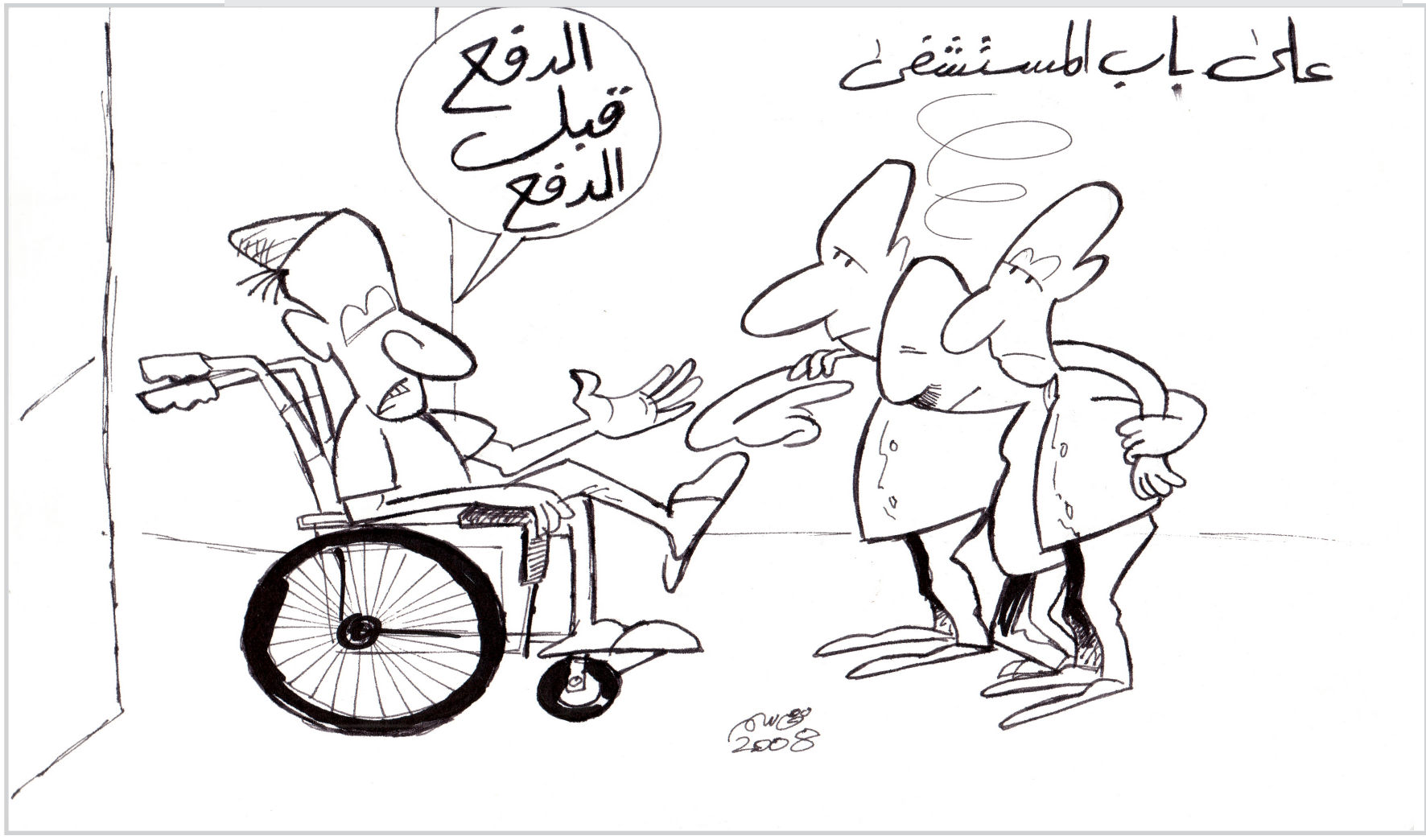
كاري .. كا .. تير



البدانة تجعل الربو أشد خطورة

نيويورك / وكالات

ذكرت دراسة جديدة أن احتمالات تدهور الحالة الصحية للمصابين بالربو البدناء ودخولهم المستشفى تزيد خمس مرات عن نظرائهم غير البدناء، وأوضحت هذه النتائج دراسة شملت ١١١٣ عضوا بمنظمة للرعاية الصحية اعمارهم فوق ٣٥ عاما كانوا مصابين بدرجة نشطة من الربو.وفي فحص تأثير البدانة على الربو درس الدكتور ديفيد موسين من منظمة كايسر برمانتي وزملاؤه عددا من العوامل معروف عنها التأثير على المرض منها التدخين والعلاج بشبيهات الكوليسترول ومرض ارتجاع المعدة. وبمقارنتهم بالمرضى ذوي الاوزان المعتادة كان البدناء اكثر عرضة ٧ ر٢ مرة لان يكون لديهم تحكم ضعيف في الربو وأكثر احتمالا ٤,٦ مرة لتكوين تاريخ يرتبط بالعلاج من المرض. ونشر فريق الدراسة نتائج التقرير في دورية الحساسية والمناعة Journal of Allergy and Immunology.

وقال الدكتور مايكل شاتز من مركز كايسر برمانتي سان دييغو الطبي ان مفاد هذه الدراسة "ان البدناء المصابين بالربو يحتاجون لمتابعة اكبر واكثر عناية عن غيرهم لانه يصعب التحكم في مرضهم لذا فان الاحتمالات كبيرة ان ينتهي بهم المطاف في المستشفى."

ممارستها تقوي الذاكرة والجسد

رياضة المشي تساعد على التخلص من الأمراض

القاهرة/وكالات

تؤكد الدراسات أن العودة إلى الطبيعة تؤثر إيجابياً على صحة الإنسان بعيداً عن الأدوية وأضرارها الجانبية، وفي هذا الصدد، أكدت دراسة استرالية أن ممارسة الرياضة ساعتان ونصف أسبوعياً يمكن أن تساعد على تقوية الذاكرة.وقام باحثون استراليون بمراقبة ١٣٨ شخصاً تجاوزوا الخمسين شكوا من ضعف الذاكرة لدى بداية الدراسة ولكنهم لم يكونوا مصابين بقصور مرضي في الذاكرة.وقسم الباحثون هؤلاء إلى مجموعتين وطلبوا من احداهما ممارسة رياضة خفيفة لمدة ٥٠ دقيقة على مدى ثلاث مرات أسبوعياً، وكان معظم أفراد هذه المجموعة يمارسون رياضة المشي، وبذلك مارس أعضاء هذه المجموعة الرياضة ٢٠ دقيقة تقريباً يومياً أكثر من أقرانهم في المجموعة الآخرى.ووجد الباحثون تحت اشراف البروفيسور نيكولا لاوتنشلاجر من جامعة ملبورن الاسترالية، أن هذه الرياضة كان لها تاثير إيجابي على الذاكرة بعد ستة أشهر من بدء الدراسة.

الرياضة تحميك من الأورام

وكذلك ممارسة التمارين الرياضية تنشط صحة الأمعاء وتقلل من احتمالات الإصابة بسرطان البروستات للرجال والثدي للنساء، مؤكدة أن الرياضة الجيدة والمنتظمة تفيد الجسم وتمتد آثارها الصحية إلى العقل أيضاً، لفاعليتها فى تنشيط نمو الأعصاب وتجدد التالف منها.و تحافظ على توازن الكوليسترول في الدم وبالتالي على القلب والدورة الدموية والأوعية الدموية، مؤكدة أن ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام تنشط الوظيفة المناعية المخاطية عند الأشخاص المسنين والشباب أيضاً.واو ضحت دراسة طبية فرنسية أن الرياضة البدنية هى أفضل الطرق للوقاية من أمراض سرطان القولون والثدى، ووجد العلماء أن من يمارسون الرياضة الخفيفة بإنتظام مثل المشي بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة يومياً، تنخفض لديهم معدلات الإصابة بأمراض السرطان.وأضافت الدراسة أن نسبة الإصابة بسرطان القولون لدى ممارسي الرياضة قد انخفضت بمعدل ٣٤٪ ، مشيرة إلى أن السمنة المفرطة تمثل سبباً رئيسياً وراء أكثر من ٥٠٪ من حالات الإصابة بمرض سرطان القولون، خاصة عند الرجال وتخفض مستويات الأنسولين بالمخ وا كد فريق بحثي أن عدم الاسراف في تناول الطعام مع ممارسة التمرينات الرياضية، قد يبقي مرضى السكري أكثر شباباً بتقليل عمل الأنسولين بالمخ.ولإثبات الدراسة، قام الباحثون بتجارب على فئران معدلة وراثيا بحيث تفرط في تناول الأكل وتسمن حتى تظهر عليها أعراض الإصابة بداء السكري، ومع ذلك فقد عاشت عمرا أطول بنسبة ١٨٪ مقارنة بأعمار فئران التجارب بالمختبرات.

ضبط ضغط الدم

أفاد خبير صحى أمريكي بأن رياضة المشى مفيدة من الناحيتين البدنية والنفسية وتناسب الأعمار كافة وغير مكلفة.وأشار الدكتور جايمس ليفاين الخبير فى مكافحة البدانة ، إلى أن المشى يساعد على خفض ضغط الدم ومكافحة السكرى وأمراض القلب والمفاصل و صفاء الذهن، مؤكداً أن المشى السريع يمكن أن يضبط ضغط الدم ويزيد قوة عضلات المسنين.ومن خلال الدراسة التي أجراها باحثون على ٢٤٦ بالغا حيث طلب من المجموعة الأولى ممارسة رياضة المشى بشكل سريع، ومن الثانية المشي بشكل معتدل، ثم قارنوا حالة هؤلاء بحالة مجموعة ثالثة لا يقوم أفرادها بأي نشاط، حيث تبين أن صحة المجموعة الأولى كانت أفضل من الثانية والأخيرة كانت أفضل من الثالثة.وأوضح ليفاين أن هذه الدراسة تثبت مرة أخرى أن للمشي فوائد كثيرة و على الجميع ممارسة هذه الرياضة بانتظام

تنشط جهاز المناعة

أكدت دراسة علمية حديثة أن رياضة المشي لا تقوي عظام كبار السن فقط، بل تساعد في تنشيط مناعتهم وتقليل خطر إصابتهم بالأمراض التنفسية.ووجد الباحثون أن التهابات القناة التنفسية العليا التي تنتج عن فيروس أو بكتيريا أو كائنات أخرى تعد مرضاً شائعاً في الولايات المتحدة، ويحتاج فيه المرضى إلى الإجازات، ويكون أكثر خطورة عند المسنين، حيث يضعف جهاز المناعة وتقل المقاومة للجراثيم مع التقدم في السن.

وبناء على تلك النتائج، خلص الباحثون إلى أن ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام، تنشط الوظيفة المناعية المخاطية عند الأشخاص المسنين والشباب أيضاً.

خطر أثناء الصيام

حذر خبراء التربية الرياضية بضرورة الابتعاد عن ممارسة الرياضة أثناء الصوم حتى لا تتعرض للانهاك الحراري ونقص السوائل ما يؤدي لاخطار صحية كبيرة.ويقول الدكتور إبراهيم خليفة الأستاذ بكلية التربية الرياضية ورئيس قسم علم النفس الرياضي أن ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان مطلوبة جداً ولكن بمحاذير معينة يجب مراعاتها للحفاظ على الصحة، وأول هذه المحاذير ضرورة تجنب الرياضة أثناء النهار وخلال فترة الصوم بل يجب ممارستها بعد مرور ساعتين في الأقل من تناول الطعام سواء كان افطاراً أم سحوراً وذلك لجميع الأعمار.وأضاف الدكتور إبراهيم خليفة أنه يجب أن نمنع ممارسة الرياضة خلال الشمس الحارقة لأن كميات العرق المتصبب تزيد من تعرض الجسم لمراحل خطيرة من الضعف.

عادة ام تقليد؟

التدخين في السيارة.. ازعاج وقلق للركاب

بغداد / علي جابر

وانت تجلس متأملا تأخذك شتى الافكار والسيارة تطوي بعجلاتها الشارع. وبين لغط وحديث الركاب... ينساب الى انفك دخان تحاول جاهدا ابعاده عن وجهك الا ان ضيق المكان واحكام النوافذ يؤدي الى تركيزه قرب وجهك تتأفف و تتململ كي يحس صاحب السيكارة الا انه يستمر في التدخين وكأن الامر لا يعنيه بل يبالغ في نفخ الدخان حتى يوصله الى القطعة المعلقة في السيارة (ممنوع التدخين)وتتساءل الا يستطيع هذا المدخن ان يمتنع عن التدخين لمدة محددة بدلا من ايذاء الآخرين وإرغامهم على مشاركة سموم السيكارة؟ ... و في احدى المرات اعترض احد الجالسين على تدخين راكب فكان الجواب من المدخن انها حرية. ليس هذا حسب بل ان بعضهم يعتبر انه قد اصبح شريكا في السيارة بدفعه الاجرة و يدفعه الامرالى التمادي والعراك اذا ما اعترضه احد ام علي قالت: صدقني في مرة من المرات وانا مسافرة من بغداد الى المقدادية في سيارة (كوستر) و كان احدهم يدخن طوال الطريق دون استخدام القداحة وكان يورث سيكارة من التي قبلها وانا عندي ضيق في القصبات الهوائية فصرخت باعلى صوتي و توقف السائق و انزلوني في الطريق و نثروا الماء على وجهي... وهذه العادة. التدخين لا تضر صاحبها فقط بل من يجلس قريبا منه و الكثيرون لا يراعون المشاعر واحاسيس الاخرين والموضوع يحتاج الى وعي و الى ان يفهم الانسان حقه و حقوق الاخرين عليه وهذه ليست حرية بل مخالفة للأعراف و التقاليد ... والمواطن الصالح هو الذي يعرف كيف يحافظ على حقوق المواطنين .و قد اشارت احدى التقاريرالطبية ان ضرر التدخين من يستنشقها هواكثر من المدخن ذاته و هو ما اكده الدكتور (حسام ابراهيم) حيث قال للتدخين اضرار معروفة على المدخن منها السرطان و امراض الرئة و هي ذاتها تصيب من يستنشق الدخان لا سيما اذا كان قريبا منه او في مكان محجوب عن التهوية و السبب ان هذا الدخان يسبب اضرارا للمستنشق، والكثير من اصحاب السيارات يضعون قطعا تشير الى ان التدخين ممنوع الا ان ذلك لا يمنع الراكبين من التحدي لا بل ان بعضهم يسأل السائق قبل الركوب (هل ممكن ان ادخن).

الابراج

الحمل
21اذار 20نيسان

ستوثق روابط الصداقة الجديدة التي ستثبت لاحقا أنها مفيدة جداً لك و لعملك و لكل من حولك . ستقرر بحكمة أن لا تقلق حول المشاكل بدون سبب حقيقي و ان لا تضخم الامور فوق الحد المطلوب لذلك. هذا اليوم سيكون مفضلاً لدى الطلاب و الأشخاص الذين يعملون في الثقافة.

الثور
21نيسان 20ايار

ستقوم بمحاولة لتقوّي محيط عائلتك؛ لعمل ذلك، لن تتردد في إثارة مناقشات حميمة وفي إعطاء الكلمة إلى كلّ شخص لكي يحل بعض المشاكل الأساسية. انت شخص مهم عاطفيا و اجتماعيا لا تقع تحت تأثير الاشاعات المغرضة فقط عزز ثقتك بنفسك و كن هادئا في كل المشكلات.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

إنس اتخاذ القرارات اليوم. فما زلت تحتاج وقتاً أكبر للتأمّل والتفكير. إرادتك القوية عادة تجعلك لا تحتمل أن تكون حيادياً ، يحدث هذا عندما تحتاج لاتخاذ قرار. خذ المزيد من الوقت، و قلّب الموضوع على كافة الأوجه. لديك حالة حب غريبة مشوبة بالشك عليك ان تشاور عقلك اليوم.

السرطان
21حزيران 20تموز

سكون لديك صداقات ناجحة تفيدك في المصالح المشتركة . لقاءاتك وتجاربك غير العادية سيسحرانك. هذه فترة ذهبية لبناء علاقات وثيقة ضمن العائلة و المجتمع و لكن لا تغالي في تقييم نفسك و تقدير حب الآخرين لك كي لا تصب بصدمة حاول ان تكون هادئا قدر الامكان و تفاعل مع من هم حولك بروح عالية.

الاسد
21تموز 20اب

راجع مقياسك للقيم وأهدافك؛ لا تستمر بمتابعة ما لست تحترمه احتراما كبيراً حقاً. لأنك ستتعب كثيرا دونما جدوى . في أمور القلب، بعض الغيوم السوداء ستقلقك و لكن حاول تخطي الأمر بتذكر كل ما هو ايجابي في علاقاتك. في أمور المال : تعدك النجوم ببعض المال أو بعض المكاسب بإستثماراتك.

العذراء
21اب 20ايلول

ربما تواجهك بعض المشكلات العائلية الجدية. لا تحاول أن تكون صاحب الكلمة الأخيرة في كل شئ. لأن الاستئثار بالرأي يقود الى نزاع مع المحيط و قد لا يكون القرار الانسب هيئ لنفسك مناخا مناسبا من أجل تجديد الجانب النفسي و حاول القيام بنشاط ثقافي. او ممارسة التأمل أو رحلة عبر الطبيعة.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

أسئلة حول المال ستشغل، في هذا الوقت. كل تفكيرك. على أية حال ، حتى ذلك الوقت من الممكن أن تكسب الكثير. فقط انظر الى من حولك و حاول الاستفادة من خبرة الآخرين و من خبرتك الشخصية و انتبه الى الفرص التي تأتي فجأة فقد تكون خيرا من الكثير من المشاريع التي طالما خططت لها.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

ستجد متعة في تجاوز العقبات التي تعرقل تقدمك. ما يمنحك ثقة عالية بالنفس عليك باستغلالها . حيويتك الحالية ستسمح لك بالانغماس في مجموعة كبيرة من النشاطات بدون شعور بالتعب. لذا عليك البدء في القيام بأعمالك المؤجلة علاقة عاطفية على المحك عليك ان تقرر ما تريده بسرعة اكبر و بلا تردد.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

اليوم ملائم لإجراء بعض التغييرات في بيتك. فابدأ ما كنت تنتظر تنفيذه منذ زمن بعيد . أما على صعيد مهنتك، لا تحاول المبالغة في الأمور. و كن واقعيا و بعيدا عن التخيل . استثماراتك اليوم، إذا كنت قد بحثتها بشكل جيد جداً، فستكون جيدة جداً. لا تتردد في اتخاذ القرار المناسب اذا كنت مقتنعا بما تفعله . ستواجه ضعفا ورديا طفيفا.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

لا تنغمس بمعالجة مواضيع مريبة، لأنك ستتعب بدون نتيجة و حاول أن تكون ايجابيا، وقبل كل شيء، لا تأتمن أسرارك إلى أي شخص. لأنك قد تصدم بمن هم حولك ، ابتعد عن التقييم المبالغ فيه لمشاكلك و اعتبر من التجارب السابقة مساعدة من شخص غير متوقع ستفيدك كثيرا في تجاوز الازمة.

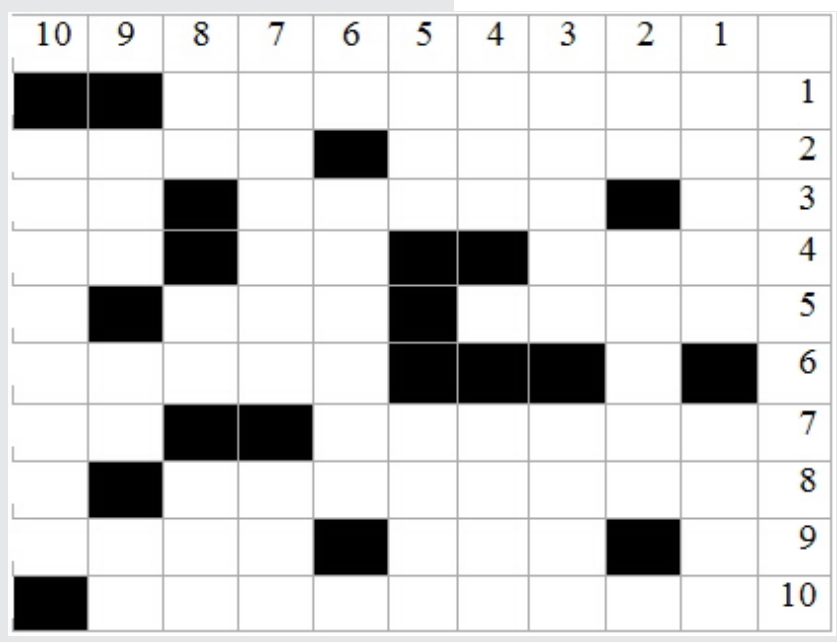
الدلو
21ك الثاني 20شباط

جميع الإتصالات و الزيارات ستكون محببة لك. هذا أفضل وقت لصنع علاقات الحبّ الرائعة والرومانسية وغير العادية ، الحبّ الذي يلوح في الافق حب كبير يمكنك الاستفادة منه بأقصى حد لا تفوت على نفسك هذه الفرصة الكبيرة نجاحات مهمة في العمل سيكون لها مردود مالي مباشر عليك و على الذين يعملون معك.

الحوت
21شباط 20اذار

قد تَتفاوض على سسعمل حساس أوقد تناقش عقدا، اسأل من تجدهم مؤهلين لنصيحتك و احذر من أفكارك الخافتة الحالية ،أنت الآن في فترة ركود فكري نتيجة ضغط متواصل سابق لذا عليك التروي و سؤال من يحيطون بك عما تجده غير واضح لديك أو بحاجة إلى تفسير ،مساعدة من بعض المحيطين بك ستنقذك من قرار خاطئ .

الكلمات المتقاطعة



أفقي

١- لقب مؤرخ مصري
٢- يدعو بالويل(م)/ اوحي
٣- اجبار/ صفار بيض
٤- من الخشب/ بوسطته(م)/ سائل الحياة
٥- احد الانبياء/ عكس نهار
٦- خطة مرسومة(م)
٧- منظمة التعاون الاقتصادي/ انعم
٨- (روولف...) ممثل امريكي معبود النساء
٩- حسمه/ توابل
١٠- قائد الحركة الشعبية لتحرير السودان الراحل

عمودي

١- الة النفخ الخشبية/ اطلق
٢- للتمني/ الماء الواسع الكثير(م)
٣- يطابق/ حبوب القهوة
٤- كلام/ يقوم بالانتاج
٥-عاء مصنوع من الفخار(م)/ عدها واحصاها
٦- يخيفها(م)
٧- عاصمتها لوساكا/ خبر
٨- يخصني(م)/ يخصه/ ضعف
٩- خمد وضعف/ وشي/ تلهب واضطرم
١٠- مطرب مصري

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ا	ل	ف	ر	ي	د	ف	ر	ج	■
2	■	ج	و	ن	م	ي	ل	ت	و	ن
3	■	م	خ	د	ر	■	■	ر	ي	ز
4	ا	■	ل	■	■	ل	ي	ت	ل	ا
5	م	ك	ا	ر	ي	و	س	■	ب	ر
6	ج	ف	■	و	ن	ي	■	ن	ح	ب
7	د	ي	م	ر	هـ	■	ج	ش	ل	ا
8	هـ	ف	د	■	ا	ف	و	ر	ق	ي
9	م	هـ	■	ي	هـ	ا	ب	هـ	■	ي
10	ا	■	ا	هـ	ا	ر	ا	■	ر	ف