



عضلات المدخنين تتعب بسرعة

لسيقان المدخنين كانت تتعب بسرعة أكبر من عضلات غير المدخنين. وقال "تبين أن العضلات العليا لسيقان المدخنين كانت تتعب بسرعة على عكس عضلات غير المدخنين التي كانت تأخذ وقتاً أطول للإصابة بالتعب". داعياً إلى الإقلاع عن التدخين ليس من أجل حماية الرئتين والقلب فقط بل أيضاً العضلات التي ثبت الآن أنها تتأثر سلباً بسبب التدخين. وعزا لوست ذلك إلى عدم وصول كمية كافية من الأوكسجين إلى عضلات المدخنين ما جعلها تتعب بسرعة، وخلص إلى أن للتدخين تأثير فوري على العضلات بسبب المواد الضارة الموجودة فيها.

واشنطن / متابعات : وجدت دراسة حديثة أن عضلات المدخنين تتعب بسرعة أكبر من عضلات نظرائهم غير المدخنين بغض النظر عن عدد السجائر التي يدخنونها خلال اليوم. وقال الباحث الأمريكي روب وست في دراسة أعدها حول هذا الموضوع إن التدخين له تأثير فوري على العضلات لأنه يحرمها من كمية الأوكسجين التي تحتاجها بسبب المواد الضارة الموجودة في التبغ. وأجرى لوست اختبارات لتعبية العضلات العليا لسيقان متطوعين من المدخنين وغير المدخنين شاركوا في دراسته وذلك بأن جعلها تتقلص بانتظام من أجل معرفة مدى نشاطها حيث تبين له أن العضلات العليا



الشاعرة السورية / إباء إسماعيل

الصدق

الصدق الجارح

كأنوطن الجارح

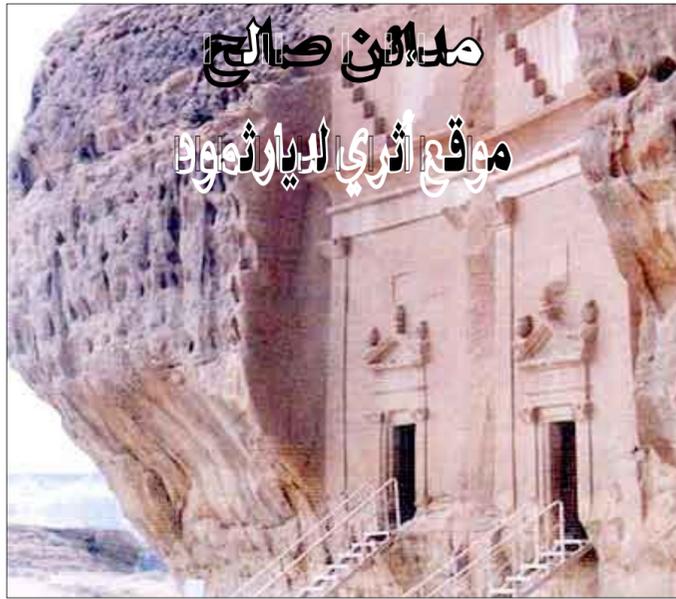
نافذة أقوى من فولاذ ..!

والكذب هلام

نفة خائفة ،

وطن ليس له

صوت وملاذ ..!



مدائن صالح مواقع أثرية الديار النجدية

أسماك بعقول صغيرة تتعلم مثل البشر

المدنسة : قال علماء بريطانيون ان سمكة صغيرة تتواجد في تيارات عبر أوروبا لديها قدرة على التعلم مثل الانسان. ويمكن للسمكة من نوع ابو شوكة ان تصبح اول كائن غير الانسان يكشف عن استراتيجيات بشرية اجتماعية رئيسية للتعلم تسمح لها بمقارنة سلوك الآخرين مع خبرتها وتحصد اختيارات تقودها الى مصادر غذاء افضل. وقال جيرمي كيندال من جامعة دورهام «السمك الصغير ربما يكون لديه دماغ صغيرة ولكنه يملك بعض القدرات الادراكية

المدنسة : قال علماء بريطانيون ان سمكة صغيرة تتواجد في تيارات عبر أوروبا لديها قدرة على التعلم مثل الانسان. ويمكن للسمكة من نوع ابو شوكة ان تصبح اول كائن غير الانسان يكشف عن استراتيجيات بشرية اجتماعية رئيسية للتعلم تسمح لها بمقارنة سلوك الآخرين مع خبرتها وتحصد اختيارات تقودها الى مصادر غذاء افضل. وقال جيرمي كيندال من جامعة دورهام «السمك الصغير ربما يكون لديه دماغ صغيرة ولكنه يملك بعض القدرات الادراكية



المدنسة : قال علماء بريطانيون ان سمكة صغيرة تتواجد في تيارات عبر أوروبا لديها قدرة على التعلم مثل الانسان. ويمكن للسمكة من نوع ابو شوكة ان تصبح اول كائن غير الانسان يكشف عن استراتيجيات بشرية اجتماعية رئيسية للتعلم تسمح لها بمقارنة سلوك الآخرين مع خبرتها وتحصد اختيارات تقودها الى مصادر غذاء افضل. وقال جيرمي كيندال من جامعة دورهام «السمك الصغير ربما يكون لديه دماغ صغيرة ولكنه يملك بعض القدرات الادراكية

معالم وآثار

مدينة الحجر أو مدائن صالح، موقع أثري في المملكة العربية السعودية تقع في محافظة العُلا التابعة لمنطقة المدينة المنورة. وتحتل موقعاً استراتيجياً على الطريق الذي يربط جنوب الجزيرة العربية ببلاد الرافدين وبلاد الشام ومصر. والحجر اسم ديار ثمود بوادي القرى بين المدينة المنورة وتبوك، ويقال الحجر كانت تعرف بمدائن صالح أو قرى صالح. يطلق الحجر على هذا المكان منذ أقدم العصور ويستمد الحجر شهرته التاريخية من موقعه على طريق التجارة القديم الذي يربط جنوب شبه الجزيرة العربية والشام، ومن

اصحابه المعروفين يقوم ثمود الذين جاء القرآن بذكرهم بأنهم لبوا دعوة نبي الله صالح ثم ارتدوا عن دينهم وعفروهم الناقة التي أرسلها الله لهم آية. وحسب علم الآثار فقد سكنت مدينة الحجر من قبل المعينيين التموديين في الألفية الثالثة ق.م. ومن بعدهم سكنت من قبل الحيثيين في القرن التاسع ق.م، وفي القرن الثاني ق.م احتل الأنباط مدينة الحجر وأسقطوا دولة بني لحيان واتخذوا من بيوت الحجر معابد ومقابر، وقد نسب الأنباط بناء مدينة الحجر إليهم في النقوش التي عثر عليها. تحتوي مدينة الحجر على

اصحابه المعروفين يقوم ثمود الذين جاء القرآن بذكرهم بأنهم لبوا دعوة نبي الله صالح ثم ارتدوا عن دينهم وعفروهم الناقة التي أرسلها الله لهم آية. وحسب علم الآثار فقد سكنت مدينة الحجر من قبل المعينيين التموديين في الألفية الثالثة ق.م. ومن بعدهم سكنت من قبل الحيثيين في القرن التاسع ق.م، وفي القرن الثاني ق.م احتل الأنباط مدينة الحجر وأسقطوا دولة بني لحيان واتخذوا من بيوت الحجر معابد ومقابر، وقد نسب الأنباط بناء مدينة الحجر إليهم في النقوش التي عثر عليها. تحتوي مدينة الحجر على



القبض على لص يقتحم البيوت بأسنانه!



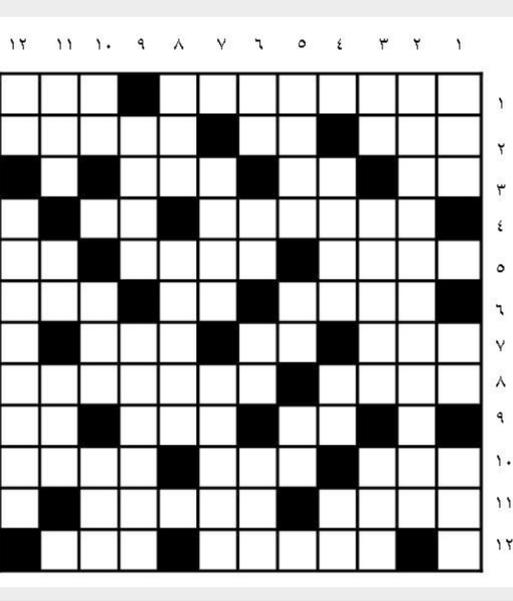
بعد نجاحهم أخيراً في حل لغز سلسلة من عمليات السرقة، قال مسؤولو شرطة مقاطعة تشونغ كينج الصينية أنهم فوجئوا عندما اكتشفوا ان اللص الذي نفذ تلك العمليات كان يقتحم المنازل بغض قدرته على قضم قضبان التوافذ بأسنانه. وكان محققو الشرطة قد وقعوا في حيرة من أمرهم طوال الأسابيع الأربعة الماضية بسبب فشلهم في التوصل إلى مرتكب سلسلة من عمليات السرقة التي كان قاسمها المشترك هو اقتحام المنازل عن طريق كسر القضبان الحديدية المثبتة

على نوافذها. ونقلت صحيفة صينية عن أحد أولئك المحققين قوله: «كان سبب حيرتنا هو قولنا لاحظنا آثار أسنان على قضبان الحديد.

على نوافذها. ونقلت صحيفة صينية عن أحد أولئك المحققين قوله: «كان سبب حيرتنا هو قولنا لاحظنا آثار أسنان على قضبان الحديد.



مصارعة السلاحف



كلمات متقاطعة

أقرباً:
1- أحدى مصري للفترة 1892م - 1914م
دشن سد أسوان رد السودان لمر عزله الانجليز وتوفي بجنيف عام 1944م خلفه السلطان حسين كامل - مهن.
2- أحد الكواكب الفضائية - محافظة مبنية - رايات
3- ضمير - هز وحرك - سن
4- جمعيات نسائية تعني بالتربية والخدمات العامة منها في الشرق العربي : الراعي الصالح تأسست عام 1836م، الزيارة تأسست عام 1610م، سيدة العونة الدائمة 1933م، الصليب 1930م، الناصرة 1822م، الوردية 1880م - بحر
5- ثمين - وضوح - من الزهور العطرية
6- حيوان اليف - نقص - من الثمار
7- دلال - للفي - نقيض شراء
8- نبات مائي كالقصب من فصيلة السعديات كانوا في القديم يستعملون قشره للكتابة - بلد آسيوي
9- في البيضة - عندي - للتعني
10- كوكب صغير خفي الضوء - كج - اتجاه جانبي
11- روسي - بلد عربي
12- شهر سرياني - يجمع
عمودياً:
1- بنت الطيبة - حيوان - حبس
2- راهب أقام في جزيرة العرب على طريق

القولائل رأى محمد صلى الله عليه وسلم بصحبة تجار قريش فقال لعمه أبي طالب انه كائن لابن أخيك هذا شأن عظيم
3- للتعريف - من سور القرآن الكريم - أحرف مكورة
4- أسير - للنداء - خاصتي
5- يعلو العين - حرف عطف - شعور
6- عقل - والد - ارتفاع
7- قديم - عكس النهار
8- يصلي بالناس - من سور القرآن الكريم
9- بيت الأسد - أحرف مكورة
10- جواب المسألة - مدينة مبنية - نقود
11- غطي وعلب - حرف جر - يتبع
12- ثغر - من مقامات الموسيقى العربية

القولائل رأى محمد صلى الله عليه وسلم بصحبة تجار قريش فقال لعمه أبي طالب انه كائن لابن أخيك هذا شأن عظيم
3- للتعريف - من سور القرآن الكريم - أحرف مكورة
4- أسير - للنداء - خاصتي
5- يعلو العين - حرف عطف - شعور
6- عقل - والد - ارتفاع
7- قديم - عكس النهار
8- يصلي بالناس - من سور القرآن الكريم
9- بيت الأسد - أحرف مكورة
10- جواب المسألة - مدينة مبنية - نقود
11- غطي وعلب - حرف جر - يتبع
12- ثغر - من مقامات الموسيقى العربية



حديث الكاميرا

تصوير/ علي الدرب : يوم أمس تم فتح أبواب حديقة فاكوتوريا بعد إعادة تأهيلها وشهدت اقبالاً كبيراً من قبل العامة وازدحمت بالاسر والاطفال والشباب من اول يوم مايدل على انها ستشهد اقبالاً كبيراً على مدى الايام. تتمنى من الجميع الحفاظ على وسائل الترفيه ونظافتها بعد المناسرة من الجهات المسؤولة في صندوق النظافة في المحافظة مع الشكر والتقدير لتجاوبهم الدائم مع حديث الكاميرا.

تصوير/ علي الدرب : يوم أمس تم فتح أبواب حديقة فاكوتوريا بعد إعادة تأهيلها وشهدت اقبالاً كبيراً من قبل العامة وازدحمت بالاسر والاطفال والشباب من اول يوم مايدل على انها ستشهد اقبالاً كبيراً على مدى الايام. تتمنى من الجميع الحفاظ على وسائل الترفيه ونظافتها بعد المناسرة من الجهات المسؤولة في صندوق النظافة في المحافظة مع الشكر والتقدير لتجاوبهم الدائم مع حديث الكاميرا.



الفتنة أشد من الفتل" هكذا تعلمنا منذ صغرة، لذلك نحاول قدر الإمكان الابتعاد عن أي عمل من شأنه إيقاع فتنة بين أي كان. لكن يبدو أن المؤسسة العامة للحيات بدأت تسير على نهج الشمال الفتي بين الجيران، حتى ينسوا أمرها ويتفرغوا للمشاكل التي هي أصلاً من صنع المؤسسة. أما كيف حصل هذا؟ فالأمر جد سهل، وبدأ عندما كان سكان إحدى عمارات مدينة (القلوعة) ينتظرون الماء الذي لا تراه إلا بطولع الروح، وفلا وصل الماء، عبر الأنابيب وكان يشي الوينا، ولم يتمكن من الوصول إلى الدور الأول إلا بالعافية .. ويدها بفترة طلب صاحب الدور العلوي من جاره الذي يسكن في الدور الأول أن يلق حنفيات الماء حتى يصل الماء إليه ولكن الماء كان قد انقطع، فلم يصدق الجار الساكن في الدور العلوي، واعتقد أن جاره لا يريد إعطاه فرصة لأخذ نصيب من الماء، وهكذا اشتعلت المجادلة الكلامية، حتى وصلت إلى اشتباك بالأيدي والأرجل والدياب (والوالد حق الماء) وكبرك المسألة عندما اشترك في الاشتباك النساء والأطفال، ولم يتمكن من الفصل بين المشتكين إلا بعد أن وقعت خسائر و(وجراح). ولماذا يا مؤسسة المياه هذا العيث بحياة الناس؟ ولماذا لا يتم التوسع في إنشاء مشاريع جديدة للمياه وحفر آبار، وتأهيل الموجود منها لزيادة إنتاجيتها؟ والمواطن يدفعه ولابد له أن يطرش حتى يشبع؟

الفتنة أشد من الفتل" هكذا تعلمنا منذ صغرة، لذلك نحاول قدر الإمكان الابتعاد عن أي عمل من شأنه إيقاع فتنة بين أي كان. لكن يبدو أن المؤسسة العامة للحيات بدأت تسير على نهج الشمال الفتي بين الجيران، حتى ينسوا أمرها ويتفرغوا للمشاكل التي هي أصلاً من صنع المؤسسة. أما كيف حصل هذا؟ فالأمر جد سهل، وبدأ عندما كان سكان إحدى عمارات مدينة (القلوعة) ينتظرون الماء الذي لا تراه إلا بطولع الروح، وفلا وصل الماء، عبر الأنابيب وكان يشي الوينا، ولم يتمكن من الوصول إلى الدور الأول إلا بالعافية .. ويدها بفترة طلب صاحب الدور العلوي من جاره الذي يسكن في الدور الأول أن يلق حنفيات الماء حتى يصل الماء إليه ولكن الماء كان قد انقطع، فلم يصدق الجار الساكن في الدور العلوي، واعتقد أن جاره لا يريد إعطاه فرصة لأخذ نصيب من الماء، وهكذا اشتعلت المجادلة الكلامية، حتى وصلت إلى اشتباك بالأيدي والأرجل والدياب (والوالد حق الماء) وكبرك المسألة عندما اشترك في الاشتباك النساء والأطفال، ولم يتمكن من الفصل بين المشتكين إلا بعد أن وقعت خسائر و(وجراح). ولماذا يا مؤسسة المياه هذا العيث بحياة الناس؟ ولماذا لا يتم التوسع في إنشاء مشاريع جديدة للمياه وحفر آبار، وتأهيل الموجود منها لزيادة إنتاجيتها؟ والمواطن يدفعه ولابد له أن يطرش حتى يشبع؟