



أطباء القلب لا يستطيعون إنقاذ قلوبهم

القلب هو أمر صعب حتى على الاختصاصيين في هذا المجال. قال الطبيب لورنس أبل، عالم الأوبئة في كلية الصحة العامة في جامعة "جون هوبكنز بلومبرغ" ورئيس مجلس التغذية والنشاط الجسدي والايض في رابطة أطباء القلب الأميركيين "حين تتعامل مع وباء كبير مثل البانانة، يجب أن تدرك أنه أمر بيئي، من السهل أن تكون عاطلاً عن الحركة ومن السهل جداً أن تتناول الطعام الخاطئ". ويؤكد الأطباء أن الأدوية والتقنيات الحديثة ستظل تستخدم في معالجة أمراض القلب غير أن التقدم يجب أن يأتي من المرضى أنفسهم.

سان فرانسيسكو / مآبعات : أكد أطباء قلب أميركيون أنهم كبقية الناس يواجهون الكثير من المشاكل في اتخاذ القرارات الصائبة في ما يتعلق بصحة القلب. وذكرت صحيفة "سان فرانسيسكو كرونكل" أن طبيب القلب المعروف في ولاية ميتشغان باري فرانكلين توقف ليزود سيارته بالوقود فوجد نفسه يشترى الحلوى. وأكد فرانكلين خلال اجتماع لرابطة أطباء القلب في الولايات المتحدة عقد في مدينة سان فرانسيسكو أن الدرس من هذه القصة هو أن الجميع معرض للوقوع في الخطر بسبب بيئته، وأن اتخاذ القرار السليم في ما يتعلق بصحة



إعداد / إنشام العسيري

قرأت لك



الفلسطيني / خالد شوملي

أنا لن أكون حبيبك العابرة

أنا لست قصة حب لصف
ولست قصيدة شعر
تخرقني ككثيرا شئت حين أجد
أنا لست واحدة من دماك
تعرقتني بغيوبك حين تشاء
و حين ترى ما يشير فضولك
تتركتني لذئاب العراء
أنا لست إحدى جواريك
حتى تقيدني بعزامك
لن ينلاني بهاء نجومك بين ظلامك
لأن أكون ضحكك العاشرة !



أكبر صخرة في العالم توجد في استراليا

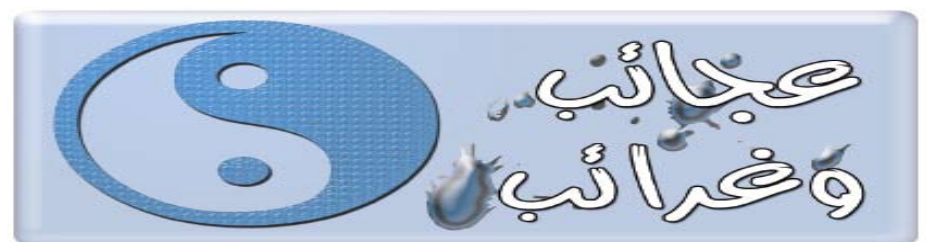
معالم وآثار

الكثيرون زاروا استراليا وتجولوا في منحتها الرائعة وخاصة الرئيسية وهي سيدني ، ملبورن ، كانبيررا ، ادليد ، بيرث ، داروين في الشمال ، ولكن هل فكر احدكم بزيارة صخرة استراليا ضمن رحلة برية شيقة ممتعة وتعرف فيها على الأجزاء المجهولة من هذه القارة . حيث انه هناك أماكن كثيرة في استراليا مجهولة ولكن الذهاب إليها يحمل طابعا مميزا ومناسبا لهواة الرحلات والاكتشاف . يزور هذه الصخرة آلاف السائحين سنويا وخاصة الأجانب وأيضا فريق ديسكفري وفريق مجلة ناشونال جغرافيك والمهتمون بالاكتشاف . يبلغ ارتفاع هذه الصخرة : 350 م ، ويبلغ عرض الصخرة 2.5 كم ، وتبعد الصخرة عن مدينة سيدني نحو 2000 كم وتستغرق الطائرة للوصول إليها نحو ساعتين ونصف ساعة وتقع هذه الصخرة في منتصف قارة استراليا ضمن نطاق بري ممتد ويحتوي على عالم آخر من الحياة هناك ، وأقرب مدينة لها هي مدينة "اليس سبرنغس" وهي مدينة صغيرة وتبعد عن الصخرة 330 كم . عند سفرك إلى هذه الصخرة تجد مطارا مخصصا لهذا الزوار السياحي ولحملي المغامرات يبعد عن الصخرة 17 كم فقط وتوجد سيارات صغيرة تملك إلى الصخرة ، وفي السابق كان يتطلب الذهاب إليها إما ضمن بحث علمي أو ضمن فريق هيئة علمية مثل ديسكفري أو غيرها .

«إرهاب» .. أفضل سائل تنظيف لقتل البكتيريا في كوستاريكا

التي تعد بحماية 100% من البكتيريا. ونشرت صحيفة «بيلد» الألمانية واسعة الانتشار في موقعها الإلكتروني مجموعة من أغرب أسماء المنتجات في دول العالم المختلفة. ففي فنلندا على سبيل المثال ترمز عبارة «بوسي» الكبيرة إلى ماركة بطاطس مقوية حيث تعني كلمة «بوسي» باللغة المحلية «حقيبة».

هايبورج / مآبعات : يختلف المجتمع الدولي منذ عدة سنوات على تعريف كلمة «إرهاب» التي تلتزم العديد من الأطراف بالحرص الشديد عند استخدامها منعا لحدوث سوء فهم محتمل. ولكن الوضع يختلف كثيرا في كوستاريكا التي تستخدم فيها هذه الكلمة بشكل بارز على أرفق المتاجر إذ تغلف زجاجات ماركة معينة لسوائل التنظيف



إغراق شارع بالطماطم في الهند احتجاجا على الحكومة



في مدينة جهارخاند في شرقي الهند ألقى المزارعون والأطنان من البنيدورة في الشارع الرئيسي وتسببوا في إغلاقه لمدة وصلت إلى 5 ساعات ، وقال المزارعون الغاضبون «إن الحكومة لا تفعل شيئا من أجل توفير الوسائل اللازمة لتصنيع وتخزين منتجاتهم من الخضار والفواكه الزائدة عن حاجة السوق» وأضافوا أنهم سيرفون الشوارع مرة ثانية بالبنيدورة اذا لم توفر لهم الحكومة حلا يجنبهم خسائرهم الكبيرة .



أقوال مأثورة

عنى المرء لا يقدر بعدد الأشياء التي يملكها .. بل بعدد الأشياء التي يستطيع الاستغناء عنها.

هنري ديفيد

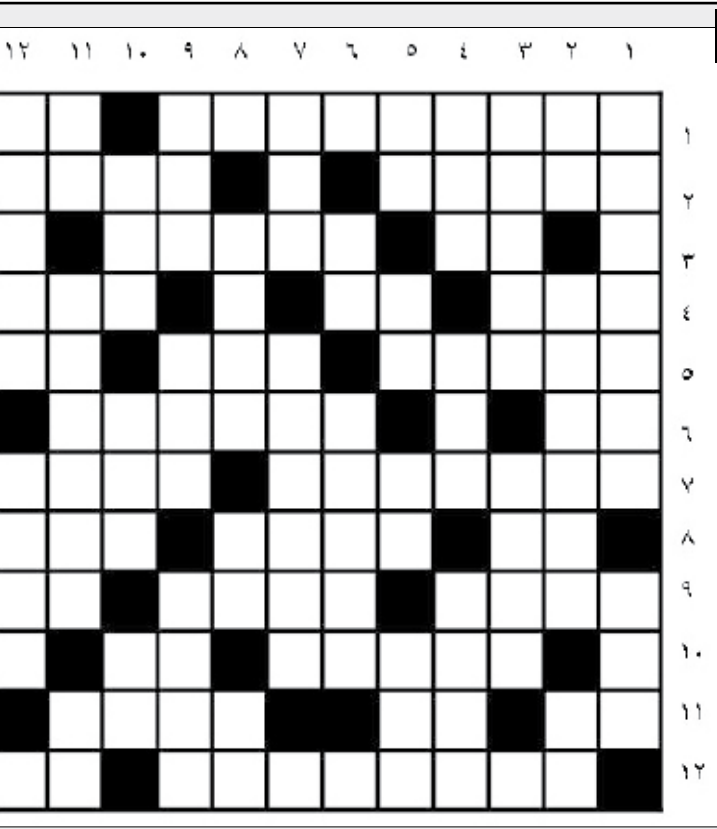
لاتتزوجي بعد موتني!

الزوج وهو يحتضر : هل تعديني بأنك لن تتزوجي جارنا سعيد بعد موتي ؟
الزوجة : أطمئن لن أتزوج سعيد لأنني وعدت غيره بالزواج !!



كلمات متقاطعة

أفقيا:
1- رئيس جمهورية الأرجنتين للفترة 1946م - 1955م كان لزوجته أيضا دورته
تأثير كبير على سياسته الاجتماعية، أقبل فاعتزل في إسبانيا، عاد إلى الرئاسة عام 1973م خلفته زوجته الثالثة إيزابيل 1974م
أقالها قادة الجيش عام 1976م - بحر .
2- أصنام - محبة .
3- أداة جزم - صوت السلاح .
4- غلب البحر على الساحل قطمي عليه - مرتفع - غطي وغلب .
5- أراض خصبة في صحاري رملية - ملك الآلهة عند الفينيقيين - خاصته .
6- متشابهان - محافظة يمنية .
7- خط دفاع أقامته المانيا على حدودها الغربية عام 1937م - حاكم .
8- للنفى - جمع دعة - أحد أبناء نوح عليه السلام .
9- قريب - من الألوان - للنفى .
10- وديعة - أكمل .
11- حرف جر - عملة - حيوان .
12- من سور القرآن الكريم - سقي النباتات .
عموديا:
1- مدينة في فلسطين جنوبي غزة - طريق .
2- عدد انجليزي - عاصمة الفلبين -



حل العدد الماضي



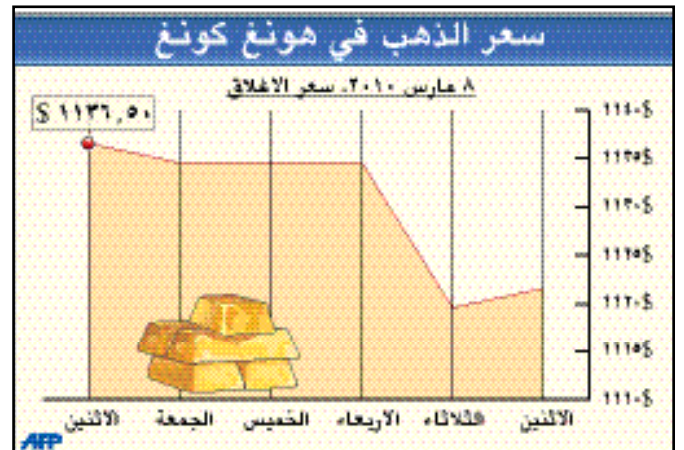
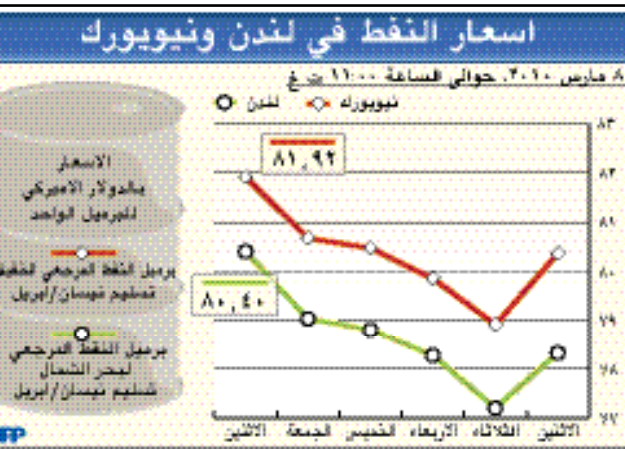
سبحان الله الواحد

خمسون من الأطفال المهمشين يختمون دورة تدريبية حول مرض الإيدز

عن / عدن / صالح عكوب: تلقى خمسون من العاملين المهمشين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 - 17 عاما والقاطنين في أحياء عبدالقوي والشرقية والمدمارة والمخاريف والسيسبان في مديرية الشيخ عثمان ودار سعد دورة تدريبية في منهجية منقفي النظراء عن عدوى فيروس نقص المناعة الإيدز والمهارات الحياتية استمرت ستة أيام وتناولت موضوعات

الأقران عن مرض نقص المناعة الإيدز الذي يشكل خطورة كبيرة على المجتمع وأفراد، كما حدث المشاركين على توعية أفراد المجتمع بخطورة المرض والوقاية منه. فيما أكدت ضابطة برامج الصحة بمنظمة اليونيسيف في عدن الدكتور جميلة هبة أهمية الاستفادة من الدورة ونقل رسالتها للمجتمع لتغيير السلوكيات غير الصحية وترسيخ

الوقاية والانتقال العدوى والوقاية منها واكتساب مهارات حياتية لمواجهة المرض. وفي اختتام الدورة التي نظمتها مركز الخدمات الاجتماعية الشاملة بعين المشاركة مع منظمة اليونيسيف التي مدير مكتب الشؤون الاجتماعية والعمل أيوب أبو بكر كلمة شكر فيها منظمة اليونيسيف ومركز الخدمات الاجتماعية الشاملة على إقامتهما لهذه الدورة التدريبية لمثقفي



حادثة الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:

نتمنى من الجهات المختصة في مديرية خور مكسر محافظة عدن أن تحد من انتشار الباعة المتجولين والمفرشين الذين يحتلون جزءاً كبيراً من الطريق العام المؤدي إلى معهد أمين ناشر والسوق مايسبب كثيراً من الازدحام والمضايقة للمارة وتشويه للمنظر العام.