

من هموم الزحام

الدراجات النارية .. الوسيلة الأسرع للوصول إلى عمك

انتشرت في الآونة الأخيرة الدراجات النارية في شوارع بغداد لاستعمالها في الوصول إلى أماكن العمل بشكل سريع تلافياً للزحامات، ومن أجل معرفة أهمية الدراجة سألنا عدداً من المستفيدين منها فكان أولهم سامي محسن يعقوب وهو موظف حكومي إذ قال: إن سبب شرائي هذه الدراجة النارية هو تأخري المستمر عن الحضور إلى الدوام الرسمي بسبب الزحام الشديد فاشترت هذه الدراجة بعد أن اقتضت جزءاً من ثمنها.



بغداد/ علي جابر

وبها استطع الوصول إلى عملي حيث لا أتردد بالسير أو الوقوف مع السيارات المترصعة وهذا الأمر جعلني أتجنب ركوب السيارات كما أن الأمر لا يكلفني كثيراً من (البزين) والحمد لله .. وشكيت السيدة ماجدة الحاج بدعم التعميم من الأصوات المزعجة التي تصدر من الدراجات النارية التي يقودها بعض الشباب حيث يؤدي الأمر إلى ضوضاء وتأثير كبير في الناس ولا سيما الذين يسكنون في العمارات المحاذية للشوارع العام .. وطالبت السيدة ماجدة من رجال المرور بإدخال دورهم ومتابعة هذه الحالات التي قد تؤدي إلى الحوادث والإرباك في السير .. وبين حيدر حافظ وهو من الشباب الذين يمتلكون (دراجة نارية) إن سبب شرائي هذه الدراجة النارية هو أن ركوبها رياضة وممتعة

كما أنني أذهب بها إلى السوق للتبضع وجلب ما يحتاجه الأهل من لوازم وأنا ضد استخدام الدراجات النارية بهذه الطريقة الإكروبياتيك الخطرة التي تعرض الناس للخطر كما أنني العب كرة قدم فأذهب بدراجتي إلى الملعب وأعود بها ..

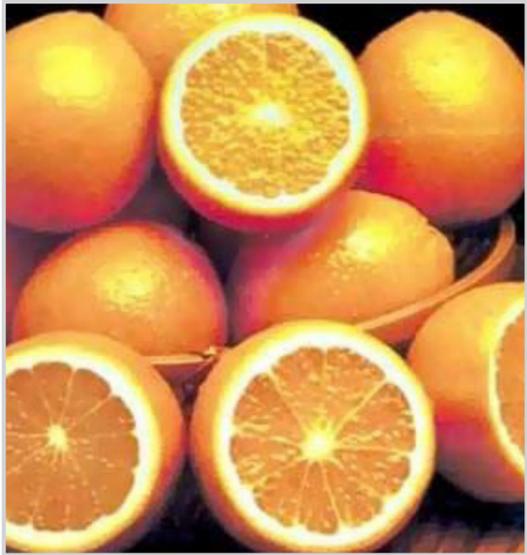
ويرى رجل المرور - جمال اسماعيل جاسم: إن الإجراءات التي تطبق على السيارة المخالفة هي ذاتها التي تطبق على الدراجة النارية (وقانون المرور) ينص على العقوبات نفسها فلا فرق إلا أن البعض يباغت أو يقوم بالخالفات في الأماكن التي لا يوجد فيها رجال المرور وناشد جمال أولياء الأمور ضرورة مراقبة أولادهم ولا سيما أن (هناك شباباً) يقودون هذه الدراجات بأعمار أقل من السابعة عشرة وهذا خطر قد يهدد حياتهم لأنهم لا يقدرّون خطورة الشارع.

هشاشة العظام.. علاجها البرتقال والليمون

- التخزين 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.

النقص في هرمون الأستروجين الأنثوي، ومنها الخضراوات كالقندونس والبصل لغناها بمركبات فينولية تتحد مع مستقبلات الأستروجين، ولها تأثيرات بيولوجية مختلفة كخضف إتلاف العظام. أظهرت التجارب، أن تناول زيت الثوم مع الكالسيوم وفيتامين د، يسهم في تحسين حالات مرضى هشاشة العظام، وذلك لإحتوائه على الأستروجين النباتي ومساعدته في زيادته امتصاص الكالسيوم بالجسم.
أما العوامل التي تؤدي إلى هشاشة العظام أو اللص الصامت فهي
- عدم تناول الكالسيوم وفيتامين دي في الوجبات اليومية.

القاهرة/ الوكالات
يعد مرض هشاشة العظام والذي يطلق عليه «الصل 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 لإبرازهم 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 بالمركبات 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 بالمركبات الفينولية كالروتين والكيرستين والكامفورول والتي تميز تأثيرها الإيجابي في إعادة بناء العظام وتأثيرها المضاد للوهن العظمي وكمضادات للأكسدة، وإن 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 بالأسود 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 ليفسر 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 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.

القاهرة/ الوكالات
على مدار السنوات الماضية اختلفت الدراسات في تحديد الحقيقة التي تقف وراء الأسباب الحقيقية في رؤية بعضنا أحلاماً ملونة أثناء الليل، في حين يرى بعضنا الآخر تلك الأحلام بالأبيض والأسود. تلك الظاهرة الغامضة والعجيبة التي أشارت اهتمام العلماء حتى الآن، إلى أن كشف أخيراً باحثون من اسكتلندا عن أن لون الحلم يعتمد في الأساس على نوعية جهاز التلفزيون الذي كان يشاهده الأشخاص في مرحلة الطفولة سواء كان التلفزيون ملوناً أو أبيض وأسود. وقال الباحثون في دراستهم أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على الـ ٥٥ عاماً الذين تربوا في الصغر على مشاهدة برامج وأفلام بالأبيض والأسود، تزداد لديهم فرص رؤية الأحلام بلون واحد فقط أثناء النوم. أما من دون الـ ٢٥ عاماً ممن شاهدوا تلفزيونات ملونة منذ نعومة أظفارهم يميلون أكثر لرؤية أحلام ملونة. وقال مؤلفو الدراسة إن دراستهم البحثية يجب أن تضع نهاية لعقود طويلة من النقاش والجدل عما إذا كانت تلك الأحلام حقيقة بالأبيض والأسود أو بالألوان. وكانت دراسة بحثية في النصف الأول من القرن الماضي قد رجحت أن معظم الأحلام تكون بالأبيض والأسود. لكن نتائج اختبارات تم إجراؤها في عقد الستينيات من القرن الماضي،

أنت ناسي إحنه
ثالث دوله بالفساد
الخدائي و الكافي

أشوه إحنه ثاني
إحنبائي نطفي بالعام
ونخدمات ماكو



عادل صبري

بريشة: عادل صبري

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 باختلاف عقد أو توقع.

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 يملئ 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

الاقفي

١. (مصطفى...) سوري عالمي مخرج فيلم عمر المختار/ وعل.
٢. نجيز/ وعد (م).
٣. ضوء يلعب في السماء على أثر انفجار كهربي في السحاب/ عاصمتها الرباط.
٤. أمالها (م)/ آلات القرق المدوي.
٥. تغير/ خياها.
٦. صوت الحمام/ واد.
٧. فيلم لحسين فهمي ومحمود عبدالعزيز ونور الشريف.
٨. بئر واسعة/ أتولي حمايته.
٩. مدينة فرنسية.
١٠. ههشها (م)/ كامل.

العمودي

٤. قائمة ميزان/ عظمها/ 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.
١. عاصمتها تيرانا/ والدة (م).
٢. خاف/ مايوضع في قم الركوبة للسيطرة عليها.
٣. ماتعقد وتراكم من ثمر العنب في أصل واحد/ دمعة.

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