



بينما تقلع الحوامل عن التدخين الرجال لا يتفهمون!

□ **سياتل / متابعة:**
قال باحثان أميركيان إنه فيما تمتنع الكثير من النساء الحوامل عن الدخان والماريجوانا والكحول أثناء الحمل لا تصل الرسالة إلى الآباء أبداً.
وذكر الباحثان جينيفر بايلي وكارل هيل من جامعة واشنطن أن معدل تدخين الرجال للتبغ والماريجوانا وشربهم الكحول يبقى مستقراً خلال فترة حمل زوجاتهم.
وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة (بييرث إيشوز) اند بيريناتال كير) أن 77% من النساء المدخنات للتبغ و50% من النساء المدخنات للماريجوانا كن يدخن من حين لآخر، في حين تبين أن 38% من المدخنات للتبغ

و50% من المدخنات للماريجوانا لا يتوقفن طوال فترة الحمل.
وقالت بايلي إن الأشهر الأولى بعد الولادة هي أساسية للتدخل مع الأمهات. فعلى سبيل المثال عديدات هن من قمن بالعمل الصعب وأقلعن عن التدخين خلال الحمل لذا من واجبن أن ندعم هذا الجهد حتى يتوقفن عن التدخين بشكل دائم. لكن إذا كان الأب مدخناً أو يشرب الكحول، فالأرجح أن تعاود الأم التدخين والشرب.
يشار إلى أن البيانات التي استخدمت في الدراسة أتت من مشروع التنمية الاجتماعية في سياتل الذي يراقب تطور 808 أشخاص من الطفولة حتى بلوغ مرحلة الرشد.



مدن عربية وعالمية

تقع مدينة سان فرانسيسكو في ولاية كاليفورنيا الأمريكية ويقطنها حوالي 776.773 نسمة. المدينة معروفة عالمياً بجسرها الذي يسمى جسر البوابة الذهبية والهرم الأمريكي المشهور. وهي المدينة الرابعة في كاليفورنيا في عدد السكان، والثانية في الولايات المتحدة في كثافة السكن.
وتقع سان فرانسيسكو بالقرب صعد سان أندرياس، وسيد ذلك زلزال عديدة، وفيها آتلال عديدة، أعلاها جبل ديفيسون (330 م). حد المدينة من الشمال المحيط الهادئ، وحدها الشرقي خليج سان فرانسيسكو. ويحدها من الشمال هي مياه مدخل الخليج الضيق. وعلى الجنوب تقع مدينة ديلي سيتي على شبه جزيرة سان فرانسيسكو.

تختلف أحياء سان فرانسيسكو في طبيعة كثيرة. وفي وسط المدينة يوجد الحي المالي، وهو مركز لبنوك في كاليفورنيا. والحي الصيني أيضاً في وسط المدينة كبير، والحي الياباني أصغر، لكن أكثر الأسيويين يسكنون الآن في الأحياء الغربية. وفي الجنوب الشرقي يقع حي «ميشن» الذي يعتبر الحي المكسيكي. وعلى جنوب الشاطئ يوجد حي «هنترز بوينت» ويشتهر بكثرة المجرمين. وعلى شرق المدينة حي هيبث. والآتلال الشمالية مسكونة وفيها بيوت عالية، والآتلال الجنوبية (مثل توين بيكس) فيها حدائق عمومية.

إن سان فرانسيسكو مدينة ودائرة في ولاية كاليفورنيا، يحكمها عمدة ومجلس المراقبين فيه 11 مراقبين.
لقد وصل الهنود الأمريكيون إلى منطقة سان فرانسيسكو حوالي سنة 10000 ق. م. ولما وصل الأوربيين كان يسكنها قبيلة بيلامو، التي تنتمي إلى شعب الأولون (أولاً يسمى كوستاواوني) وكانت أكثر قرأهم الصغيرة على شرق المدينة الحاضرة، في ما أصبحت الآن حي ميشن.
وفي 28 مارس 1776 وصل جنود إسبانيون من المكسيك تحت رئاسة هوان باوتيستا دي أنزا، وأسس في المنطقة قلعة بريسيديو في شمال المدينة الحاضر ومركزاً للدعوة المسيحية في شرقها (حي الميشن الحاضر). ومات كثير من الهنود الأمريكيين من الأمراض التي جاءت مع الجنود. وفي 1822 تأسست قرية تسمى بيربا بونا (معناها حشيش طيب) بسبب كثرة نوع من التمتع في المكان. وخلال الحرب المكسيكية الأمريكية احتلتها سفن أمريكية تحت قيادة جون سلوت في 1846. سماها الأمريكيون «سان فرانسيسكو» في 30 يناير 1847 م.

سان فرانسيسكو مدينة الدوت كوم



منظر عام لسان فرانسيسكو

وفي الثمانينات ارتفع عدد المشردين في المدينة، ولا تزال هذه مشكلة فيها. وفي التسعينات أصبحت المدينة مركزاً للأعمال الإلكترونية وسميت ب «دوت كوم»، لكن فشلت كثير من هذه الأعمال بانتهائها هذا العصر في 2001.
وسان فرانسيسكو هي المركز المالي والبنكي لشاطئ الولايات المتحدة الغربي، فيها بورصة المحيط الهادئ ومركز بنك ويلز فارغو، كما فيها مركز شركة ليفي ستراوس للسرال وماكروميديا للبرامج وبكتل الإنشاء الهندسي والمحيط الهادئ.

وفي بداية 1848 اكتشف الذهب في شمال كاليفورنيا، فدخلها آلاف الأمريكيين يطلبون الأموال. وآلاف الصينيين يطلبون العمل. وأصبحت سان فرانسيسكو مركزاً للتجارة يأتيها المعدنون من أنحاء أخرى، وتأسست فيها شركات مشهورة.
وفي 18 أبريل 1906 حدث زلزال عظيم سبب حريقاً وعمارة ما فيه حوالي 3000 شخص. رغم ذلك أعيد بناء المدينة، وفي 1915 وقع فيها معرض باناما والمحيط الهادئ.



1821/3/25 م: إعلان استقلال اليونان وعيدها القومي.
1952/3/25 م: افتتاح الملك إدريس السنوسي أول برلمان ليبي في بنغازي.
1961/3/25 م: مؤتمر نصره الشعوب الإفريقية بالقاهرة.
1975/3/25 م: اغتيال الملك فيصل بن عبد العزيز آل سعود وتوالت الملك خالد الحكم في المملكة العربية السعودية خلفاً له.
1944/3/25 م: اختراع المسجل.
1935/3/25 م: صدور جريدة (روز اليوسف).
1909/3/25 م: منع الصحف المصرية من توجيه انتقادات إلى السلطات البريطانية.



□ هناك ثمانية أسباب للبدانة (السمنة): هي: أولاً: بسبب الغدد الصماء مثل نقص نشاط الغدة الدرقية وزيادة إفراز الكورتيزون... الخ ثانياً: أسباب وراثية حيث أن بعض الناس لديه استعداد لحود البدانة ثالثاً: زيادة الوارد الغذائي وقلة النشاط الرياضي رابعاً: بعض الادوية مثل المهدئات وبعض ادوية الالتهاب خامساً: اضطراب استقلاب المواد الغذائية في الجسم سادساً: عوامل نفسية مثل النهم الغذائي سابعاً: العوامل البيئية حيث تزداد البدانة في المناطق الحارة ثامناً: عوامل فيروسية وجرثومية.

أحياناً أفكر ..
لو أن الأمور تجري معكوسة
كما تعكس المرأة كلماتي
كما تعكس المرأة وجهك
فتخبريني أنك لن تريني بعد اليوم
ثم تصرخين في وجهي وتقولين .. أسفة
وأقول بعدها .. أحبك
إنها هذه اللحظة
اللحظة المنتصف
الجسر بين موتين
اللحظة التي أحبك بها ..



الشاعر السوري
مهند حيدر
كما المرأة

تناول الحليب قليل الدسم وممارسة الرياضة يخفف الوزن



كالمسوم ستي / متابعة:

قال باحث أميركي إن تناول الحليب قليل أو الخالي الدسم مع ممارسة الرياضة بانتظام يؤدي إلى خفض الوزن. وبحسب الدراسة التي شارك في إعدادها مدير مركز التغذية الإنسانية في دنفير جايمس هيل فإن أفضل طريقة لمعالجة مشكلة البدانة في هذا البلد أميركا تكون بتغيير نمط حياة الناس بشكل تدريجي. وأضاف: استطعنا تحسين مستوى صحة الناس بالطلب من البائعين التحرك أكثر وتغيير عاداتهم الغذائية مثل تناول الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم وهو أمر باستطاعة الأميركيين القيام به.



جودان يتقاتلان خلال مسابقة صراع الخيول السنوية بوسط الفلبين والتي تجذب جماهير غفيرة، وتقاتل الخيول صورة غير مالوفة، لكن الواقع يشهدنا خصوصاً في الصين، وهي صورة تدين الإنسانية التي ماترتكت شيئاً على فطرته، فبغز ان الخيول تتقاتل في الطبيعة سواء بدافع الغيرة أو البحث عن غذاء، فانه يظل قتالا عفويا غير مخطط له، لكن قتال الصورة يبدو فيه اثر الانسان واضحا والهدف طبعاً هو جلب المتعة للمشاهدين!



أعداء الديمقراطية
فتنان فتنة لا تمارسها
فتنة تمارسها
توماس كارليل

□ الحوت الأزرق الذي هو أكبر الحيوانات في العالم يملك أيضاً الأعضاء الأكثر ثقلاً: يزن قلبه 450 كيلو غراماً، ووزن ففرائه سبعة أطنان أي مايساوي وزن عشر بقرات كاملة النمو. ويزن لسانه ثلاثة أطنان أي مايعادل وزن خمسين رجلاً.

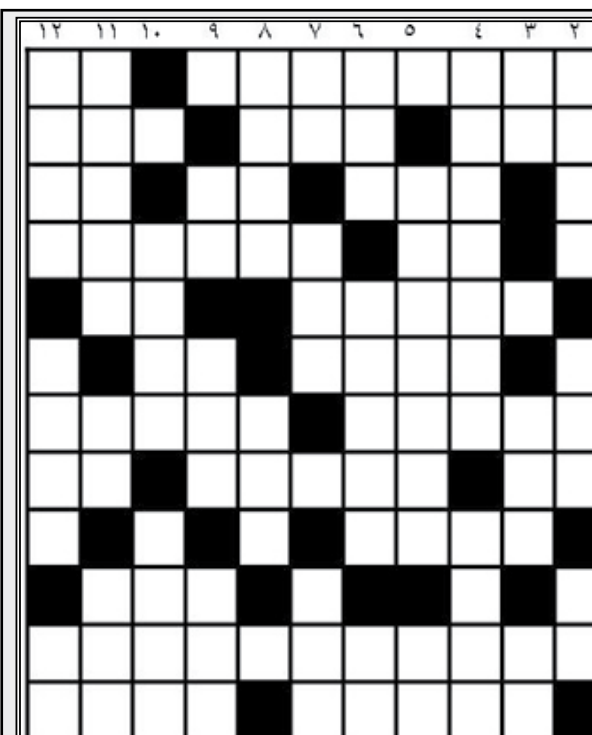
□ أكدت أبحاث قام بها امريكيون ان تناول جزرتين يوميا يساعد على مكافحة الكوليسترول وتخفيض كميته بنسبة 20% في العقل البشري و (منطق ابن خلدون في ضوء حضارته وشخصيته) و (أسطورة الأدب الرفيع) و (الأحلام بين العقيدة والعلم) و (خوارق الاشعور أو أسرار الشخصية الناجحة).

□ وهكذا قتلوا قرة العين) ومكانها بواسطة الاهتزازات الصوتية التي تصدرها شبكتها والتي تصل إلى 10.000 هيرتز.

ورواد علم الاجتماع في العراق تدرج في وظيفة التدريس حتى منح لقب أستاذ متمرس في جامعة بغداد وهو لقب يمنح للمفرد في تخصصاتهم وطول مدة خدمتهم. تقاعد عن التدريس في عام 1972، وهو في أوج علمائه العلمي، وتفرغ للتأليف واللقاء المحاضرات في بعض المؤسسات العلمية الجامعية العراقية والعربية. كان حراً في طرحه متحرراً في تفكيره وعطائه في الكتب والمحاضرات مما أزعج السلطة الحاكمة في بغداد، وعملت سلطة البحث على التضييق عليه تدريجياً وسحب معظم كتبه من المكتبات وحضرها على القراء بداعي «السلامة الفكرية»، وعمل العييون على تهيمشه وإفقاره مادياً وهو ما آل إليه حاله. حيث مات في شهر تموز عام 1995 م، بسبب المرض ورغم العلاج الذي تلقاه في المستشفيات الأردنية وعلى نفقة أصحاب الخير. اعتمد الوردي كثيراً على نظرية ابن خلدون الواردة بمقدمته المعروفة واعتبره المنظر الحقيقي ودارساً

شخصيات خالدة

1913 م، وكان أبوه يعمل عطارا في سوق الكاظمية، عمل على مع أبيه في العطارة بعد أن أتم الدراسة في الكتاب وفي جوامع الكاظمية حين كان العراق وقتها تحت حكم السلطنة العثمانية. وبعد انهيار العثمانيين دخل الوردية المدرسة الابتدائية حيث كان انهيار حكم الدولة العثمانية في العراق يشكل أفقا وفتحا جديداً أدخل معه الكثير من الحضارة إلى العراق ومنها انتشار التعليم الحديث، الذي لولاه لعاش ومات الوردية عطاراً في سوق الكاظمية مثل أبيه. عمل معلماً لمدة سنتين بعد تخرجه من الدراسة الإعدادية، سافر بعدها ليدرس في الجامعة الأمريكية في بيروت، ثم جامعة تكساس في أميركا حيث نال شهادة الماجستير في عام 1947 في علم الاجتماع، ثم تحصل في عام 1950 على الدكتوراه من نفس الجامعة ونال تكريم حاكم الولاية شخصياً بعد أن تفوق بامتياز. عاد إلى العراق بعد تخرجه وعمل بقسم علم الاجتماع في جامعة بغداد وكان من رواد القسم



كلمات

أفقياً:
1- شاعر اشتهر بالغزل في العصر الأموي تشبب بأم البنين زوجة الوليد بن عبد الملك فأمر الوليد بدفنه حياً - ماضي يرن.
2- مقاطعة بريطانية قاعدتها أكستر - حيوان مفترس - قسم.
3- كف - أحرف متشابهة - للتعريف - سقي النباتات.
4- متشابهان - حرف نصب (معكوسة) - من المعالم الأثرية لبلدنا.
5- جزيرة في خليج نيويورك - كتمان.
6- نيام - حرف جر.
7- مدينة يمنية - عاصمة عربية.
8- من الحواس الخمس - شهر ميلادي - غير مطبوخ.
9- عاصمة آسيوية.
10- حرف عطف - لهو.
11- من نجوم المنتخب السعودي لكرة القدم.
12- عقيدة - تادر.
عمودياً:
1- أمانة - لون الحداد في الصين.
2- حيوان برمائي - أداة جزم - للنفث.
حل العدد الماضي



الحراثة في الماء