القيادة؟ البنت: لا أدري فالمتحن لا يزال في المستشفى.

عرض أول دليل للهاتف في العالم للبيع في مزاد

لندن / متابعة :
يتوقع ان تباع النسخة الوحيدة لأول دليل لاستخدام الهاتف في العالم بحوالي 40 ألف دولار في مزاد علني الشهر المقبل.
والدليل المؤلف من 20 صفحة يتضمن أسماء وأرقام 391 مشتركا في مدينة نيوهاغن الأمريكية أصغر في العالم 1878 أي بعد سنتين فقط على اختراع العالم الاسكتلندي الكسندر غراهام بيل للهاتف. يشار إلى ان الدليل الذي يسباع 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 إبدأ بكلمة هالو! وعند الانتهاء من الكلام قل انتهى وانظر ان يقول لك الشخص الآخر حسنا.
ومن بين النصائح أيضا تكلم ببطء وبصوت مفهوم وضع السماعة على شفتيك مباشرة واترك الفكين يتحركان بحرية. وتبين من الدليل انه لم يكن يسمح للمصلح ان يستخدم الهاتف لأكثر من 3 دقائق أو أكثر من مرتين في الساعة الواحدة من دون طلب إذن خاص.
وأورد الدليل تحذيرا إضافيا لكل من يستخدم لغة غير لائقة وكلمات نابية سيعاقب مباشرة.

عبد الكريم الرازي

أقوال مأثورة

بغيب البدائل.. يشغر العقل
جورج واشنطن

مقاطعة

أفقيا

- 1- شاعر وصحافي وناقد أدبي فلسطيني سوري الأصل مارس التدريس الجامعي في انكلترا وأمريكا أصغر في بيروت مجلة (خوار) من شعره (ثلاثون قصيدة) والقصيدة (ك) -توفي سنة 1971م- نفخ.
- 2- منطقة في يافق - اله - عقائد.
- 3- حرف جر (معكوسة) - صوت الديك - سقى النباتات.
- 4-كروم - عصمة عربية.
- 5-قائد الفرس في معركة القادسية - عاتب.
- 6- حرف انجليزي - من عجائب الدنيا السبع.
- 7- بدر - أحد الأنبياء عليهم السلام.
- 8- حرف عطف - المدينة التي بعث فيها النبي لوط عليه السلام - قلوي.
- 9- أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم - حرف موسيقي.
- 10-والد (معكوسة) - من الأوزان - سكب - نار.
- 11- من أعضاء الجسم - اتجاه جانبي.
- 12 من الخضار - عون - ضمير.

عموديا

- 1- الصوت الرجالي الحاد - أحرف مكررة.
- 2- خيال - شتم - خاصتنا.

حل العدد الماضي

كلمات

عبد الكريم الرازي

أعمى أو يتعامى !

طرفة الكاميرا