

نجاح أمريكي كبير في الحد من التدخين



مجانبة لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين. ووجدت الدراسة أنه كلما زاد انفاق الولايات على تلك البرامج كلما زاد حجم الانخفاضات في معدلات التدخين بين البالغين بصرف النظر عن عوامل أخرى مثل ارتفاع أسعار التبغ. وقال نيري بيثاسيك من مكتب التدخين والصحة بالمراكز الأمريكية للسيطرة والوقاية من الأمراض كلما زاد الاستثمار كلما كان الأثر أكبر. لكنه أضاف أنه حتى العام الماضي كان إنفاق ثلاث ولايات فقط على برامج السيطرة على التبغ عند المستويات التي أوصت بها مراكز السيطرة والوقاية من الأمراض. ووجدت الدراسة أنه لو كانت الولايات قد مولت برامجها عند المستويات التي أوصت بها المراكز في الفترة من 1995 إلى 2003 لكان عدد المدخنين قد انخفض بما يتراوح بين 2.2 مليون و 7.1 مليون في الولايات المتحدة بحلول 2003. وقالت جماعة الحملة من أجل أبناء لا يدخنون أن مثل هذا التراجع في التدخين كان من شأنه أن ينقذ ما بين 700 ألف و 2.2 مليون شخص من الموت ويوفر ما بين 29 مليار و 67 مليار دولار من نفقات الرعاية الصحية.

[] واشنطن / متابعة : قال مسؤولون أن برامج مراقبة التدخين في الولايات المتحدة فعالة في الحد من عدد المدخنين وأن الولايات التي تنفق مبالغ أكبر تحقق أفضل النتائج. وتشير دراسة نشرت في الجورنال الأمريكية للصحة العامة إلى أن التراجع في معدلات التدخين بين الأمريكيين مرتبط بشكل مباشر بزيادة في نصيب الفرد من الاستثمارات في الولايات في برامج السيطرة على التبغ والإقلاع عن التدخين. وحلل باحثون بمركز السيطرة والوقاية من الأمراض ومعهد بحوث مستقل بيانات بشأن معدلات التدخين والانفاق على التبغ في الولايات الأمريكية الخمسين من عام 1995 إلى 2003. وقالت جماعة الحملة من أجل أبناء لا يدخنون أن الولايات استنفقت 717 مليون دولار في العام المالي 2008 على برامج السيطرة على التبغ والإقلاع عن التدخين وتتضمن هذه البرامج إعلانات عن مخاطر التدخين وجهود مكافحة التدخين التي تستند إلى المدارس والمجتمع وإجراءات مثل استحداث خطوط هاتفية



اعداد / إبتسام العسيري

مدن عربية وعالمية

عين دراهم أحد مدن ولاية جندوبة التونسية وثالث أهم موقع سياحي في الولاية بعد مدينة طبرقة الساحلية ومدينة جندوبة مركز الولاية. يحد معتمدية عين دراهم كل من معتمدية فرنانة جنوبا وطبرقة شمالا وبالط شرقا والجزائر غربا وترتفع المدينة 1000 متر فوق سطح البحر وتغطي الثلوج كل فصل شتاء جبال الشمال الغربي وقد سجلت عين دراهم رقما قياسيا في تونس من حيث سماكة الثلوج التي وصلت قرابة المترين سنة 2005 وطرقت أجزاء كبيرة من المدينة تحت الثلوج. أما الجزء الأجمل في عين دراهم يتمثل في فراها الجميلة المحاذية للبحر ومنازلها المعلقة في قمم جبال الكرومي ذات الغابات الكثيفة بأشجار الصنوبر والبلوط والقيقن والزان



صورة تان لمدينة عين دراهم والقرى المنتشرة في معتمدية عين دراهم.

عين دراهم

سويسرا التونسية



حدث في مثل هذا اليوم

- 1971 م: انطلاق رحلة أبوللو 14 إلى القمر.
- 1924 م: صدور جريدة «الجزيرة» في يافا بفلسطين.
- 1958 م: إطلاق أول قمر صناعي أمريكي من قاعدة كيب كانيفرال بولاية فلوريدا.
- 1980 م: إيران تعلن قطع علاقاتها الدبلوماسية مع الأردن.
- 1986 م: إقامة أول مبنى على سطح القمر بخرسانة من التربة القمرية.
- 1990 م: صدام حسين يفتتح أول اجتماع للجنة البرلمانية لمجلس التعاون العربي في بغداد.



□ عدد سكان اندونيسيا 200 مليون واليابان 100 مليون.

□ عدد سكان البرازيل 170 مليون ونيجيريا 100 مليون.

□ عدد سكان بريطانيا 60 مليون وإيطاليا 56 مليون.

□ واشنطن عاصمة الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 1800 وقبلها كانت فيلادلفيا.

□ العاصمة واشنطن لا تنتمي إلى أية ولاية وهي تقع منطقة كولومبيا (District of Columbia).

□ دمر تيمورلنك وأحرق في دمشق عام 1401 م.

□ لفظ جزر الكناري مأخوذة من اللاتينية وهي تعني الكلاب وليس طيور الكناري.

□ حكم على سقراط بالموت وهو في 70 من عمره (399 ق.م).

□ أول بطارية كيميائية أنتجت في بريطانيا عام 1800م وأسمها فولتا.

□ بيض التمساح حوالي (30-60) بيضة.

□ ثلث سكان العالم يعيش على أكل الرز.

□ المعادن التي يجذبها المغناطيس هي الحديد، الكوبالت، النيكل.

□ أكبر الحيوانات وزنا هو الحوت الأزرق.

□ العقارب تلد وأن التماسيح تبيض.

□ أكبر دولة عربية في مساحتها هي السودان.

□ الجزائر هي ثاني أكبر دولة عربية في مساحتها.

أتعرف بعد...؟
ماذا يعني السقف؟
السماء تطمر كأنها منكسرة، وفي الفقرة يجلس جندي...
فأنت لا تتبلبل.
أتعرف بعد...؟
ماذا يعني السرير؟
انها تتحجم، عند الاف نجوم فالحب لا يجد مضجعا...
أنت دافئ.
أتعرف بعد...؟
ماذا يعني الخبز؟
جوع، فالارض محروقة وفوق ذلك مرصعة بالحديد أنت شعيعان.
أتعرف بعد...؟
ماذا يعني هذا؟
ماذا هو؟
أنا أتمنى أن تعرف ذلك منك أتمنى أنا أن أجربه.



الشاعرة النمساوية كيردا كليميك

أتعرف بعد...؟

الخاملون أكثر عرضة للشيخوخة المبكرة

[] واشنطن / متابعة : الأشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا خلال فترات الفراغ يبدون أصغر سنا بعشر سنوات من الأشخاص الخاملين وفقا لدراسة علمية نشرت مؤخرا في الولايات المتحدة. وقام باحثون في كلية كينغز كوليدج في لندن بدراسة شملت 2401 من التوائم البيض من ذكور واناث اخضعوهم لاسئلة عن مستوى نشاطهم الجسماني ووضعهم الاجتماعي والاقتصادي وما اذا كانوا يدخنون. كما قاموا بفحص الحمض النووي الريبوزي (دي.ان.اي) لكل من هؤلاء لمعرفة طول التيلوميرات في الكريات البيضاء وهي التي تشكل الجهاز المناعي. والتيلومير هو سلسلة دي.ان.ايه توجد على اطراف انزج الكروموزومات (الصيغيات) وهي تزداد انكماشاً مع تقدم العمر وعندما تصبح قصيرة جدا تبدأ الخلية في الإصابة بالعجز، ويقرر ان طول التيلومير ينكمش سنويا بمعدل 21 نوكليوتيد او وحدة بنوية في المتوسط.

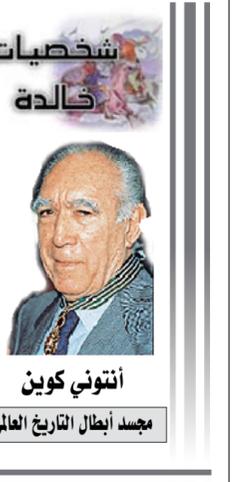
وفي مجموعة التوائم التي خضعت للدراسة تبين ان طول التيلومير كان اقصر لدى الذين كانوا اقل نشاطا خلال اوقات فراغهم عن الذين كانوا يستغلون هذه الاوقات في ممارسة الرياضة كما لاحظ الاطباء الذين سينشر بحثهم قريبا في نشر (ارشيف الطب الوطني) منسدين (ارشيف الطب الوطني) التي تصورها ذي امريكان ميدكال اسوسيشن الجمعية الطبية الاميركية.

واشارت الطبيبة لين تشيركس وزهبد ولد إلى جارته وطلب منها ان تتره لسانها! فسالته: لماذا؟ فقال: لها لان امي تقول ان لسانك مثل العقربة.

مثل مكسيكي عالمي شهير، تحفنا بالعديد والعديد من الأعمال السينمائية والتاريخية الناجحة والتي استطاع أن يجسد فيها العديد من الشخصيات الهامة في التاريخ العالمي فعندما يأتي ذكر اسم أنتوني كوين يتبادر إلى الذهن على الفور البطل اللبني الشهير عمر المختار وغيره من الشخصيات التي تمكن من تجسيدها باقتدار ومهارة فائقة، ليحفل من نفسه بالسينمائية خاصة تفوق بها على أقرانه من أبطال وتقوم هذه الفترة.

ولد أنتوني كوين في شيهوهو بالمكسيك في 21 ابريل عام 1915م، أب إيرلندي وأم مكسيكية، الأمر الذي أدى بعد ذلك لألانه لمساحة كبيرة من الأدوار.

قدم أنتوني كوين للعديد من الأفلام المميزة والتي تعد علامة من العلامات برز أدائه للشخصيات التاريخية من خلال أدائه التمثيلي الرقيق وملامح وجهه الصارمة الوافقة، فكان يؤدي الشخصيات بلبات مهارة وأداء تمثيلي متقن، كانت بداياته مثل أي ممثل من خلال ادوار بسيطة في عدد من الأفلام، ولكن بالنأيك كانت النهاية مختلفة بهذا الرصيد الهائل الذي تركه من الأفلام



أنتوني كوين مجسد أبطال التاريخ العالمي



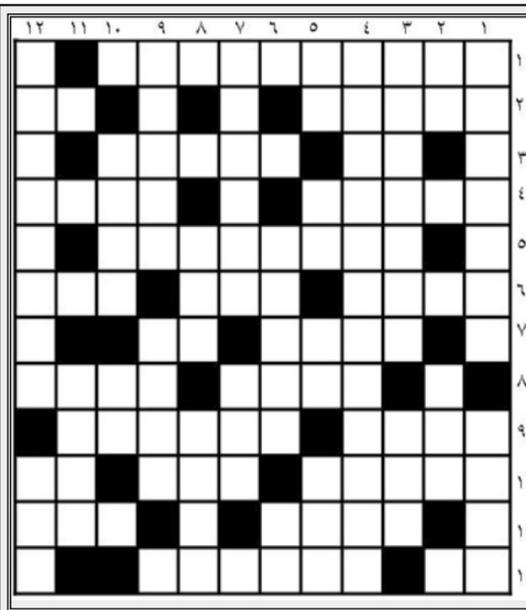
كهف النمسا العجيب

يعتبر أكبر كهف جليدي في العالم ويقع في جزيرة (أويرفان) التي تبعد حوالي 40 كيلومتر من مدينة سالزبورج النمساوية ويمكن الوصول إليه بعدة طرق من سالزبورج... إلا أن الضيف في النهاية عليه أن يرتكب التلغيفيك ليصل إلى الكهف في قمة جبل Wimmer Hütte (ويمر هويت). لقد اكتشف هذا الكهف في القرن التاسع عشر بالصدفة من قبل العالم Anton Posselt (انتون بوسلت)، الذي كانت له الحراة في التوغل داخل الكهف لأمتار كثيرة وذهل مما رأى من تكتلات عملاقة من الجليد في باطن الكهف. وعندما عاد إلى سالزبورج نشر أول مقالاته عن هذا الكهف واكتشافاته بداخله، ومنذ ذلك الوقت توالى الزيارات من العلماء والدارسين للكهف مما حدا



أقوال مأثورة

وإذ رُفَّتْ خَلِيْقَةُ مَحْمُودِةُ فُقِدَ اصْطِطْفاكُ مَقْسَمُ الأَرزَاقِ حافظ إبراهيم



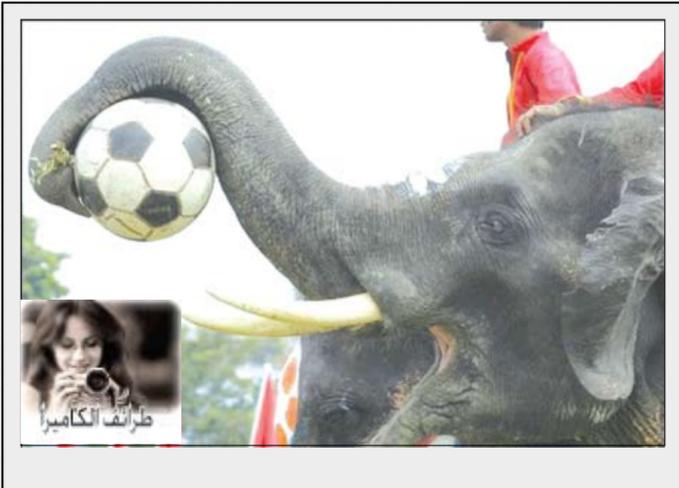
كلمات متقاطعة

أفقا :

- 1- فلكي أندلسي اشبيلي أشهر بكتابه (الهيئة)
- 2- مدينته في فرنسا قاعدة محافظة بيرية
- 3- يطل على البحر المتوسط
- 4- مدينته تركية فتحها المأمون العباسي 788 م
- 5- فيها دفن - سمن.
- 6- سلالة شيعية حكمت في جنوب الهند في الفترة ما بين 1489م - 1686م.
- 7- هجرة - يجيب - حليب.
- 8- صوت النمل - من الحبوب.
- 9- نتمم - حامي.
- 10- محبة - علة.
- 11- نقض الغنى - عملة - عقل.
- 12- عاصمة أوكرانيا - أقارب.

عموديا:

- 1- مضيق بين أسبانيا والمغرب يفصل بين قارتي أوروبا وأفريقيا - حاكم.



طرائف الكاميرا