

التدخين تهديد وخطر داهم

الموصل / مكتب الصدى

تقول الدكتورة هنادي بانه يمكن اجمال تلك الاخطار بما يلي :
اولا. المرأة المدخنة التي تتعاطى حبوب منع الحمل تكون اكثر عرضة للاصابة بالسكتة القلبية من المرأة التي تتعاطى حبوب منع الحمل وهي غير مدخنة.
ثانيا. المرأة المدخنة اكثر عرضة لحالات اسقاط الحمل من المرأة غير المدخنة.
ثالثا. المرأة المدخنة اقل خصوبة .

رابعاً. تبغ المرأة المدخنة سن الياس قبل غيرها من غير المدخنة بعدة سنوات.
خامساً. المدخنة اكثر استعداداً للاصابة بتخلخل العظام الذي يعد السبب الرئيسي في ضعف العظام وبالتالي تعرضها للكسر في اسقط الحوادث.

سادساً. المدخنات اكثر بثلاث مرات عرضة للاصابة بسرطان عنق الرحم من غير المدخنات.
سابعاً. المدخنات يلدن اطفالا اقل وزنا من اطفال الامهات غير المدخنات.
اما بخصوص علاقة التدخين بجمال المرأة ومظهرها فهي:

اولا. يفقد شعر المرأة المدخنة بريقه وطراوته بسبب التصاق جزيئات الدخان على الشعر

ثانيا. زيادة كلفة العناية الطبية نتيجة الامراض.

ثالثا. كلفة السكاثر بخاصة على مرتبات ذوي الدخل المحدود.
رابعا. كلف الحوادث والحرائق المسببة عن التدخين.

جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية (ان التهديد الذي يلاحق العديد من الدول النامية ، انما هو تهديد مباشر وخطير ، فعندما لا يكون هناك اجراء قوي وحاسم تظهر امراض التدخين في تلك البلدان قبل التحكم بالامراض السارية وامراض سوء التغذية ومن ثم سوف يتزايد اتسام الفجوة بين البلدان الغنية والفقيرة)



ثالثا. المحيط الاجتماعي والمشجع والاختلاط بمن سبقوه في التدخين ممن هم في مثل عمره.

رابعاً. الاعتقاد الخاطيء بان التدخين يساعد على حل المشاكل

خامساً. الربط الساذج بين تعاطي التدخين والظهور بمظهر النضج والحيوية والمغامرة والشعور بالتححر والتفوق.

سادساً. بدافع الفضول حيث ان التدخين في مثل تلك الاعمار يعد من المحظورات الاجتماعية.

سابعاً. المحاكاة لمثلي الافلام والمسلسلات التلفزيونية.

الاخطار الصحية والجمالية التي تتعرض لها المرأة المدخنة

وعن الامراض التي يتسبب بها التدخين تقول الدكتورة هنادي محمود الاستاذة في كلية التمريض بجامعة الموصل بان هناك العديد من الامراض الخطرة التي تؤدي بصاحبها الى موت محقق يلعب التدخين فيها دورا كبيرا منها سرطان الرئة وامراض القلب والاعوية الدموية والتدردن والتهاب القصبات المزمن وامراض الاوعية المخية وسرطان عنق الرحم بالنسبة للمرأة المدخنة وقرحة المعدة امراض الدم المختلفة الاسباب الشائعة للشروع بالتدخين بين من هم دون عمر ١٦ سنة.

ان اسباب الاقدام على التدخين في هذا العمر تتركز في المفاوور التالية :
اولا . اعتقاد الحدث ان التدخين مؤشر على اكمال الشخصية والظهور بمظهر الرجولة.
ثانيا. تقليد الحدث للكار من افراد العائلة المدخنين.



جينيفر لوبيز لم تعتق (الساينتولوجية)

هوليوود : نفت الناطقة باسم الممثلة والمغنية الأمريكية جينيفر لوبيز ما تردد مؤخراً عن اعتناق لوبيز لـ "الساينتولوجية" أي الكنيسة العلمية . هذا واكدت الناطقة ليزلي سلون زيلنيك أن الشائعات التي تحدثت عن اعتناق لوبيز للساينتولوجية لا أساس لها من الصحة، حسبما ذكرت جريدة "الوطن" الكويتية .

وكانت لوبيز قد شوهدت بصحبة ممثلين ساينتولوجيين مثل النجم الأمريكي توم كروز ، وزوجته الممثلة كايتي هولمز ، والممثلة ليا ريميني .

تجدر الاشارة إلى أن الممثلة الأمريكية فازت مؤخراً بلقب اكثر الفنانين اثرا من ذوي الاصول اللاتينية، حيث جاءت ضمن قائمة أكثر ١٠٠ شخصية لاتينية مؤثرة في عالم الفن.

السائحون أنفقوا أربعة مليارات دولار بكيين عام ٢٠٠٦

والسويد وأستراليا شهدوا أيضا زيادة سريعة.
وأضاف أن حوالي ١٣٢ مليون زائر صيني من اجزاء أخرى من البلاد زاروا العاصمة، وأنفقوا ١٤٨,٣ مليار يوان (١٩,١ مليار دولار أمريكي) ، بزيادة ١٤ بالمائة مقارنة بعام ٢٠٠٥.

ويكيين عاصمة غنية بمزاراتها التاريخية المتعددة، وتضاريسها الطبيعية المتميزة. وقد وصلت طاقة نقل الركاب في مطار بكين الى ٦٥,٤٨ مليون مسافر في عام ٢٠٠٦، ليصبح بذلك من بين أكبر عشرة مطارات في العالم.

ومن المتوقع أن يستقبل مطار العاصمة ٥٥ مليون راكب عام ٢٠٠٧، سيرتفع العدد الى ٦٦ مليوناً في عام ٢٠٠٨، الذي تستقبل فيه بكين دورة الألعاب الاولمبية.

بكين : ذكرت السلطات المحلية الصينية الخميس أن السياح الأجانب في بكين أنفقوا في المتوسط ١٠٣٣ دولاراً أمريكياً لكل منهم العام الماضي، ليصل إجمالي ما أنفقوه إلى أربعة مليارات دولار أمريكي. واستقبلت العاصمة الصينية ٣,٩ مليون سائح أجنبي العام الماضي، بزيادة ٧,٥ بالمائة على العام السابق، أنفقوا إجمالي أربعة مليارات دولار أمريكي، وفقاً لصانغ تسه هوا، المتحدث باسم الإدارة البلدية للسياحة. وقال المسؤول الصيني "إن الزيادة الكبيرة تعود إلى الترويج لبكين في دول المصدر الرئيسية".

ولغقت نسبة الأفواج السياحية القادمة من اليابان والولايات المتحدة وكوريا الجنوبية، ٤٠ بالمائة من إجمالي عدد السياح خلال العام الماضي.

وذكر هانغ أن القادمين عبر البحار من روسيا

بقايا طائر عاش قبل خمسة ملايين عام

واشنطن : اكتشف علماء بقايا متحجرة لطائر عملاق عاش قبل نحو ٥ ملايين سنة، حيث تبين لهم أن طوله كان يقارب الـ ٧ أقدام.

وطبقاً لما ورد بـ"مجريدة الخليج الإماراتية"، أشار بروس ماكفادين، إلى أنه تم العثور على بقايا الطائر المنقرض "تيتانيس والأري" في تكساس بفلوريدا، مؤكداً أن الطائر كان مرعباً بسبب حجمه وطريقة صيده لتفريسته، حيث كان يقنات على اللحوم.

وأوضح ماكفادين أن الطائر ربما قد وصل إلى شمال أمريكا قادمة من أمريكا الجنوبية، نظراً إلى عثور العلماء على بعض هذه الأنواع المشابهة في تلك المنطقة.

عوادم السيارات توقف نمورنات الأطفال

واشنطن : أكد باحثون أمريكيون أن التلوث الناجم عن عوادم السيارات قد يوقف نمو الرئتين في الأطفال الذين يعيشون قرب طرق مزدحمة مما يجعلهم أكثر عرضة للاصابة بمشكلات في الجهاز التنفسي والقلب.

وطبقاً لما ذكره موقع الـ " ميدل ايست اونلاين " ، وجد الباحثون أن الأطفال الذين يعيشون في نطاق ٥٠٠ متر من طريق سريع من سن العاشرة تصبح وظائف الرئتين لديهم أقل حين يصلون سن ١٨ عاما مقارنة مع أقرانهم الصغار الذين تعرضوا لتلوث مروري أقل.

وأكد جيمس جودرمان من جامعة ساوثيرن كاليفورنيا المعد الرئيسي للدراسة أنه من المعروف أن تراجع وظائف الكلى لاحقاً سبب محتمل للاصابة بمرض الجهاز التنفسي أو أوعية القلب.

ودرس الباحثون آثار التلوث المروري على ٣٦٠٠ طفل يعيشون في جنوب كاليفورنيا على مدى ثمان سنوات. وأجروا اختبارات سنوية لقياس كمية وسرعة إخراج الزفير لدى الأطفال بعد أخذهم نفساً عميقاً. وسجلوا أيضاً المسافة التي تفصل بين سكن الأطفال والطرق المفتوحة والطرق الأخرى المزدحمة.

وخلصت الدراسة إلى ان الأطفال الأصحاء لكن يعيشون قرب الطرق الرئيسية حدث لديهم تراجع كبير في وظائف الرئتين.



الميزان	الميزان	الجمال	الجمال	الكلمات المتقاطعة	الكلمات المتقاطعة
21 ايلول 20	21 ايلول 20	21 ايلول 20	21 ايلول 20	اعداد / احمد عبد الجبار	اعداد / احمد عبد الجبار
أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. لا تخجل أو تبعد عن الرفقاء الذين يريد صداقوك أن يعرفوك عليهم. اعمل في المنـزل إن أمكن.	أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. لا تخجل أو تبعد عن الرفقاء الذين يريد صداقوك أن يعرفوك عليهم. اعمل في المنـزل إن أمكن.	أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. لا تخجل أو تبعد عن الرفقاء الذين يريد صداقوك أن يعرفوك عليهم. اعمل في المنـزل إن أمكن.	أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. لا تخجل أو تبعد عن الرفقاء الذين يريد صداقوك أن يعرفوك عليهم. اعمل في المنـزل إن أمكن.	أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. لا تخجل أو تبعد عن الرفقاء الذين يريد صداقوك أن يعرفوك عليهم. اعمل في المنـزل إن أمكن.	أدي عملك ولا تطلب خدمات من الآخرين. لا تخجل أو تبعد عن الرفقاء الذين يريد صداقوك أن يعرفوك عليهم. اعمل في المنـزل إن أمكن.
العرب	العرب	الثور	الثور	الجزءاء	الجزءاء
21 اول 20 الثاني	21 اول 20 الثاني	21 نيسان 20 ايار	21 نيسان 20 ايار	21 ايار 20 حزيران	21 ايار 20 حزيران
يمكن مضاعفة فوائد أصولك الخاصة إذا خططت جيداً لاستغلالها. العلاقات الجديدة تنتج عن الأنشطة الجماعية. بعض الخلافات الطفيفة تتعرض لها اليوم، منها خلاف من شخص شديد الحساسية تجده يبـالغ كثيراً في الموقف.	يمكن مضاعفة فوائد أصولك الخاصة إذا خططت جيداً لاستغلالها. العلاقات الجديدة تنتج عن الأنشطة الجماعية. بعض الخلافات الطفيفة تتعرض لها اليوم، منها خلاف من شخص شديد الحساسية تجده يبـالغ كثيراً في الموقف.	السفر يعود عليك بكثير من الفوائد في العمل والمتعة. امورك المالية تكون على خير ما يرام الآن. حاول أن تكون أكثر وضوحاً ودقة في تعاملاتك مع الآخرين كي تتجنب سوء الفهم والخلافات.	السفر يعود عليك بكثير من الفوائد في العمل والمتعة. امورك المالية تكون على خير ما يرام الآن. حاول أن تكون أكثر وضوحاً ودقة في تعاملاتك مع الآخرين كي تتجنب سوء الفهم والخلافات.	السفر يعود عليك بكثير من الفوائد في العمل والمتعة. امورك المالية تكون على خير ما يرام الآن. حاول أن تكون أكثر وضوحاً ودقة في تعاملاتك مع الآخرين كي تتجنب سوء الفهم والخلافات.	السفر يعود عليك بكثير من الفوائد في العمل والمتعة. امورك المالية تكون على خير ما يرام الآن. حاول أن تكون أكثر وضوحاً ودقة في تعاملاتك مع الآخرين كي تتجنب سوء الفهم والخلافات.
القوس	القوس	السرطان	السرطان	21 حزيران 20 تموز	21 حزيران 20 تموز
21 ثاني 20 الاول	21 ثاني 20 الاول	21 حزيران 20 تموز	21 حزيران 20 تموز	21 تموز 20 ايلول	21 تموز 20 ايلول
قد تجد رفيقك مضطرباً وقلقاً بعض الشيء. فرصك للانضمام إلى مشروعات استثمارية تنجح كثيراً. غير عملك بأخر يربحك مزيداً من الدخل إذا أمكنك الأمر.	قد تجد رفيقك مضطرباً وقلقاً بعض الشيء. فرصك للانضمام إلى مشروعات استثمارية تنجح كثيراً. غير عملك بأخر يربحك مزيداً من الدخل إذا أمكنك الأمر.	لا تسمح لمنافسك بتشيت انتباهك أو فرض آراءهم عليك. قد يكون من الصعب التعامل مع الأمور العاطفية. إذا كنت ترغب في القيام بأمر مفيد، ففكر في الانضمام إلى بعض الأعمال التطوعية.	لا تسمح لمنافسك بتشيت انتباهك أو فرض آراءهم عليك. قد يكون من الصعب التعامل مع الأمور العاطفية. إذا كنت ترغب في القيام بأمر مفيد، ففكر في الانضمام إلى بعض الأعمال التطوعية.	لا تسمح لمنافسك بتشيت انتباهك أو فرض آراءهم عليك. قد يكون من الصعب التعامل مع الأمور العاطفية. إذا كنت ترغب في القيام بأمر مفيد، ففكر في الانضمام إلى بعض الأعمال التطوعية.	لا تسمح لمنافسك بتشيت انتباهك أو فرض آراءهم عليك. قد يكون من الصعب التعامل مع الأمور العاطفية. إذا كنت ترغب في القيام بأمر مفيد، ففكر في الانضمام إلى بعض الأعمال التطوعية.
الدو	الدو	الاسد	الاسد	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار
21 ثاني 20 شباط	21 ثاني 20 شباط	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار
يمكنك تصليح موقفك معه بقضاء بعض الوقت معاً في مكان مفضل لكما. كن شجاعاً عند الإقدام على الأنشطة والقرارات المتعلقة بتحسين ذاتك. تمر بمرحلة تغيرات تسبب بلا شك مشكلات مع من تحبهم.	يمكنك تصليح موقفك معه بقضاء بعض الوقت معاً في مكان مفضل لكما. كن شجاعاً عند الإقدام على الأنشطة والقرارات المتعلقة بتحسين ذاتك. تمر بمرحلة تغيرات تسبب بلا شك مشكلات مع من تحبهم.	لا تدع مشكلاتك الشخصية تؤثر على أهدافك. اقضي يوماً هادئاً مع من تحب. من السهل عليك أن تغير من المحيط الذي تعيش فيه من خلال تغيير الديكور أو الانتقال إلى منـزل جديد.	لا تدع مشكلاتك الشخصية تؤثر على أهدافك. اقضي يوماً هادئاً مع من تحب. من السهل عليك أن تغير من المحيط الذي تعيش فيه من خلال تغيير الديكور أو الانتقال إلى منـزل جديد.	لا تدع مشكلاتك الشخصية تؤثر على أهدافك. اقضي يوماً هادئاً مع من تحب. من السهل عليك أن تغير من المحيط الذي تعيش فيه من خلال تغيير الديكور أو الانتقال إلى منـزل جديد.	لا تدع مشكلاتك الشخصية تؤثر على أهدافك. اقضي يوماً هادئاً مع من تحب. من السهل عليك أن تغير من المحيط الذي تعيش فيه من خلال تغيير الديكور أو الانتقال إلى منـزل جديد.
الجموت	الجموت	العذراء	العذراء	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار
21 شباط 20 اذار	21 شباط 20 اذار	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار	21 ايلول 20 اذار
ستتم معاملتك بطريقة غير جيدة إذا لم تتخير الموقف المناسب للتدخل. يمكنك حضور بعض المناسبات الاجتماعية وتكوين اصدقاء ورفقاء جدد ولكن حاول ألا تكون مسرفاً في ذلك. موازنة الأمور شيء مطلوب إذا أردت بعض الاستـتـرار.	ستتم معاملتك بطريقة غير جيدة إذا لم تتخير الموقف المناسب للتدخل. يمكنك حضور بعض المناسبات الاجتماعية وتكوين اصدقاء ورفقاء جدد ولكن حاول ألا تكون مسرفاً في ذلك. موازنة الأمور شيء مطلوب إذا أردت بعض الاستـتـرار.	توقع حدوث تغيرات في موقفك المالي وكذلك في وضعك. كثرة جدالاتك مع الموظفين أو الزملاء تسبب لك اضرار كبيرة. لا يمكنك مساعدة الجميع.	توقع حدوث تغيرات في موقفك المالي وكذلك في وضعك. كثرة جدالاتك مع الموظفين أو الزملاء تسبب لك اضرار كبيرة. لا يمكنك مساعدة الجميع.	توقع حدوث تغيرات في موقفك المالي وكذلك في وضعك. كثرة جدالاتك مع الموظفين أو الزملاء تسبب لك اضرار كبيرة. لا يمكنك مساعدة الجميع.	توقع حدوث تغيرات في موقفك المالي وكذلك في وضعك. كثرة جدالاتك مع الموظفين أو الزملاء تسبب لك اضرار كبيرة. لا يمكنك مساعدة الجميع.

الكلمات المتقاطعة	الكلمات المتقاطعة
اعداد / احمد عبد الجبار	اعداد / احمد عبد الجبار
13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11

أفقي	أفقي
١- كاتب، محرر، صحفي وشاعر لبناني ساخر ونقاد لأدع.	١- كاتب، محرر، صحفي وشاعر لبناني ساخر ونقاد لأدع.
٢- أشهر رسامي الايقونات الروسية اعلنت الكنيسة الارثوذكسية قداسته ١٩٨٨ - مدينة ايطالية في اميليا.	٢- أشهر رسامي الايقونات الروسية اعلنت الكنيسة الارثوذكسية قداسته ١٩٨٨ - مدينة ايطالية في اميليا.
٣- تردد في لعبة الطاولة -ملازم الاناء -الذي يرقع الثياب.	٣- تردد في لعبة الطاولة -ملازم الاناء -الذي يرقع الثياب.
٤- دنيا -اوثان -غلام.	٤- دنيا -اوثان -غلام.
٥- هناد في اليد -مبدأ فلسفي هندوسي هو مبدأ (اللاعنف) نشأ في القرن ٦ من اهم المبادئ الاساسية في الديانتين الجينية والبوذية، جعل منه غاندي عقيدة سياسية -جمع الخراج.	٥- هناد في اليد -مبدأ فلسفي هندوسي هو مبدأ (اللاعنف) نشأ في القرن ٦ من اهم المبادئ الاساسية في الديانتين الجينية والبوذية، جعل منه غاندي عقيدة سياسية -جمع الخراج.
٦- مدينة مغربية -جمال.	٦- مدينة مغربية -جمال.
٧-الذين عولجت جثثهم بحشوها مواد تمنع سادها وتحفظها مدة طويلة -من اخوات كان.	٧-الذين عولجت جثثهم بحشوها مواد تمنع سادها وتحفظها مدة طويلة -من اخوات كان.
٨- يغط في نومه -اديب امريكي روسي الاصل ١٨٩٢-١٩٧٧ ناصد اخلاقي دقيق الملاحظة من رواياته (توليتا).	٨- يغط في نومه -اديب امريكي روسي الاصل ١٨٩٢-١٩٧٧ ناصد اخلاقي دقيق الملاحظة من رواياته (توليتا).
٩- إله فينيقي اشتهرت عادته في صيدا وقرطاج -قريبة في بوهيميا انتصرت فيها بروسيا على النمسا ١٨٦٦.	٩- إله فينيقي اشتهرت عادته في صيدا وقرطاج -قريبة في بوهيميا انتصرت فيها بروسيا على النمسا ١٨٦٦.
١٠- طعام -ثائر كوبي من اصل ارجنطيني ١٩٢٨-١٩٦٧ صديق كاسترو -٢٠٠٠	١٠- طعام -ثائر كوبي من اصل ارجنطيني ١٩٢٨-١٩٦٧ صديق كاسترو -٢٠٠٠
١١- لقب اشتهر به الشاعر العباسي مسلم بن الوليد.	١١- لقب اشتهر به الشاعر العباسي مسلم بن الوليد.
عموديا	عموديا
١- ممثل مصري قدير راحل -رشف يشفتيه.	١- ممثل مصري قدير راحل -رشف يشفتيه.
٢- صناعي امريكي من رواد الاستثمارات النفطية خصص قسماً من ثروته للخدمة لمؤسسات علمية وفنية -كيميائي الماني اكتشف النيلة نال جائزة نوبل ، ١٩٠٥	٢- صناعي امريكي من رواد الاستثمارات النفطية خصص قسماً من ثروته للخدمة لمؤسسات علمية وفنية -كيميائي الماني اكتشف النيلة نال جائزة نوبل ، ١٩٠٥