

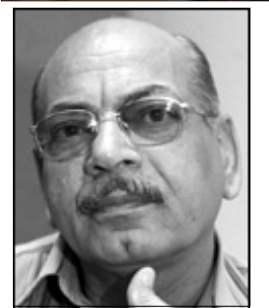


تناول الخضروات في أثناء الحمل يقضي على حرقة المعدة

بقرفة المعدة أكثر عند مدمني شرب الخمر. وتجمع أعراض هذا المرض حول الإحساس بالحوضة أو ما يسميه العامة بالحرقان ثم الغثيان و المعص وهذه الآلام لها علاقة بوجبات الطعام. وظهرت دراسة استرالية ان عدد النساء الحوامل اللاتي اصبن بمرض السرطان ارتفع على مدى العقدتين الماضيتين، وأن ذلك ربما يرجع في جانب منه الى تقدم أعمار النساء لدى الحمل رغم تحسن طرق رصد المرض. وقال الباحثون الذين نشرت نتائجهم في دورية طب التوليد وأمراض النساء إنه في 2007 سجلت

ويمثل اتباع نظام غذائي الحل الأمثل للحفاظ على المعدة وانتظام حركتها مثل التقليل من الوجبات الدسمة والأغذية الحارة والشاي والمياه الغازية والاكثر من الخضروات. ولم يتوصل الباحثون الى معرفة الأسباب الحقيقية لحرقة المعدة، ولكن هناك عوامل عديدة لها تأثير كبير في حدوثها مثل العامل الوراثي، والعامل النفسي، والمأكولات الحارة، وعدم الانتظام في وجبات الطعام، والحساسية والتدخين والخمر. وقد لوحظ أن نسبة الإصابة بقرفة المعدة أكبر لدى السيدات منها لدى الرجال، وأن الإصابة

برلين / متابعة : تعاني المرأة الحامل من حرقة شديدة في المعدة، وللتخلص من هذا الالم المبرح تنصح ماجاريتا كلاين، من الرابطة الألمانية للقبليات بمدينة هامبورج، بتناول البندق وبذور اليقطين وكذلك الحليب. وتؤكد الباحثة على عدم الاكثار من الوجبات أثناء فترة الحمل تجنباً للتخمة. واقرت العديد من الدراسات العلمية بأن هناك بعض الأطعمة التي تقلل الحوضة أشهرها الكرفس والبيض والتين ولكن بكمية قليلة حتى لا تزيد الحوضة لاحتوائه على سكرات.



علي جعفر العلاق

أنيب الحضارات

من أنيب الحضارات أقبليت منسكرا، وحشة العشب تجرحني والفراوات رماد بين على شفتي، غزال يضيئ حنين النساء وطن يتنزه مكتنبا في القصاد، حيث التسييم قبور معذبة، والكواكب نانحة في العراء ذا أنيب الحضارات، بل قصب يتكسر في الروح شرسا يعض الندى والصدى والشجر والأغاني بقية عكازة في المطر أهو الفجر منسكرا أم دم من رصاص على الكون؟ هل وحشة العشب تجرحني أم أنا أرح العشب؟



معان مدينة تاريخية اردنية

شيئا فشيئا وزاد ذلك سوءاً قضاء الحميريين على السبيلين عام 115 ق.م حيث اندثرت معان بعد أن حول الحميريون طريق تجارتهم للبحر وبخلت معان مرحلة التفكك والنسيان، ورغم الضياع الذي اكتنفها إلا أنها تعود مع إطلالة الحكم الغساني الذي سجلت فيه معان تاريخاً مميزاً حينما أمر الحارث الثاني ملك الغساسنة بإعادة بناء معان وتعيين فروة الأنفري الجذامي أميراً لها.

قاله أيضا (وهنا تزرع أشجار مثمرة أهمها الرومان المشهور بأنه أطيب مما تنبت الأرض). لم يذكر التاريخ عن نشأة مدينة معان، وإنما تشير الدلائل إلى أن المدينة كانت موجودة قبل ظهور الدولة المعينية عام 1200 ق.م. وازدهرت معان في ذلك الوقت إذ أنها كانت تستقبل القوافل واحدة تلو الأخرى. في عام 650 ق.م تحطمت الدولة المعينية على صخرة السبيلين حيث بدأت معان تفقد أهميتها

معالم

يقام حول المصادر المائية. الرأي الثاني القائل أن معان سميت بهذا الاسم كون معناها يعني المنزل قد يفسر على أن القوافل المرتهلة بين الجزيرة العربية والشام كانت تتوقف في معان للتزود بالماء والطعام ولتأخذ قسطاً من الراحة. الرأي الثالث القائل بأن أصل التسمية يعود إلى الدولة المعينية التي ظهرت في جنوب الجزيرة العربية مستتبع نوعاً ما إذ أنه من الصعب الإقرار بذلك. ولعب موقع معان دوراً بارزاً في أهميتها خاصة ومنهم وانها همزة الوصل بين الجزيرة وبلاد الشام فذلك كانت معبرا للقوافل القادمة من الجزيرة والعبارة إليها، وكان لا بد من الوقوف فيها وخلال عمر معان زارها الكثيرون من الرحالة والأجانب هم جورج أوغست فالين - 1845 م - الذي قال عنها ومعان الحالية من أكبر البلدان في طريق الحج السوري فيها 200 عائلة تقريبا تنحدر من سبعة بطون. وهم أقوياء البنية سوري الملامح وهذه القوة المحاربة تبعث في نفوس أهل معان الثقة وتجعلهم يفرضون الخاوة فينتج عن ذلك توطيد صلتهم بالبدو حتى صارت هذه الصلة وثيقة، ويقدر البدو رجولة سكان معان وشجاعتهم ويرونهم أهلاً لهذا التقدير أكثر من أهالي القرى المجاورة، ومما

معان مدينة أردنية تقع في الجهة الجنوبية من البلاد على الأطراف الغربية للهضبة الصحراوية الممتدة من شبه الجزيرة العربية حتى يادية الشام. يبلغ عدد سكانها حوالي 50 ألف نسمة جميعهم مسلمون وتصل مساحتها إلى 20 كم2 ، يسودها مناخ صحراوي حيث ترتفع درجة الحرارة في الصيف إلى 35س وتتناقص في الشتاء إلى 15س. أما الأمطار فهي شتوية غير منتظمة حيث تصل في حدها الأعلى إلى 60 ملمترا، تتأثر المدينة صيفا برياح صحراوية جنوبية شرقية وشتاء برياح غربية وهي سبب تساقط الأمطار. وتذكر المصادر التاريخية أن معان ذكرت في التوراة بلفظ معون ومعين ومعون. هذا اللفظ (معين) يعني الماء الجاري ولفظ معان يعني المنزل. وهناك بعض المعلومات تقول إن معان سميت بهذا الاسم نسبة إلى الدولة المعينية التي ظهرت في جنوب الجزيرة العربية باليمن خلال عام 1200 ق.م والتي سيطرت نفوذها شمالاً واتخذت من مدينة معان مركزاً تجارياً وسياسياً. الرأي الأول القائل بأن معان سميت بهذا الاسم نسبة للماء الجاري صحيح لأننا نلمسه من كثرة الينابيع الجارية فيها ولأن في تجمع سكني قديماً كان

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

سودوكو تلعب 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).

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



الجميع يفكر في تغيير العالم ولكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه

مرآة المسطول

اثنين مساطيل قاعدين ومعاهم مرآة الأول مسك المرآة وبص فيها وقال : الشكل ده مش غريب عليا . راج الثاني مسكها وبص فيها وقال : ايه يا عم أنت مسطول ده أنا .



بطاقات هوية إلكترونية "للأغنام التركية"

مليوناً و900 ألف يورو من القيمة الإجمالية للمشروع والبالغة 34 مليوناً و100 ألف يورو.

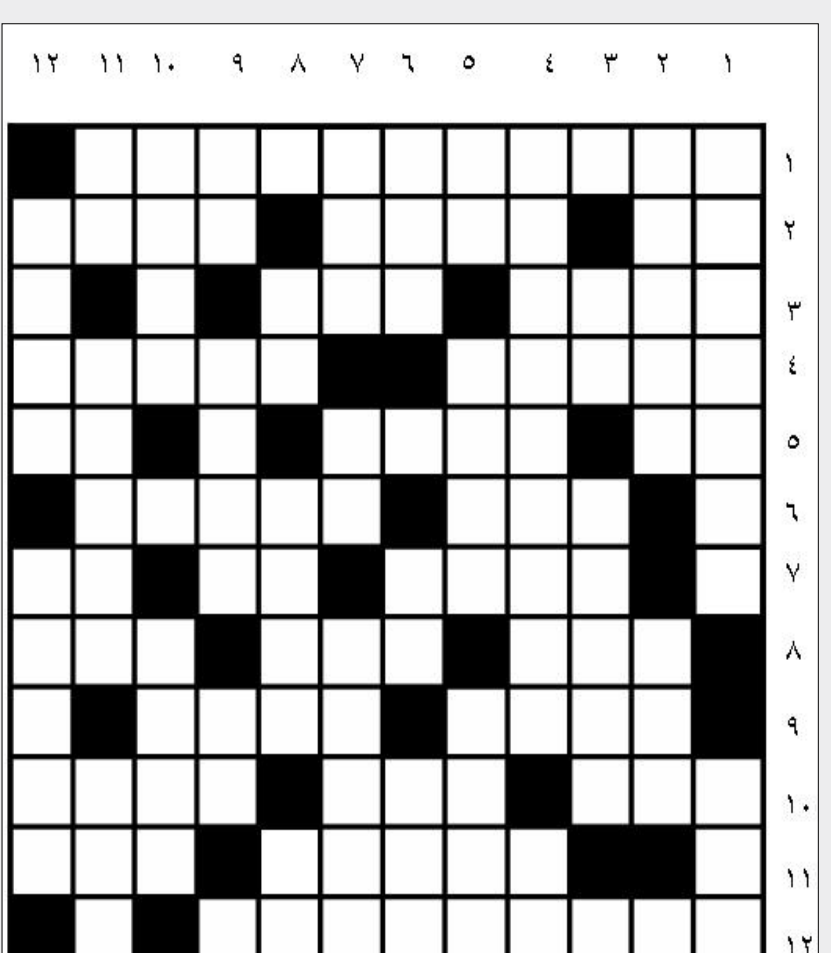


وأردف: "سيجري تزويد 24 مليوناً و200 ألف رأس غنم ببطاقات من هذا النوع توضع على شكل حلقة في الأذن خلال عامين".

وأكد البيان أن النظام الجديد سيشكل دعماً في مجال مكافحة أمراض الحيوانات فضلاً عن توثيق عمليات معاينة وتلقيح وتوزيع الماشية التي يشملها المشروع.

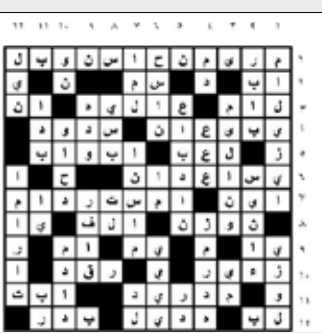
وأضاف البيان: "الاتحاد الأوروبي يتكفل بـ 28

قررت وزارة الأغذية والزراعة والثروة الحيوانية التركية وضع شرائح إلكترونية تعلق على شكل حلقة في أذان الأغنام بهدف تسجيل المعلومات المتعلقة بها. وقال بيان للوزارة: "هذا القرار يأتي في إطار مشروع تسجيل الأغنام ومنح بطاقات تعريف إلكترونية كسجلات لها مدعومة من قبل الاتحاد الأوروبي والذي يهدف إلى تكييف نظام لتسجيل معلومات موثوقة بشكل إلكتروني في هذا الإطار".



كلمات متقاطعة

أفقياً :
 1- سيد بني تميم في البصرة من دهاة العرب وقادتهم في صدر الإسلام .
 2 - عقل - أعوام - صوت الذباب .
 3- شوق - حرف أبجدي .
 4- قريبة - جمع نار .
 5- عملة - حبر - دق .
 6- تجدها في (ابها) - مدينة أمريكية .
 7- قاسط - قلووي - متشابهان .
 8 حائط - من الآلات الموسيقية - رجا .
 9- عاصمة انديجان - عاصمة بريطانيا .
 10- عكس لا - حرف أبجدي - جمع بيت .
 11- عاصمة عربية - ضياء .
 12 - النادي الملكي .
 عمودياً :
 1_ محافظة يمنية تطل على البحر الأحمر - ضياء .
 2_ بلد عربي - من أسماء الأسد .
 3 - عملة - سنين .



حل العدد الماضي

الرجال (الصلع) أكثر تأثيراً وأجدر بالثقة

للمرأة التي تظهر أعلى ملامح القوة والتقدير على التأثير، بالإضافة إلى أكثر الأشخاص الجديرين بالثقة، تظهر الأرقام أن الرجال الصلع احتلوا أعلى المراتب. وأظهرت الدراسة أن بعض الصور التي تم إطلاع المشاركين عليها، كانت لذات الأشخاص قبل وبعد حلق رؤوسهم، حيث أشارت النتائج إلى أن الرجال الصلع يظهرهم أطول بنحو الإنش (2.5 سنتيمتر)، بالإضافة إلى ظهورهم مظهر أقوى من صورهم قبل حلق رؤوسهم وبنسبة 13 في المائة.



وحدت الباحثون الرجال الذين يعانون من مشاكل تساقط الشعر والصلع، على الإقدام على حلق رؤوسهم بشكل كامل، حيث إن ذلك سيؤدي إلى رفع جاذبيتهم مقارنة مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل تساقط الشعر، ويحافظون على ما تبقى من شعرهم.

وكشفت الدراسة عن عدد من الصور لرجال صلع وأخرين بشعر، حيث طلب من المشاركين في البحث أن يسجلوا أرقاماً تصاعدياً

كشفت دراسة صدرت مؤخراً أن الرجال "الصلع" يتسمون بالقوة والتأثير على من حولهم، بالإضافة إلى كونهم أجدر بالثقة، مقارنة بالرجال الذين يفضلون المحافظة على طول شعرهم. وقالت الدراسة، وفق "سي إن إن"، "الرجال الذين يقومون بحلق رؤوسهم بالكامل، ينظر إليهم من قبل الآخرين على أنهم أكثر رجولة، وأقدر على فرض سيطرتهم على من حولهم". وأضافت الدراسة: "الرجال الصلع لديهم فرص العمل بمركز قيادي أكثر من أقرانهم من الرجال الذين يحافظون على طول شعرهم، وذلك بسبب السمات الرجولية التي تظهر جلياً عليهم، الأمر الذي يوصلهم إلى المراكز القيادية على حساب الرجال ذوي الشعر".

ولا واحد قادر يفهمني.. لا الطلاب.. ولا المدرسين ولا أولياء الأمور.. هذي مش عيشه الموت أرحم

