الضياء
بهرا
Bahra No 527 Sun. 14 Mar. 2010
العدد ٥٢٧- الاحد ١٤ اذار ٢٠١٠ م -٦٧٥٩ آ

التدخين السلبي يضر بشرايين الدم لدي المراهقين

بهرا-وكالات

ذكر باحثون فنلنديون أن دراستهم أظهرت أن شرايين الدم كانت أسمك بوضوح لدى مراهقين في سن صغيرة ربما تصل الى ١٣ عاما تعرضوا للتدخين السلبي.

وأظهرت الدراسة أن الضرر الناجم عن التدخين السلبي يبدأ في سن صغيرة ويلحق ضررا كبيرا خلال سنوات المراهقة.

وقالت الدكتورة كاتاريينا كاليو من جامعة توركو في فنلندا والتي قادت الدراسة في بيان يوم الثلاثاء "رغم أن أبحاثا سابقة توصلت الى أن التدخين السلبي قد يضر بالاوعية الدموية لدى البالغين فاننا لم نكن نعلم حتى هذه الدراسة أن هذه الاثار تحديدا تحدث أيضا بين الاطفال والمراهقين".

وأجرى فريقها الدراسة على ٤٩٤ طفلا تتراوح أعمارهم بين الثامنة والثالثة عشرة كانوا يشاركون في بحث عن أمراض القلب. وقاس الباحثون مستويات الكوتينين - وهي مادة تنتج عن التحول الكيميائي الذي يحدث للنيكوتين في الجسم- بعد أن يستنشق الفرد الدخان المنطلق من شخص اخر مدخن.

وقسم الباحثون الاطفال الى مجموعات احداها تشمل الاطفال الذين لديهم نسبة عالية من الكوتينين في الدم والثانية بها مستويات متوسطة والثالثة بها مستويات منخفضة. واستخدمت الاشعة فوق الصوتية لقياس سمك الاورطى والشريان السباتي في العنق.

وجدار الشرايين يبدو أسمك لدى الفحص بالاشعة فوق الصوتية في حالة تضررها بسبب تصلب الشرايين.

وذكر فريق كاليو في دورية "توعية أوعية القلب والنتائج" "Cardiovascular Quality and Outcomes" أن الاطفال الذين كانت لديهم أعلى نسبة من الكوتينين في الدم كان جدار الشريان السباتي لديهم أسمك بنسبة سبعة في المئة في المتوسط عنه لدى الاطفال الذين لديهم مستويات أقل من هذه المادة. وكان شريان الاورطي لديهم أسمك بنسبة ثمانية في المئة.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

تأتيك بعض الفرص الجيدة التي تحسن من خلاها وضعك. كن أكثر تعقلا وبخاصة عند التعامل مع أشخاص من العمل. مشاكل مع شريك الحياة تؤدي إلى الانفراد والعزلة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الثور

٢١ نيسان- ٢١ ايار

تفحص جيداً أي وثائق قبل أن توقع عليها باسمك. احرص أن تلبي أولا احتياجات من تحبهم. قد يظهر شخص من الماضي كنت تهتم بأمره في حياتك مرة أخرى. ركز على تخصيص الوقت للأطفال والأصدقاء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الجوزاء

٢٢ ايار- ٢١ حزيران

يمكنك القيام ببعض التغييرات التي تحسن بها من مظهرك. الصداقة تتأثر في حالة ظهور مشاكل مالية. قد تجد مزيد من المال يأتيك من خلال فرصة جيدة لاستثمار أموالك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

السرطان

٢٢ حزيران-٢٢ تموز

إذا كنت تقوم الآن بصفقة مالية فيكون اليوم هو أسعد أيامك وأكثرهم حظا لك. دع الآخرين يعرفون أفكارك وأهدافك وكن صريحاً في كلامك معهم. النشاط الاجتماعي من مهام هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الاسد

٢٣ تموز- ٢٢ اب

تأكد أنك نظمت كافة مستنداتك الشخصية. تجربة جديدة تنجح كثيراً إذا حاولت أن تخوضها. من الأفضل أن تكون صريحا. قدرتك على السيطرة على الأمور تزيد من شعبيتك وقيادتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

العذراء

٢٣ اب- ٢٣ ايلول

تأكد أنك ستجد المسئولين في انتظارك إذا رفعت من سرعة قيادة سيارتك. لديك رغبة شديدة في التعلم. تكون شديد الحساسية هذا الأسبوع. يعجب بك زملاؤك ورؤساؤك لأسلوبك الدبلوماسي في مسايرة أمور العمل ومع هؤلاء الذين تعمل معهم معهم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الميزان

٢٤ ايلول- ٢٢ تشرين ١

قد تبالغ في تعاملك مع المواقف العاطفية فيما يتعلق بعلاقتك. فرص للحصول على صداقات جديدة تلوح لك في الأفق. ستقود شريك حياتك إلى حالة من الجنون هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

العقرب

٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

السفر يعود عليك بكثير من الفوائد ويغير حياتك العاطفية. الوعود الواهية تسبب مشكلات كثيرة. فكر جيداً في فرص العمل والدورات التدريبية المعروضة عليك. قد لا يكون الأطفال صريحين معك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

القوس

٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١

لا توافق الآخرين على القيام بأي تغيير تجميلي في مظهرك. إذا شغلت نفسك ببعض الأمور فلن تشعر بالضغوط الشخصية التي تمر بها. لا تغضب من تعليقات زملاء العمل. تسود يومك حالة من الاضطراب . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الجدي

٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢

لا تكن سريع الانفعال ومتسرعاً في الحكم على وضعك والآخرين في العمل. ستجنى ثمار ما قمت به من أعمال طيبة. بعض الأعمال الخاصة بتنسيق المنزل تنجح إذا شاركت معك جميع أفراد منزلك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الدلو

٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

قد تواجه مشاكل في التحكم في أموالك هذا الأسبوع. تحتاج أن تقوم بشيء مثير أو مختلف. حاول تحافظ باستمرار على تقدمك في المنافسة. تشعر بالملل والتعب من العمل من أجل شخص آخر. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الحوت

٢٠ شباط - ٢١ اذار

سيحيط بك الأمر الذي يشغلك من كل جانب. قد تجد حضورك بعض الندوات أو سفرك مجدياً للغاية. يمكن مضاعفة فوائد أصولك الخاصة إذا خططت جيدا لاستغلالها. الخداع يحيط بك في كل مكان. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

[illegible]

لواذع

- التقدم ليس ان تنمو الادوات، انما ان ينمو الانسان.
- عندما يخطئ الجميع ليس شرطا ان يكون الجميع على صواب.
- صانع التماثيل لايعبدها لانه يعرف المادة التي صنعت منها.
- يحسن بالمرء ان يقرأ ما بين السطور لان ذلك اقل اتعابا للعين.
- ما نقوله لمن نقول له كل شيء ليس الا نصف ما نخفي عنه.
- المصيدة عادة لاتركض وراء الفأر، ولكنها تطبق عليه.

قول

ان رغيفاً من الخبز، وقدحاً من الماء الرقراق، بعد ساعات عمل من التعب والجوع، يمنحان الطمأنينة ما تعجز عنه كنوز الارض

بصراحة

- قال الاسكندر الاكبر وهو في النزع الاخير:

انني اموت.. بمساعدة اكبر عدد من الاطباء..!

•••

- الاول: انه القمر
- الثاني: لا بل الشمس

فسألا ثالثا كان يمر في الطريق.. اهو القمر ام الشمس

فأجاب:

- ارجو المعذرة، فأنا لست من هذه البلدة...؟

قفشات

- قال سقراط

- تزوجوا مهما كلفكم الامر، فان حالفكم الحظ ظفرتم بنساء صالحات، وان كان العكس اصبحتم فلاسفة..!

•••

- قال صديق لصديقه:

- زوجتي احسن امراة في العالم، ليس هذا رأيي فقط بل هو رأيها ايضا..!

- قالت الفتاة وهي ترد على صديق اختها هاتفيا:

- اسفة ..انا لست سناء ..انا اختها ليلى.. ابلغ من العمر ١٨ سنة وطولي ١٦٥ سنتمتراً وعيناي خضراوان واحب الرقص والغناء..!

الزوج: ان اباك كان كريماً جداً.

- الزوجة كيف...؟

- الزوج: عندما طلبت يدك منه، قال "خذها كلها"..!

شهادة حب

كلوديا يوسف

حبي الغالي

حبك.. نور في العيون ونار في القلب.. وقمر يضيء لحظات العمر.. ويفتح ابواب الامل فأنت اجمل مخلوق وقع عليه نظري.. فسحرك سلب عقلي وسرق فؤادي وأسر عواطفي لذا اعلن امام شفيع الحب والملأ بأنني احبك.. احبك.. احبك.. شفيع الحب

•••

عندما احببتك

اصبحت اهم حدث في حياتي وفجرت فيّ اجمل المشاعر.. بكل صدق ووفاء.. احسست بالأمان.. عرفت الحب الحقيقي.. غرقت في كلامك في كل يوم جديد معك.. تغير كل شيء في الكون.. تكسرت عقارب الزمان.. تكلمت احرفي الاولى حتى اصبحت اهم انسان في حياتي.. اصبح نهاري ليل وليلي نهار.. امتلئ قلبي بانغام الفرح.. اصبحت زرقة في السماء حبك نجمة تضيء..

7 خطوات للرشاقة

بهرا-وكالات

تسعى كل سيدة إلى أنّ تحصل على جسم رشيق أو أن تحافظ على الأقل على جسمها المعتدل من دون زيادة في الوزن تصل إلى درجة البدانة.

فيما يلي نصائح نقدمها لك، إن اتبعتها ستحققين هذا الحلم بكل بساطة:

1- ركزي على تناول الأطعمة من اللونين الأخضر والأحمر لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن، يمكنك مثلا تناول الفاكهة والخضراوات الحمراء كالتفاح والبندورة، ومن اللون الأخضر تناولي التفاح الأخضر، العنب بكمية معتدلة، والخيار والخس والجرجير والنعناع والبقدونس وسواها.

2 - اختاري النوعية المفيدة من الأطعمة، وميزي بين الدهون الضارة وتلك النافعة. يمكنك أن تركزي على تناول السمك والسلمون والجزر واللوز وهي تساعد الجسم على محاربة الكثير من الأمراض.

3- اعلمي أن تناول السلطات وحده غير كاف ولا يمد الجسم بالتغذية المطلوبة.. فلابدّ من تناول اللحوم الحمراء والدجاج أيضاً بطريقة الشي لا القلي.

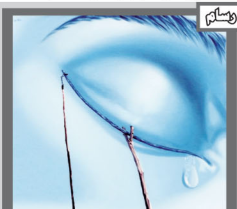
4- من المشروبات: تناولي الشاي الأخضر أو الأعشاب لأنها مفيدة في طرد السموم، ولا تنسي أن شرب الماء يساعد على إدرار البول ويحمي الجسم من الجفاف ويخلصه من الدهون الزائدة.

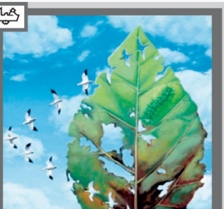
5- احسبي دائماً حساباً للسعرات الحرارية التي يمكن أن تتراكم في الجسم خاصة إذا كنت لا تمارسين الرياضة بشكل منتظم، وحاولي أن لا يتعدى مجموعة السعرات التي تتناولينها يوميا أكثر من ١٨٠٠ سعرة حرارية.

6- اعلمي أن ممارسة الرياضة هي الكفيلة بأن توصلك إلى الجسم المثالي وننصح بممارستها على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً، أو ممارسة رياضة المشي لأن الرياضة تساعد على حرق الدهون وتحسين الدورة الدموية وتمنح الجسم لياقة مميزة.

7- اعلمي أخيراً أن ممارسة الرياضة مع نظام غذائي صحي سيوصلك حتماً إلى جسم رشيق لطالما حلمت به.

خيال رسام





كلمات متقاطعة

اعداد: يوسف كدو

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1						■						
2						■						
3					■							
4				■				■			■	
5		■					■		■			
6	■		■							■	■	■
7												
8				■	■				■			
9					■	■		■				
10	■					■						
11					■					■		■
12		■	■						■		■	
13					■							

افقي

1- الاسم الاول لمغني فرنسي - منسوب لدولة افريقية

2- تستخرج من باطن الارض- عاصمة برتغال

3- من الانبياء - لاعب كرة برازيلي

4- دحر. مبعثرة- من الامارات المتحدة.سقي

5- من مشتقات الحليب - وكالة انباء فلسطينية

6- محابيس في المعتقلات-

7- اغنية لام كلثوم

8- وحدة قياس طول - خروف "م" دان

9- مريض -ربطة عنق-

10- اغتصب الارض بالقوة - مدينة في الجزائر

11- حصن - يطلق على طاقم المركبة الفضائية

12- من الحيوانات "م"

13- ترسل عبره الرسائل - مايجمل رقبة المرأة من حلي "م"

عمودي

1- توضع في العجين للخبز - البارحة- فؤاد

2- عهود - من الفوكه

3- النحل- مبعثرة - مدينة فلسطينية

4- يضع - مخيم "م" - متدين او كثير العبادة

5- نصف شجون - نسعر. مبعثرة-

6- البصرة مبعثرة-هزةُ

7- نيلي مبعثرة- ممثل امريكي له سلسلة افلام بوليسية

8- شفي - مبعثرة - ريح خفيفة - وكالة فضاء امريكية

9- اسم علم مذكر- احصل - اسم علم مونث

10- من اشهر السنة - شباد - مبعثرة- عبودية

11- جدها في ميرندا -مغامر

12- الذي اسلم المسيح لليهود- يستنسخ "م" - للتأوة "م"

الفراشة

Butterfly

ترجمة: ألن البرت

وجد رجل ما شرنقة لاحدى الفراشات. ويوما ما بدت فتحة صغيرة منها، عندها جلس الرجل مراقبا الفراشة لبضعة ساعات بينما كانت تكافح لتمرر جسمها من خلال ذلك المخبأ، ثم بدت وكانها توقفت عن الحركة.. عندها قرر الرجل ان يساعد الفراشة، فاخذ مقصا بيده وقصّ الجزء المتبقي من الشرنقة. وعندها خرجت الفراشة بسهولة، ولكن جسمها كان صغيرا ومنتفخا، واجنحتها ذابلة. استمر الرجل بمشاهدة الفراشة ظنا منه بانها، وفي اي لحظة، قد تكبر اجنحتها وتتمدد فتكون قادرة على مساندة الجسم. ولكن ذلك لم يحصل! في الحقيقة قضت الفراشة بقية حياتها تزحف بجسمها المنتفخ واجنحتها الذابلة، ولم تكن مطلقا قادرة على الطيران. اما الرجل.. لطيبته واستعجاله.. لم يفهم بان الشرنقة بالتحديد والكفاح المتطلب من الفراشة لتخرج من خلال المخبأ الصغير، كانا الطريق المُهيأ من الله لتجبر الفراشة سائلا موجود في جسمها ان يسير نحو جناحيها فتصبح عندها قادرة على الطيران وتاخذ حريتها من الشرنقة. احيانا، يكون الكفاح هو ما نحتاجه بالتحديد في حياتنا، فان سمح الله ان نسير في حياتنا بلا عقبات، فقد تكسحنا. ولن نستطيع ان نكون اشداء كما نحن عليه، لن نطير ابدا!!

لقد طلبت القوة..

فاعطاني الله الصعوبات لاكون قويا.

سألت منه الحكمة..

فاعطاني الله مشاكل لاحلها.

طلبت الازدهار..

واعطاني الله عقلا وقوة عضلية للعمل.

سألت الشجاعة..

فمررت بالمخاطر لاتغلب عليها.

سألت الحب..

فالتقيت باناس ذوي متاعب لاساعدهم.

طلبت الحسنة..

فمنحني الله الفرص.

لم احصل على شيئا اريده..

وحصلت على كل شيء احتاجه!

ثق بالله، دوماً.

• من موقع indianchild بتصرف.