



المخدرات تزيد فرص الإصابة بسرطان الخصية

بالمرض، أن مدمني «الماريجوانا» أكثر تعرضاً للإصابة به بنسبة تصل إلى 70% مقارنة بغير المتعاطين، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

وأشار الباحثون من خلال دراستهم إلى أن هذا الخطر يبدو الأعلى بين الرجال الذين تأكد تدخينهم لمخدر الماريجوانا لمدة عشر سنوات على الأقل، ويستخدمونها لأكثر من مرة أسبوعياً أو يبدؤ في استخدامها قبل بلوغهم سن 18 عاماً.

أظهرت دراسة طبية حديثة - نشرت في دورية السرطان الأمريكية - وأجرتها مجموعة من الباحثين الأمريكيين أن تعاطي المخدرات، وبصورة خاصة «الماريجوانا» يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الخصية.

وكشفت الدراسة التي أجريت على 369 رجلاً في مدينة «سياتل» الأمريكية تراوحت أعمارهم ما بين 18 و44 عاماً مصابين بسرطان الخصية، و979 رجلاً في الفئة العمرية نفسها من غير المصابين



قراآت لك



الشاعر/محمد علي جندي

نصرة الحبيب

يا نور الأرض ومن فيها
يا من بالدعوة تحميها
يا أحمد من سيحاربكم
سيحارب ربياً بارئها
سأعيش دفاعاً من أجلك
لن أسمح بجرحتي سبك
فحبيبي أنت ومن غيرك
وحياتي يكفيها حبك
أفانس أصبح يرضيني
والجاهل يطعن في عيني!
أنتم للقلب مشاعره

معبد الرأس السوداء



معالم

معبد الرأس السوداء يرجع بناؤه لأواخر القرن الثاني وأوائل القرن الثالث الميلادي ويضم بهوه تماثيل إيزيس وأوزوريس وفاروكراتيس، حيث كشف عن هذا المعبد عام 1936 بمنطقة الرأس السوداء بسيدى بشر وهو من الآثار الرومانية الموجودة بالإسكندرية. وهو معبد خاص وقد أقيم هذا المعبد وفاء لنذر حيث أقامه صاحب المنزل بعد سقطة مميته أصابت قدمه فوضع نحتاً لهذه القدم تحتها نقش باليونانية يحدثنا فيه عن سبب إقامته المعبد إلى جانب مذبح صغير.

ويتضمن المعبد مجموعة من التماثيل الرخامية وفي مقدمتها الإلهة إيزيس في هيئة الرومانية وكذا كل من المعبودات حريوقراط وهرماتوبيس وكاتوب. وقد نقل هذا المعبد من موقعه بسيدى بشر إلى موقعه الحالي وذلك بمنطقة باب شرقي عام 1994 للحفاظ عليه من عوامل البيئة المحيطة به.

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (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).

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

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



(ماري دي رابوتيه)

رجع الصدى

مرة خليجي وانجليزي وياباني .. راحوا
شلاتات نياغرا علشان يجربون الصدى ..
فقال الخليجي :هلا، وجاه الصدى ..هلا.
..هلا..هلا.. وقال الانجليزي هلو..وجاه
الصدى هلو..هلو..هلو.. وقال الياباني
..تشين شان شوننج ..رد الصدى ..ها!.



مصري صاحب أكبر عضلة ذراع في العالم



القاهرة/مناهيات:
حقق الشاب المصري مصطفي اسماعيل انجازاً بحصوله على لقب صاحب أكبر ذراع في العالم، حيث بلغ حجم ذراعه 31 بوصة.

أمضى مصطفي اسماعيل السنوات العشر الأخيرة من حياته في رفع الأثقال بمعدل مرتين يومياً من أجل الوصول إلى هذه النتيجة، وذكر أنه يضطر إلى تناول كميات كبيرة من اللحام واللحم إضافة إلى 3 لترات من البروتين حسب ما نقل موقع «سنينار» عن الديلي ميل البريطانية.

ويعيش اسماعيل مع زوجته في ولاية كارولينا الأمريكية، وقد بدأت علاقته بصالات تمرين العضلات منذ أن كان في العاشرة من العمر، وقال إن العديد من الناس يقولون له أنه يذكرهم بالشخصية الكرتونية «بايبي».

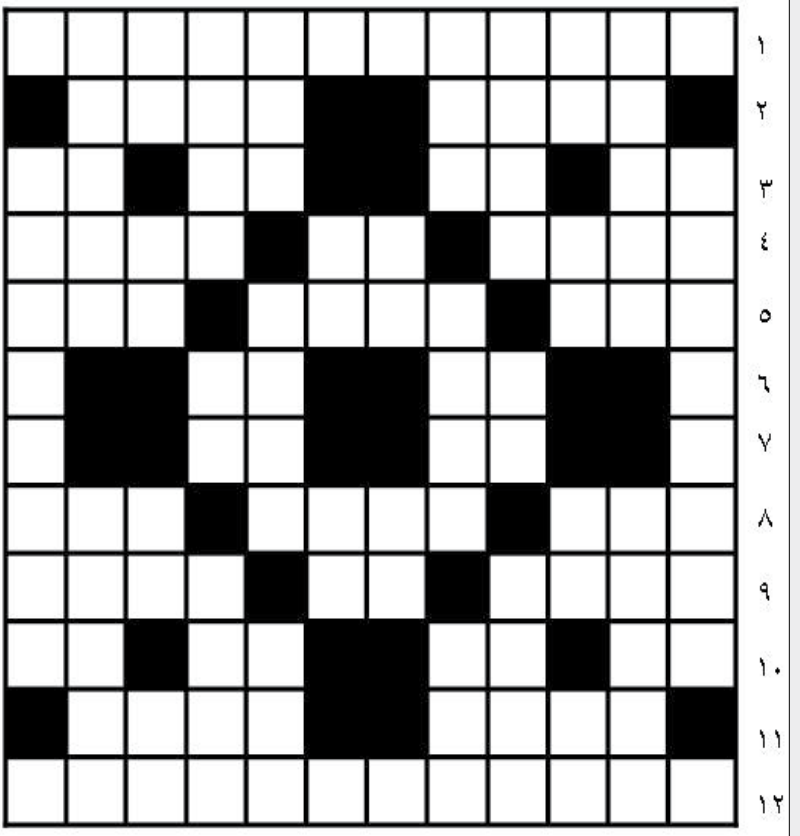
كلمات متقاطعة

أفنيا:
1- أمير عباسي عم الخليفتين السفاح والمنصور فتك بالأمويين في معركة الزاب طالب بالخلافة أيام المنصور فهزمه أبو مسلم الخراساني ومات سجيناً.
2- محافظة يمنية- مفرد يمينيون .
3- قلاوي - للاستفهام - للنداء - حرف عطف.
4- منطقة بحرينية- أخو الأب - شهر ميلادي.
5- محا - صوت المريض - آلة موسيقية .
6- شعور - كثير .
7- حرف انجليزي - من العملات .
8- مدخل - حيوان اليف - أحد أبناء الرئيس السابق صدام حسين .
9- برهان - كف - ركن من أركان الإسلام .
10- دك - متشابهان - سئم - للتخبير .
11- حبس - عكس القر .
12- أحد الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم .

عمودياً:
1- فنان سعودي .
2- عاصمة أوروبية - الطريق .
3- حيوان قطبي - في البيضاء - حرف

حل العدد الماضي

١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



حل العدد الماضي

كيف تغير من عاداتك اليومية من أجمل حياة

ولكن ينصح الخبراء بأن تتناول وجبات أكثر كميات أقل في اليوم الواحد، بأن يصل عدد الوجبات لنحو 5 - 6 وجبات، فتناول وجبات كميات أقل يحفز المعدة على عدم الرغبة في التهام طعام بكميات أكبر في الوجبة الواحدة، مما يجنبك خطر اكتساب الوزن الزائد.

7. احمل معك زجاجة مياه أينما ذهبت: يحتاج الجسم للكثير من المياه طوال اليوم كي تتمكن من الحفاظ عليه صحياً، فكما هو معروف تتشكل المياه نسبة كبيرة من طبيعة الجسم، ولهذا فالحرص على الشرب بشكل دوري طوال اليوم يبعد عنك الإصابة بالجفاف، كما أنه يجنبك الإصابة بخشونة المفاصل.

8. نل قسطاً كافياً من النوم: أثبتت الأبحاث أن الجسم يحتاج للنوم بشكل كبير من أجل الاستمرار في القيام بوظائفه بنشاط وبشكل جيد، فالإخلال بأي من ساعات النوم له أثره السلبي على الجسم والحالة الصحية.

9. قم بممارسة التمارين الرياضية 3 - 4 مرات أسبوعياً على الأقل: احرص على القيام بالتمارين الرياضية مدة لا تقل عن 30 دقيقة على الأقل يومياً، قم فيها بالعديد من التمارين المختلفة لتجعل جسديك في لياقة دائمة ليكون بعيداً عن الإصابة بالأمراض العضلية والعظمية المختلفة.

10. حاول الذهاب للعمل مشياً على الأقدام أو على الأقل استخدم السلم بدلاً من المصعد، فالهدف من ذلك ليس تعذيبك، وإنما أن تحرك جسديك بشكل أكثر طوال اليوم فتحافظ على لياقتك البدنية بشكل أكبر، أو بدلاً من كل ذلك، يمكنك أن تقوم بعمل التمارين الرياضية البسيطة أثناء مشاهدة التلفزيون، فالاستمرار في الحركة بشكل أكبر يساعد الجسم في أن يظل محافظاً على لياقته بشكل عام.

بضرورتها للتمتع بحالة صحية أفضل، وذلك بتناول طعام صحي خالي من الدهون بعيد عن المواد الثقيلة التي تتسبب في الإضرار بالجسم، كأن تتناول بيض البيض على طريقة الأومليت، مع ثمرة أفوكادو، وقطعة توست من الرتبة، وما إلى ذلك.

5. تناول وجبات صحية بدلاً من الطعام السريعاً كنت تتناول 3 وجبات رئيسية في اليوم، فإنك ستجد نفسك تقبل فيما بين تلك الوجبات على طعام يساعدك في الحفاظ على طاقتك، وفي أغلب الأوقات يلجأ العبدون لتناول الوجبات السريعة غير الصحية على الإطلاق، ولهذا ننصحك بمحاولة تناول طعام صحي طوال الوقت يساعدك في الحصول على المزيد من الطاقة طوال اليوم.

6. تناول وجبات أكثر بكميات أقل: حاول أغلب الرجال الالتزام بتناول 3 أو 4 وجبات رئيسية طوال اليوم،

بالانحناء للأمام أو لالتقاط شيء من الأرض

2. تمارينات التمدد صباحاً ومساءً: عليك الحرص على ممارسة تمارينات التمدد صباحاً ومساءً كي تحافظ على جسديك رشيقاً، ولكي تتجنب الإصابة باللتواءات العضلية.

3. تنفس من البطن بدلاً من الصدر: لا يتنفس أغلب الرجال والنساء بشكل صحيح، فالكثير منا يتنفس عبر صدره، بأخذ أنفاس قصيرة سريعة، ولكن علينا أن نتناول التنفس من الحجاب الحاجز الموجود بمنطقة البطن بدلاً من الصدر، فبهذه الطريقة يكون مجهودك أقل وتزداد نسبة الأوكسجين التي تتنفسها في كل مرة تقوم بعملية الشهيق والزفير، كما يصبح الدماغ أكثر قدرة على الاسترخاء والعمل بشكل أفضل.

4. احرص على تناول وجبة صحية للإفطار: من أشهر القواعد التي يؤكد عليها الكثير من الخبراء وبينهم

يذهب الكثيرون للجيم ويسبرون على جداول غذائية من أجل جسد صحي قوي، وهناك من لا يحصل على النتيجة بعد هذا المجهود بسبب أنه أخطأ في فعل شيء ما، ولكن إذا نظرت إلى القرويين فسوف تجد أن أغلبهم بأجساد قوية ولا يشكون كثيراً من الأمراض، والسبب هو عاداتهم الحياتية، وإذا كنت من أهل المدينة والحياة العملية الصاخبة، فلا يجب أن تهمل تلك العادات ومنها:

1. اتحن بالطريقة المناسبة: عليك مراعاة الحركة التي تقوم بها في مختلف الأوقات، فأي حركة خاطئة يقوم بها الجسم تتسبب في أذيته والإضرار به بشكل كبير، ولهذا ننصحك عند الاتحان ألا يكون ذلك بالشكل الذي تراه طوال الوقت، وإنما أن تحني ركبتك وتحافظ على ظهرك منتصباً ثم أفر قدميك وقل على سابقك كما كنت، فهذه الحركة تساعد في الحفاظ على الظهر والجسم من خطر الإصابة بأي التواء مفاجئ كما يحدث مع أغلبنا عند القيام

نصيحة بيئية حرق القمامة في الشوارع والأحياء السكنية ينتج عنه انبعاث مواد شديدة السمية