

حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان

احذر من الأوهام: ابق صامداً في قراراتك ومخلصاً لأراء مجموعتك، ستعاني من بعض الاضطرابات الصحية ، و ستشعر بالتعب بسرعة أكثر من المعتاد.

برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار

من ناحية العمل: كن حذراً في الصفقات التجارية؛ لا تبالغ بالغامرة باختطاف عقد أو توقيع.

برج الجوزاء ٢١ أيار - ٢١ حزيران

ستواجه خطر السقوط أو الحادث الذين قد يكونا جديين. يجب أن تتحمل مشكلة جديدة أو تغيرات في عملك.

برج السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك؛ لعمل ذلك، لن تتردد في إثارة مناقشات حميمة وفي إعطاء الكلمة إلى كل شخص لكي يحل بعض المشاكل الأساسية.

برج الأسد ٢٢ تموز - ٢٢ آب

ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك؛ لعمل ذلك، لن تتردد في إثارة مناقشات حميمة وفي إعطاء الكلمة إلى كل شخص لكي يحل بعض المشاكل الأساسية.

برج العذراء ٢٢ آب - ٢٢ أيلول

أبعد كل ما تشك بأنه مرض؛ أجبر نفسك على الابتسام؛ المناخ العائلي غير مريح؛ حاول أن تكون أكثر تواجداً من أجل الأقرب والأعلى على قلبك.

برج الميزان ٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين

إن النجوم تعمل بجد لإلهامك للقيام بالتغييرات، فليس لديك مشكلة. فإذا كان هناك شخص محظوظ اليوم ، فهو أنت.

برج العقرب ٢٢ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢

أنت في مزاج ملائم لعمل شاق جداً، لن تعرف الكسل. كن مطمئناً بأن جهودك لن تذهب سدى ، و ستحظ قريباً ثمار أعمالك الجليلة.

برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١

كن متأكد أن الحياة ستأتي بما ستأتي به ، مهما فعلت لذا لا تهرق نفسك بطلب المستحيل و اعلم ان لكل شخص استطاعته التي يمكن ان يقدر عليها .

برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

ليس من الضروري أن تبذل جهداً كبيراً من أجل أي شخص لأنك قد تقع في مشاكل انت بغنى عنها من أجل اشخاص ليسوا اهلا لذلك .

برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

لديك فرصة فريدة لحل بعض قضايا الماضي ، قلب الموضوع على كافة الأوجه قبل اتخاذ القرار . ركود عاطفي يحتاجك اليوم ، لا تقلق فلن يطول الأمر حتى يعاود البركان ثورته .

برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

لا يمكنك إلا الاستسلام لما يملئك عليك قلبك ومشاعرك ستفرض نفسها عليك وعلى من حولك . حاول ان تستمتع بالحياة كما هي وليس كما تريدها انت .

كلمات متقاطعة

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

- الافقي**
١. (مصطفى...) سوري عالمي مخرج فيلم عمر المختار/ وعل.
 ٢. نجيز/ وعد (م).
 ٣. ضوء يلعب في السماء على أثر انفجار كبريتي في السحاب/ عاصمتها الرباط.
 ٤. أملمها (م)/ آلات القرق المدوي.

- العمودي**
٤. قائمة ميزان/ عظمتها/ فرح.
 ٥. شهر بعد نيسان/ معرفة.
 ٦. الحاجز (م)/ مدينة سورية.
 ٧. أرشد/ كاتبة عربية.
 ٨. الرياضة المائية/ ماركة سيارة.
 ٩. يختبرها.
 ١٠. مدينة أرجنتينية/ جمع.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا
ل	ا	ل	ك	ل	ا	ل	ك	ل	ا

حل العدد السابق

من هموم الزحام

الدراجات النارية .. الوسيلة الأسرع للوصول إلى عملك

انتشرت في الآونة الأخيرة الدراجات النارية في شوارع بغداد لاستعمالها في الوصول الى اماكن العمل بشكل سريع تلافياً للزحامات، ومن اجل معرفة اهمية الدراجة سألنا عدداً من المستفيدين منها فكان اولهم سامي محسن يعقوب وهو موظف حكومي اذ قال: ان سبب شرائي هذه الدراجة النارية هو تأخري المستمر عن الحضور الى الدوام الرسمي بسبب الزحام الشديد فاشترت هذه الدراجة بعد ان اقتضت جزءاً من ثمنها.

بغداد/ علي جابر
وبها استطع الوصول الى عملي حيث لاأزحم بالسير او الوقوف مع السيارات المترصعة وهذا الامر جعلني أتجنب ركوب السيارات كما ان الامر لا يكلفني كثيراً من (البزين) والحمد لله .. وشكيت السيدة ماجدة الحاج فدمع التعميم من الاصوات المزعجة التي تصدر من الدراجات النارية التي يقودها بعض الشباب حيث يؤدي الامر الى ضوضاء وتأثير كبير في الناس ولا سيما الذين يسكنون في العمارات المحاذية للشوارع العام .. وطالبت السيدة ماجدة من رجال المرور بأداء دورهم ومتابعة هذه الحالات التي قد تؤدي الى الحوادث والإرباك في السير .. وبين حيدر حافظ وهو من الشباب الذين يمتلكون (دراجة نارية) ان سبب شرائي هذه الدراجة النارية هو أن ركوبها رياضة وممتعة

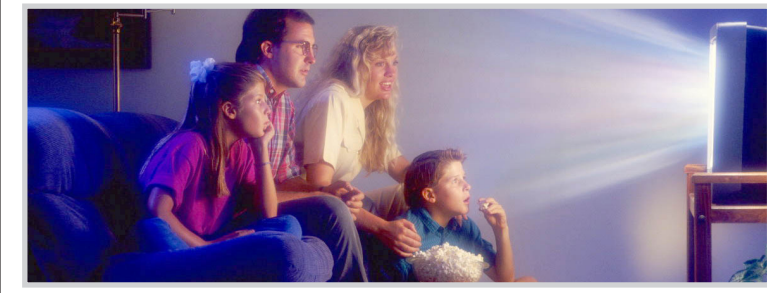


هشاشة العظام.. علاجها البرتقال والليمون

التنخيز والمشروبات الغازية المحتوية على الكافيين.
- الإفطار إلى النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة.
- تناول أوميغا معينة مثل السكرويدات ومضادات التخثر وكذلك ازدياد نشاط الغدة الدرقية.
- العوامل الوراثية مثل إصابة أحد أفراد العائلة بهشاشة العظام.
- الدخول المبكر في سن اليأس أو استئصال المبيضين.
- الإرضاع مدة تزيد على ستة أشهر.
- النحافة أو البنية الرقيقة.
- انعدام أو قلة التعرض لأشعة الشمس.

القاهرة/ الوكالات
يعد مرض هشاشة العظام والذي يطلق عليه «اللص الصامت» أكثر أمراض العظام انتشاراً في العالم وتكمن خطورته في أنه ليس له أعراض واضحة، ويسبب ضعفاً تدريجياً في العظام يؤدي إلى سهولة كسرها، والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي الورك والفخذ، الساعد- عادة فوق الرسغ مباشرة- والعمود الفقري، وقد تصيب هشاشة العظام النساء في منتصف الأربعينيات بل وأيضاً في الثلاثينيات من العمر كما تصيب المتقدمات في السن. لذا يسعى الأطباء بكل ما يمكن من أسلحة عملية التقني بما تحويه الطبيعة من أعشاب ونباتات لاستخدامها في معالجة الأمراض واستخدامها في صد الهجمات الشرسة لأمراض عديدة، وذلك لإبرائهم الكامل بمدى خطورة الآثار الجانبية للأدوية، ولما تحتويه من مواد كيميائية خطيرة تؤثر بشكل في صحة الإنسان. ومن الفوائد العديدة تناول البرتقال والليمون في علاج هشاشة العظام، وذلك لارتفاع محتواها بالبروتينات الفلافونويدية والتي لها تأثير مماثل لهرمون الأستروجين، ودور إيجابي في الحد من هدم العظام كما تساعد على رفع مستوى الكالسيوم بالدم، وتعمل كمضادات للأكسدة. وأظهرت التجارب المعملية أن تناول مستخلصات أوراق وشور الليمون والبرتقال أسهم في رفع مستوى الكالسيوم بالدم في حالات هشاشة العظام لارتفاع محتواها بالبروتينات الفينولية كالروتين والكيرستين والكامفورول والتي تميز تأثيرها الإيجابي في إعادة بناء العظام وتأثيرها المضاد للوهن العظمي وكمضادات للأكسدة، وان الليمون والبرتقال له تأثير ملحوظ في زيادة الكثافة المعدنية العظمية بالمساحة الكلية لعظام الفخذ. وتناول البدائل النباتية لهرمون الأستروجين قد يساعد في خفض عمليات نخر العظام وكسورها والتي عادة ما تصيب السيدات بعد فترة انقطاع الطمث نتيجة

التلفزيون.. يحدد الأحلام إن كان بالاسود والابيض أو الملون

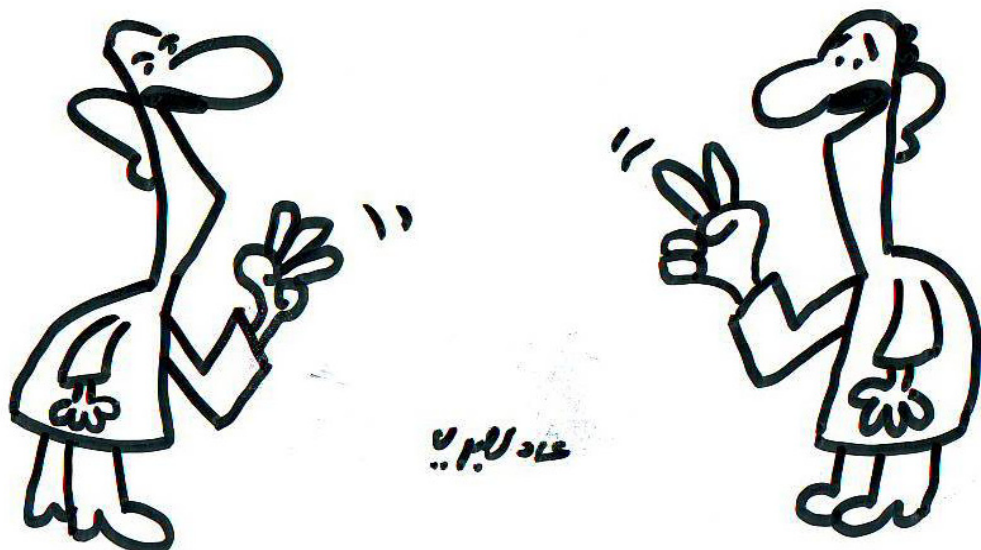


رجحت بعد ذلك أن ما يقرب من ٨٠٪ من الأحلام تحتوي على نسبة من الألوان. وبما أن تلك الفترة شهدت مرحلة التحول من أفلام الأبيض والأسود إلى التقنيات التلفزيونية الملونة الحديثة، جاء هذا لفسر بشكل واضح أن التلفزيون كان له تأثير في تشكيل اللون الخاص بالأحلام، لكن الاختلافات بين الدراسات حرمت الباحثين من التوصل لأي نتائج أكيدة. وقامت اختصاصية علم النفس في جامعة داندني الاسكتلندية، بطلب ٦٠ شخصاً الذين تمت الاستعانة بهم في تلك الدراسة (نصفهم كانوا دون الـ ٢٥ عاماً والنصف الآخر أكبر من الـ ٥٥ عاماً) أن يجيبوا على استفتاء حول ألوان أحلامهم ونوعية الأجهزة التلفزيونية التي كانوا يشاهدونها في مرحلة الطفولة سواء كانت بياضاً وسوداً أو ملونة. ثم قام بعد ذلك هؤلاء الأشخاص بتدوين جوانب مختلفة من أحلامهم في مذكرة صباح كل يوم، ووجدت الباحثات عدم وجود فارق كبير بين النتائج التي خلصت إليها الاستفتاءات ويوميات الأحلام - ما رجح من أن الدراسات السابقة كانت جديرة بالمقارنة. ثم قامت بعد ذلك بتحليل بيانات للكشف عما إذا كانت المشاهدات المبكرة لأجهزة تلفزيون أبيض وأسود قد يكون له تأثير دائم في أحلام من يشاهدها بعد مرور ٤٠ عاماً أو لا.



أشهو إحنه تاني
إحنا بطي نطفي بالعالم
ونخدمات ماكو

أنت ناسي إحنه
ثالث دوله بالفساد
إحنا دي و اكاوي



عادل صبري