



الجلوس الكثير يسبب مرض البروستات

عملية جراحية للمريض، وفي هذا السياق، قال الدكتور أريال لاغيو الذي أعد الدراسة في العام 1997 لم تدرج النشاطات الجنسية على أنها عامل محتمل للوقاية من سرطان البروستات. وأضاف: خلال العقد الماضي تراكمت أدلة على أنها التمارين قد توفر هذه الحماية. وكانت دراسة أشارت أخيراً إلى أن بعض الخضار مثل البروكلي قد تكون مفيدة في منع أو التخفيف من سرطان البروستات. وتشير إحصاءات إلى أن 32 ألف مريض يصابون بسرطان البروستات كل عام ويموت منهم حوالي 10 آلاف في بريطانيا سنوياً.

وقارن باحثون من جامعة أثناباين حالة 320 مريضاً مصابين بسرطان البروستات وحالة عدد مماثل من أشخاص أصحاء ثم طلبوا من أفراد المجموعتين ذكر العمل الذي يقومون به واسلوب الحياة الذي يتبعونه فتمتيز أن الرجال الذين يقومون بأعمال مكتبية ازداد لديهم خطر الإصابة بالمرض بنسبة 30% واحتمال الإصابة بمرض البروستات الحميد بنسبة 40%.

وقال أطباء إن هذا مرض شائع تتضخم فيه البروستات وتجعل من الصعب على المرء التنول، وعلى الرغم من أن هذه الحالة لا تؤدي إلى الوفاة لكنها قد تتطلب إجراء



إعداد / إنشام العسيري

لغة القبائل

نحن نطلب أئدي من سقوط
الطل

كي ننشيء عند القفر نهرا.

نحن أيضا

نعرف الماء

وقد أجرت لنا الأنهار
ذكرا.



الشاعر التونسي / جمال الصليبي

(جميع)

مدينة القسام



مدن عربية وعالمية

جنين مدينة فلسطينية تقع شمالي مدينة نابلس، وهي مركز محافظة جنين في الضفة الغربية التابعة للسلطة الفلسطينية. تبلغ مساحة محافظة جنين 583 كم مربعاً وتشكل مانيسته 9,7% من مساحة الضفة الغربية الاجمالية. وقد ورد الاسم في آثار المصريين القدماء والبابليين والآشوريين، ووفقاً لعملاء الآثار فالمدينة أسسها الكنعانيون في حدود 2450 ق.م. وكانت تسمى «عين جانيم».

يبلغ عدد سكان جنين حوالي 46,000 نسمة، منهم 12000 في مخيم جنين فقط. ويعتبر غالبية سكانها من المتعلمين والمثقفين وذوي الخبرات والشهادات العالية في الداخل والخارج، وتوجد في مدينة جنين أقلية مسيحية، حيث توجد في مركز المدينة دير للراهبات وكنيسة جميلة. ويعتبر مسيحيو جنين من التجار المعروفين في المنطقة.

ارتبط اسم جنين بالجنائن المحيطة بها فهي تطل على سهل خصب يمتد حتى حيفا يدعى مرج بن عامر. تكثر فيها زراعة الفواكه كالطيح وكذلك الزيتون والمحاصيل متوفرة بكثرة.

تعتبر جنين اليوم من أكثر المدن الفلسطينية التي تتركز فيها الاحتلال الإسرائيلي، فمنها خرج الكثير من الشبان الذين قاموا بعمليات فدائية كثيرة داخل العمق الإسرائيلي رداً على القمع والاعتقالات والانتقالات للقادة والشبان الفلسطينيين خلال الانتفاضة وما قبلها. خارطة تبين محافظة جنين وقرائها يتبع جنين عدد ليس بقليل من القرى ومخيم يقع إلى الغرب من المدينة، والذي تعرض للاحتلال الإسرائيلي في أبريل

أقوال مأثورة

قبل الذهاب تأكد أنك
تستطيع الرجوع.

روجر آرن

وجه الطفل المبتسم أكثر تأثيراً على الأم



وأظهرت النتيجة ان نظرة الام بصورة طفلها وهو يتبسم تنشيط مراكز المكافأة في المخ بشكل ملحوظ. ويعرف العلماء منذ فترة أن هذه المناطق في مخ الإنسان هي المسؤولة عن انتاج مادة الدوبامين والمرتبطة بإدمان المخدرات.

وقالت لانا ستاتيرن المسؤولة عن الدراسة: ابتسامة الطفل تولد لدى الام شعوراً طبيعياً بأقصى درجات البهجة.

وكشفت التجربة أيضاً ان وجه الطفل المبتسم هو الأكثر تأثيراً على الام من وجه الطفل الحزين أو المحايد كما أن ابتسامه الابن تؤثر على الام بشكل أكبر من ابتسامه أي طفل آخر.

اكتشف باحثون أمريكيون أن ابتسامه الطفل لها تأثير السحر على الام حيث تساعد على تنشيط مركز المكافأة في المخ.

وأجرى مجموعة من الباحثين في كلية الطب بمقاطعة بايلور بولاية تكساس تجربة على 28 أما عرضوا عليهم مجموعة صور لاطفال من بينها أطفالهن.

وتنوعت تعبيرات وجه الاطفال في الصور بين السعادة والحزن والحيادية، وتابع العلماء خلال التجربة التي نشرت نتائجها مجلة فوكوس الامانية في موقعها الالكتروني، تدفق الدم في مخ الامهات بمساعدة أشعة الرنين المغناطيسي.

رازحيات

كم يامثقف مزاي
للحزب قد صار مرفع
والحزب حاكم، معارض
من يشتي طالب يدفع

عبدالكريم الرازحي

إمتحان إسعافات أولية

تقدمت ممرضة لامتحان في الإسعافات الأولية فأسألته المشرفة ماذا تفعلين اذا ابتلع شقيقك مفتاح الباب؟

فقلت الممرضة: اخرج من الشباك.

كلمات

أفقياً:

- 1- شاعر هجاء من شعراء الدولة الأموية نشأ في اصفهان وتوفي في خراسان كان جزل الشعر فصيح اللفاظ له مدائح ومراث في المهلب بن ابي صفرة.
- 2- ذكي - مدينة يونانية في مقدونيا.
- 3- كلمة تركية تعني قمر الأقمار - خيال.
- 4- عقل - حرف أبجدي - مرض يصيب العين.
- 5- ياصاحب الرعد - بلد أفريقي - سئم.
- 6- غير ناضج - فرخ الحمام - والده.
- 7- آخر غزوات النبي صلى الله عليه وسلم - من جبال عدن.
- 8- غني - عفو.
- 9- رئيس دولة عربية - كتمان.
- 10- نقيص خير - أحرف مكررة - يفشي.
- 11- تقال للتضجر - التام الحسن والطول - يصلي بالناس.
- 12- محافظة يمنية - للنداء - من أهم المدن الأسبانية.

عمودياً:

- 1- إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم.
- 2- شك - لوه.
- 3- من سور القرآن الكريم - صنم - حرف جر.

مقاطعة

أعداد / أنوار صالح

4. صوت النمل - نبي ورد ذكره في القرآن الكريم 7 مرات.

5. للاستفهام - متشابهان - حمام بري.

6. جوهر الشيء - من الأوزان - عمار.

7. ماركة حليب مجفف - للنفي - للنداء.

8. أحصى - جمع فيل - مناطق غير متحضرة.

9. ولد الكلب - يصب.

10. بارع - أداة جزم - وادي في جهنم.

11. أحرف مكررة - نبي ورد ذكره في القرآن الكريم 17 مرة.

12. للنفي - أرشد - يم - للاستفهام.

حل العدد الماضي

ضبط قارب كبير يحمل أسلحة مهربة والتحقق مع طاقمه

خفر السواحل اليمنية

ذكرت مصادر أمنية أن القوات البحرية اليمنية تمكنت أول من أمس من القبض على قارب كبير وعلى متنه أسلحة مهربة في المنطقة الواقعة بين جزر الزبير وجبل الطير من ضمنها بنادق آلية وذخائر.

وذكر موقع صحيفة (26) سبتمبر نت) الإلكتروني أمس الاثنين أن الأجهزة المختصة قد باشرت بتحقيقاتها مع طاقم القارب المكون من خمسة أفراد يمنيين. وتوقعت مصادر بحرية أن الأسلحة التي تم ضبطها كانت ستوجه إلى إحدى الدول الأفريقية.

عجائب وغرائب

الحكم بالحبس على ديك سويسري!

فرض القضاء السويسري على ديك أن يقفل عليه ليلا في قن مهجر عوزال للصوت للحيلولة دون ازعاج الجيران في نومهم بسبب صياحه. وأوضحت المحكمة الإدارية في كانتون تيسين أن الطيعة العازلة يجب أن تبلغ سماكتها ثمانية سنتيمترات على الأقل، وأن الديك يفترض ان يحتجز في الغرفة كل ليلة.

ويضع هذا الحكم حدا لمعركة من خمس سنوات بين بلدية قرية سان انتونيو التي تلقت شكوى من زوجين يعيشان في جوار صاحب الديك وهذا الأخير.

وكانت السلطات البلدية أمرت في مرحلة أولى باحتجاز الديك ليلا في قن الدجاج، إلا أن ذلك لم يجد نفعاً.

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الربيع

أصبحت الشوارع والجولات هي الملجأ الأخير المتبقي أمام ابنائنا بسبب الصرف العشوائي للكثير من المساحات التي كانت تعتبر بمثابة متنفسات وملاعب يمارس فيها الأولاد هواياتهم ويقضون فيها أوقات فراغهم، ومازاد الطين بلة تأخر إنجاز مشاريع تأهيل الحدائق العامة واستمرار إغلاق بعضها لسنوات طويلة.

وحتى تجنب الأولادنا مخاطر اللعب في هذه الأماكن نرجو الإسراع في فتح الحدائق المغلقة ومنها حديقة الروضة المسورة منذ أكثر من عشر سنوات.

الألف أو الالفين حق المراقبة مش حق كيلو نمد

معلم

مسؤول تربوي

باختصار

صنعاء المسعودي

اليوم هو آخر أيام الامتحانات الوزارية، وفي الوقت الذي سيرتاح فيه أبناؤنا من عناء السهر وتعب المذاكرة، سيدخل المدرسون في معصعة المبلغ الذي سيتحصلون عليه مقابل قيامهم بالمراقبة لأكثر من أسبوعين يقعان في منتصف فصل الصيف.

فكيف بالله يطلب من معلمين أجلاء القيام بهمهم بكل نزاهة وشرف في ظل رحي الأسعار التي لا ترحم، ثم يعطى لهؤلاء المعلمين (ملايين) لا تكفي بعضهم اجرة ذهابهم وإيابهم إلى مراكز الامتحانات.

المثل يقول: "قائد الشيء لا يعطيه". ونحن نقول للمسؤولين عن هذا الأمر "كيف يستقيم الظل والعود أعوج". فهل سيتم وضع حل لهذه المعضلة المخجلة بحق المعلمين؟ هذا إذا كان هناك ذرة صدق.