

## الراحة أثناء الحمل تضر بالأم والجنين

للحامل التي يصفها الأطباء الأميركيون لحوالي مليون حامل سنوياً لمعالجة تداعيات الحمل، ضعفاً في وظائف العضلات، ومشاكل في العظام، وانخفاضاً في الوزن، وتعباً وتغيرات في دورة النوم، ومللاً، واكتئاباً ما قبل وما بعد الولادة، وتغيرات في المزاج، واحتقان في الأنف، وعسر في الهضم، وأوجاع في الظهر والمؤخرة.

وقال الطبيب المسؤول عن الدراسة، جوديث مالوني إنه "بإمكان الممرضات الحد من العلاج المعتمد على الراحة السريرية عبر دعوة النساء وتعليمهن مضارها ومنافعها".

واشنطن / متابعات :  
أظهرت دراسة أميركية جديدة أن راحة الحامل في السرير ليست الخيار الأفضل لمنع الولادة المبكرة بل على العكس فقد تتسبب بضرر للأم والجنين معاً.

وذكر موقع "ساينس ديلي" الأميركي أن الدراسة التي أعدها فريق من الباحثين في جامعة "كايس وسترن ريزرف" توصلت بعد مراجعة أبحاث تواصلت لعقدين من الزمن إلى أن راحة الحامل في السرير والحد من تحركها من شأنه أن يتسبب لها بمشاكل صحية ونفسية وضرر أيضاً بالجنين.

ومن الآثار التي تتسبب بها الراحة السريرية



## معالم وآثار

امتازت محافظة « زونكول داغ » ، بتركيا وهي مدينة حقا تستحق الزيارة لغناء وثرارة تاريخها القديم وكثرة سهولها الخضراء وكهوفها القديمة منذ آلاف السنين وجبالها ومناظرها الطبيعية التاريخية.

أنشئت هذه المدينة عند استقلال الشعب الذين كانوا يسمون بـ(المارياندين) والذين كانوا يقيمون في هذه المنطقة و هم من أصل ال «دور» في السنوات الزمنية حوالي 550 سنة قبل الميلاد.

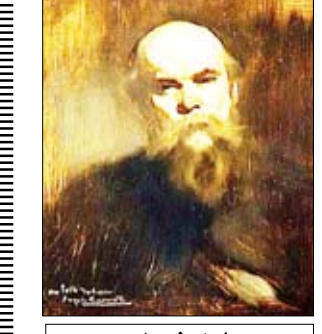
وفي أواسط العصر السادس قبل الميلاد سنة (560) تمركز في هذه المنطقة قسم من المغاريين و البيوجوتيين وأصبحت مستعمرة يونانية قوية وجنيتها أطلق عليها اسم « ايربيلي هيراكليه بونتياكا».

إن منشأ الاسم الأثري القديم لهذا البلد يرجع إلى البطل الأسطوري هيراكلوس من مجموعة الأساطير

## قراءت تلك

## أسوأ حزن

ينهمر الدمع في قلبي  
كما ينهمر المطر على  
المدينة  
يا لصوت المطر العذب  
ما أعذب صوت المطر  
على مسامع قلب أصابه  
الملل  
ينهمر الدمع دونما  
سبب  
هذا الحزن بلا سبب  
إنه لأسوأ حزن  
ألا أعرف لماذا  
دونما حب، دونما كره  
يجس قلبي بهذا القدر  
من الألم



باول فيرلين

## (زونكول داغ)

## مدينة السهول الخضراء والجبال والكهوف



4	8								
7									
6		1					9		
	5		9		4				
8				7				9	
	6				1				
	3			8				4	
	4						6		
				2			7		

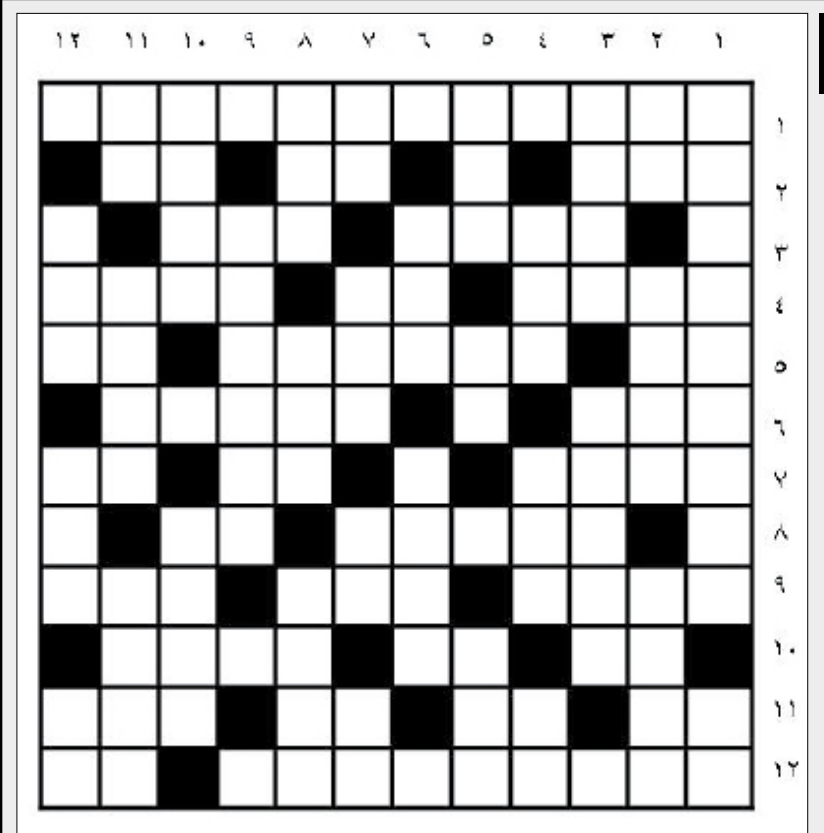
سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).  
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

8	7	1	2	6	9	4	5	3
9	5	3	4	8	7	6	1	2
6	4	2	1	3	5	9	8	7
2	6	4	9	1	8	7	3	5
5	8	7	3	2	4	1	9	6
1	3	9	7	5	6	2	4	8
3	1	6	8	4	2	5	7	9
4	9	5	6	7	3	8	2	1
7	2	8	5	9	1	3	6	4



اللغة مصدر سوء الفهم .  
أنطوان دو سانت

معاهدة السلام  
المدرس : أين تم توقيع معاهدة السلام بين إنجلترا وفرنسا ؟  
التلميذ : في آخر الورقة يا أستاذ .



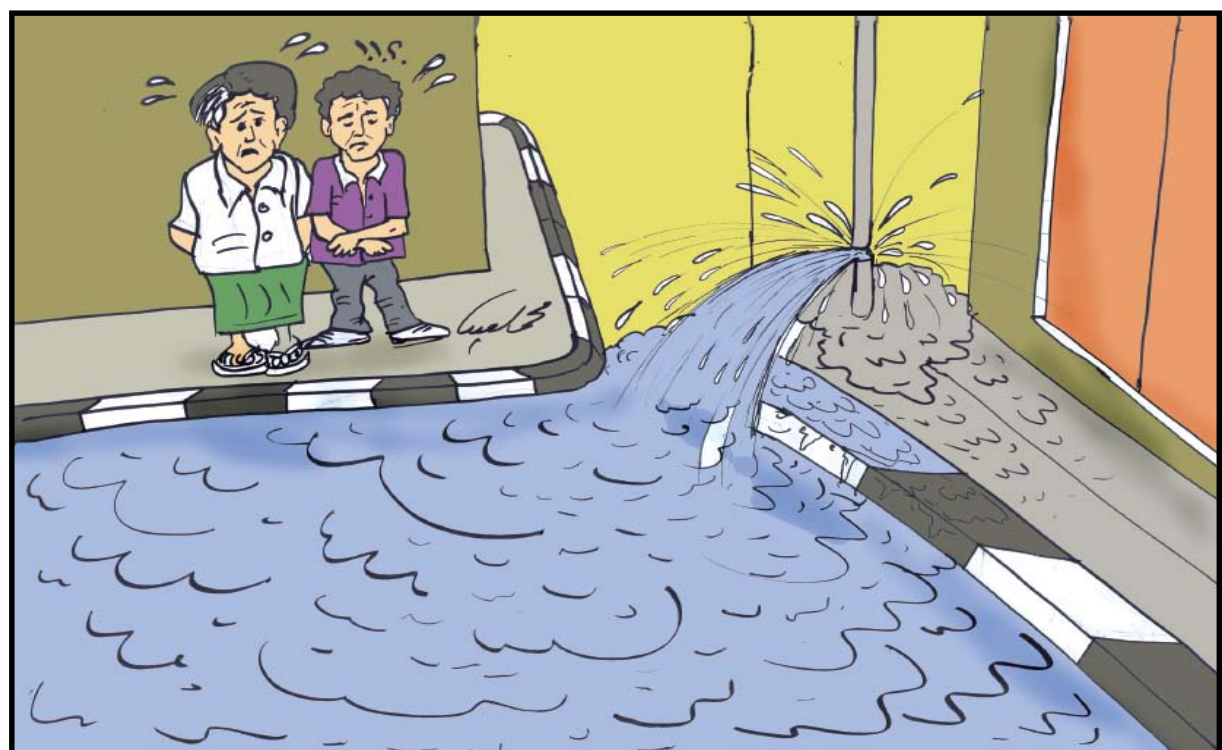
## كلمات متقاطعة

أفقياً:  
1- حواري رسول الله صلى الله عليه وسلم سمي (صوامع الهواجر قوام العنمات) ابتلي بقاء الاكلة فورمت ساقه فلما قرر الطبيب قطعها طلب منه أن يقطعها وهو في الصلاة.  
2- قمر - للمعية - والده  
3- صوت النمل - مدخل  
4- من أسماء النار - في البيضة - أحرف مكررة  
5- من الحواس الخمس - ثاني أكبر مدينة في جزيرة سقطرى - للاستقهام  
6- أحد أبناء نوح عليه السلام - مدينة فرنسية  
7- صوت الجرس - من حركات البحر - مادة قتالة  
8- شهر ميلادي - للنداء  
9- عاصمة أوروبية - من النباتات - وكالة أنباء يمنية  
10- حرف انجليزي - عمر - بيت الجمل  
11- للنفى - من الزهور العظريه - متشابهان - من جبال عدن  
12- خط وهمي على الأرض يوازي خط الاستواء عند عرض 23,5 جنوبياً - غير ناضج

عمودياً:  
1- من أبرز اللاعبين في فريق النجمة اللبناني لكرة القدم - أداة جزم  
2- جواب - عاصمة عربية - محبة



تصوير وتعليق/ علي الدرب:  
ظاهرة افتراض الباعة على ارضفة المشاة لبيع مختلف انواع السلع بما فيها المواد الغذائية على مدار الساعة تتسبب في اعاقه حركة تعرقل جهود عمال النظافة في كثير من شوارع عدن ناهيك عن المخاطر الصحية لتعرض المواد الدائم لاشعة الشمس وعدم مراقبة صلاحيتها من قبل الجهات الرسمية التي سمحت بهذه الظاهرة دون ضوابط



منجزات الثورة ترقى إلى مستوى المعجزات... ومسيرة صاعدة إلى ذرى الطموحات