للامهات الجدد : النوم الكافي يخلص من الوزن الزائد

واشنطن / متابعات:

قدم باحثون وصفة صعبة للامهات الجدد اللائي يرغبن في التخلص من زيادة الوزن التي اكتسبنها اثناء الحمل بأن قالوا انه يجب عليهن الحصول على قسط أكبر من النوم.

ووجدوا ان الامهات اللائي ينامن خمس ساعات او اقل يوميا عندما يكون عمر اطفالهن ستة أشهر هن أكثر احتمالا بثلاثة اضعاف للاحتفاظ بهذا الوزن الاضافي لفترة عام مقارنة بنظرائهن اللائي يحصلن على قسط أكبر من النوم.

وقالت اريكا جوندرسون من مؤسسة كايسر بيرمانينتي التي تدير المستشفيات والعيادات في كاليفورنيا "نعلم منذ فترة ان قلة النوم مرتبطة بزيادة الوزن والبدانة بين السكان بشكل عام.. لكن هذه الدراسة توضح ان الحصول على قسط كاف من النوم ..ولو حتى زيادة قدرها ساعتان فقط.. ربما يكون له نفس اهمية الغذاء الصحي او التمرينات بالنسبة للامهات الجدد للعودة الى وزن ما قبل فترة الحمل .

ودرست جندرسون وزملاؤها حالات 940 امرأة شاركن في دراسة عن الصحة ما قبل الولادة وما بعدها بكلية طب هارفارد في بوسطن.

ووجدوا ان النساء اللائي نمن خمس ساعات أو أقل في الليلة عندما كان عمر اطفالهن ستة اشهر كن اكثر احتمالا للاحتفاظ بخمسة كيلوغرامات من وزنهن بعد عام من الولادة.

وكتبوا في الدورية الاميركية لعلم الاوبئة American Journal of Epidemi-ology قائلين ان النساء اللائي نمن سبع ساعات في الليلة او اكثر فقدن قدرا اكبر من الوزن.

واقر الباحثون بأن هذا ربما يشكل معضلة بالنسبة للامهات الجدد بالنظر الي ان الاطفال الرضع ينامون بشكل متقطع.

وقال الدكتور ماثيو جيلمان من كلية طب هارفارد ومركز هارفارد للرعاية الصحية للزوار «مع نتائج هذه الدراسة.. يتعين على الامهات الجدد التساؤل.. كيف يتسن الحصول على مزيد من النوم لي ولطفلي.. ويعكف فريقنا على دراسات جديدة للاجابة على هذا السؤال المهم.»

هل تعلم؟

- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- بالإمكان مزج الزيت بالماء بسهولة إذا أضيف إلى المزيج شيئا من الصابون .
- الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها .
- الإنسان على القمر يظهر لناظره من نصف الكرة الجنوبي مقلوبا رأسا على عقب .
- حاسة الذوق لدى الفراش توجد في أرجلها الخلفية.
- أطول فترة قضاها شخص في حالة قبض للأمعاء « إمساك » كانت ١٠٢يوماً .
- الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة٨٥٠ كم.
- القدس احتلت على مدى التاريخ ٢٤ مرة.
- اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى ٨٥٠ ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- مطار بروتدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار ٤,٥ متر.
- مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة ١٧٨٥م.
- ما يحدثه ٠,٤٧ ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن ٠,٤٥ كغ من الديناميت.
- وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان.
- المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد.

تونسي يخترع منظارا لتوحيد رؤية هلال رمضان

تونس/متابعات:

قال المهندس التونسي في وكالة الفضاء الاميركية (ناسا) محمد الاوسط العياري انه اخترع منظارا هو الاول من نوعه لتوحيد رؤية هلال شهر رمضان. وصرح العياري على هامش مشاركته في ملتقى "البحث العلمي والتجديد التكنولوجي" في تونس ان "المنظار عبارة عن عين الكترونية متطورة تسهل رؤية الهلال وبالتالي تأكيد دخول الاشهر الهجرية". واضاف ان "المنظار يحوي آلة تصوير ومحركا وجهاز اتصال مدعما ببرنامج تكنولوجي على صلة باجهزة كومبيوتر".

واوضح العياري ان "مهمة المنظار متابعة تحركات الهلال مع غروب الشمس لتحديد موقعه في السماء ثم ارسال اشارات ضوئية تتيح لمن يريد التثبت من الهلال ان ينظر الى المنطقة المحددة ولا يوجه بصره الى مواقع اخرى".

وتابع ان "مراكز المراقبة في مناطق مختلفة تتكفل التقاط صور للهلال حال بروزه ما يؤكد رؤيته ولا يدع مجالا للشك". والمنظار الذي استغرق انجازه نحو عامين هو جزء من برنامج متكامل اطلق عليه "الشاهد من اجل عالم جديد"، وتناهز كلفته 30 مليون دولار. ويتوقع تقديمه في حزيران / يونيو 2008 في مدينة مرسيليا بفرنسا.

ويطمح العياري من اختراعه الى "توحيد بداية الشهور الهجرية بين جميع الدول العربية والاسلامية وخصوصا توحيد رؤية هلال شهر الصيام". وتحظى رؤية الهلال باهتمام كبير عند المسلمين، لان المواسم الدينية على غرار شهر رمضان ترتبط برؤية الهلال.

حدث في مثل هذا اليوم

١٩٦٧/١١/٢٢م:
صدور قرار مجلس الأمن الشهير بخصوص الشرق الاوسط.

١٩٤٢/١١/٢٢م:
القوات السوفيتية بقيادة المارشال جوكوف تحاصرالقوات النازية.

١٩٤٣م:
استقلال لبنان.

١٩٤٣م:
ألقى الحلفاء ٢٣٠٠ طن من القنابل على برلين خلال الحرب العالمية الثانية.

١٩٦٧م:
صدور قرار مجلس الأمن الشهير رقم ٢٤٢ بعد عدوان يونيو ١٩٦٧م.

١٩٦٨م:
انتهاء العمل في نقل معبد أبو سمبل بأسوان.

١٩٨٩م:
اغتيال الرئيس اللبناني رينيه معوض – بعد أسبوعين من توليه الحكم– وانتخاب إلياس الهراوي خلفاً له.

قرأت لك

الشاعر العراقي / داود امين

كرامة

الوطن عندي
كرامهْ !
والوطن يَمي
أمان !
والشعبْ عندي
صَداقهْ !

والشعب يمي
حنان !
ومن يجف نبع
الكرامه !
وينشف بأرضي
الأمان !

وينمسخ طَعم الصداقهْ
ويبهَت بلونه
الحنان !
ما تظل للوطن
قيمهَ
والشعب يغدي
رِهانْ !

شخصيات خالدة

عمر المختار

أحد أبرز رجال المقاومة الليبية

ولد عمر المختار في قرية البطنان بإقليم برقة بليبيا عام 1862 ، ينتمي إلى أحد أكبر وأعرق القبائل العربية في ليبيا وهي قبيلة المنفة. تربى في بيت عز وشبّ في البادية.

ترافق صعود نجم المختار مع احتلال إيطاليا لبلاده وما رافقه من معارك شرسة واجه فيها الليبيون الإيطاليين بمقاومة لم تحسب لها روما حساباً. وكانت ليبيا آنذاك تنقسم إلى منطقتين واحدة شرقية في برقة وأخرى غربية في طرابلس.

ظن الإيطاليون أن احتلالهم لليبيا سيكون نزهة لكنهم فوجئوا بمقاومة وطنية عنيفة مما دفعهم إلى ارتكاب مذابح ومجازر رهيبة أشهرها مذبحة المنشية سنة 1911م.

استمر قتال عمر المختار ورفاقه للطليان حتى الحرب العالمية الأولى. وبعد انتهاء الحرب اتفق زعماء ليبيا على إنشاء ما سمّوه بالجمهورية الطرابلسية في 2 نوفمبر 1918م واعترفت لهم إيطاليا بهذا الحق ووقعت معهم معاهدة سواني بن بادم . غير أن صعود موسوليني وحزبه الفاشي في إيطاليا عطّل هذا الاتفاق وعاد القتال بين الفريقين إلى ضراوته سنة 1922م.

أدت هذه الأوضاع إلى صعود نجم عمر المختار بشكل بارز فتسلم القيادتين السياسية والعسكرية في برقة بعد فرار إدريس السنوسي إلى مصر سنة 1923م. واتخذ المختار الجبل الأخضر قاعدة لمقاومته وسلم القيادة الدينية إلى أخيه السيد الرضا وألف جبهة مقاومة داخلية متحدة.

سجّل الليبيون في مرحلة نضالهم الجديد انتصارات كبيرة بعد أن وصلتهم قوافل من المجاهدين العرب من مصر وسورية لدعمهم. وكان بين هؤلاء الأمير شكيب إرسلان.

اتصل بادوليو الحاكم الجديد الإيطالي على طرابلس وبرقة بعمر المختار عارضاً عليه الصلح فوافق هذا الأخير. ولكن إيطاليا تراجعت عن عرضها وواجهت المختار وثورته بحملة كبيرة معززة بالجنود والمعدات. وهكذا استؤنف القتال في يناير1930م،وشهدت منطقة برقة إجراءات قاسية نفذها الطليان بينها قطع الماء والطعام عن الناس وإقامة معسكرات احتجاز مات فيها أكثر من خمسمئة ألف شخص. وعمد الإيطاليون إلى تشديد الحصار على الجبل الأخضر ونقلوا الناس إلى منطقة أخرى في محاولة لعزل المجاهدين.

تمكنت في سبتمبر سنة 1931م قوة من الجيش الإيطالي تطويق مجموعة من المجاهدين وقضت على قسم منهم وأسرت قسما آخر. وكان عمر المختار من بين الأسرى فنقلته إلى بنغازي حيث أخضعته لمحاكمة صورية وسريعة وحكمت عليه بالموت شنقاً ونفذ الحكم في 15 أيلول / سبتمبر 1931م.

أسسها الفينيقيون في القرن الثالث ق.م. وحكمها الرومان واسموها ايكوزيوم، وبعد سقوط الامبراطورية الرومانية، وفد إليها كثيرون من العرب الذين خرجوا هروبا من الاندلس بعد زوال الحكم العربي عنها عام 1492م، ، واستولى العثمانيون عليها بقيادة خير الدين بربروسا عام 1511م، وفي القرن الثامن عشر استقل داي الجزائر بها عن تركيا إلى ان احتلها الفرنسيون عام 1830م، لتخرجهم منها ثورة الجزائر عام 1962م .

تتميز مدينة الجزائر بقسميها الاسلامي القديم والاوروبي الحديث، ويعرف القديم باسم «القصبة» بشوارعها الضيقة ومساجدها العديدة وقلعتها التي بنيت في القرن السادس عشر، والقصبة تعد تراثا معماريا تاريخيا هاما وسجلت من قبل منظمة اليونسكو كتراث عالمي سنة 1992م. ومن معالمها: الحدائق، المرصد الفلكي، والمتحف الوطني، ودار الكتب الوطنية وجامعة الجزائر التي تأسست عام 1909م. وفي القصبة كثير من القصور والمنازل الفاخرة ذات الطراز العربي الاسلامي ومن ابرز مساجدها المسجد الكبير ومسجد كتشاوة.

ومن معالم مدينة الجزائر «رياض الفتح» وهو مجمع تجاري وثقافي يضم اسواقا حديثة ومطاعم وقاعات للسينما وفيه متحف المجاهدين الذي تعكس محتوياته المراحل التاريخية التي عرفتها الجزائر وفيه قرية لارباب الصناعات والحرف الشعبية التقليدية وتتخلله المساحات الخضراء الجميلة. وهذا المجمع (المتحف) مبني تحت الارض.

ومن معالم الجزائر نصب الشهيد الذي يشرف على مينائها وهو مبني على شكل نخلة طولها 92 مترا وحولها ثلاث شعب من البازلت ترمز الى النهضة الجزائرية في مجالاتها الثلاثة: الصناعية والزراعية والثقافية.

والجزائر العاصمة هي اكبر مدن البلاد ويسكنها نحو 5,3 مليون نسمة وهي تقع على شاطئ المتوسط في منتصف الطريق الساحلي الذي يربط تونس شرقا بالمغرب وهي من أجمل مدن ساحل البحر الابيض المتوسط الجنوبي، وتنتشر احياؤها ومبانيها فوق مجموعة من التلال المطلة على البحر، كما تنتشر على منحدراتها وسفوحها وفي السهل المنبسط تحتها غابات النخيل واشجار الليمون والبرتقال والزيتون.

شاطئ سيدي فرج: وهو مجمع سياحي اقيم على منطقة كانت ممرا للاحتلال الفرنسي، وهو الآن عامر بالمرافق الترويحية والسياحية، والفنادق والمطاعم واماكن للترفيه والالعاب المائية كما يضم مسرحا مفتوحا ومرافق خاصة للعلاج الطبيعي باستخدام مياه البحر.

وفي منطقة الجزائر العاصمة تيبازة وهي موقع يضم آثارا فينيقية ورومانية ماثلة، وفيها الآن اماكن للخدمات السياحية المتطورة من فنادق فخمة وقرى سياحية ومطاعم فاخرة. ومن اماكن الجذب السياحي في منطقة العاصمة مدينة «شرشال» السياحية.

تماثيل رياضية تشكيلية بالأزهار ، إستقبالاً لأولمبياد بكين 2008م ، في حديقة بالعاصمة الصينية بكين

عجائب وغرائب

اثناء محاولتها الانتحار

عارضة أزياء تقتل 3 أشخاص

قررت المنتحرة الشقراء وهي عارضة ازياء وموديل قررت إنهاء حياتها .. لكنها فشلت في ذلك وانهت حياة 3 اشخاص ابرياء ..

القصة حدثت قبل عامين واستحوذت على اهتمام الرأي العام الامريكي الذي تابع قضية محاكمة المنتحرة الشقراء جانيت سليونسكي(23 سنة) التي قادت سيارتها بسرعة كبيرة وتخطت 3 اشارات حمراء قبل ان تصطدم بسيارة وتقتل ركابها الثلاثة في احد شوارع شيكاغو.

المحكمة تأجلت اكثر من مرة لأن المنتحرة الشقراء تعاني من مرض نفسي واكتئاب وقف وراء جريمتها .. لكن في النهاية لم يقتنع طاقم القضاء بسبب يدعو الى اعفاء المنتحرة من السجن وقرروا الحكم عليها ب 10 سنوات خلف القضبان.

اقارب الضحايا تمنوا لو ان المنتحرة الشقراء تمكنت من ادراك غايتها وماتت اسوة باقاربهم الابرياء الذين ذهبوا ضحية فتاة مخبولة .

اقوال مأثورة

لو كان هناك كثيرون يريدون السعادة لأنفسهم ، اكثر مما يريدون التعاسة للغير، لأقمنا في سنوات قليلة الجنة على الارض .

فرانسيس بيكون

اضحك.. تضحك الدنيا معك

إنتظار في باب الفصل

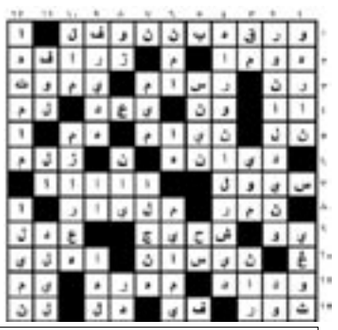
جلس احد الطلاب ينتظر في باب الفصل !
قال له المعلم : ماذا تنتظر ؟
فأجاب الطالب : أليست الامتحانات على الابواب ؟.

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق صالح

أفقيا:
١-زوجة سليمان باشا وأبي بغداد العثماني شاركته في الحكم وفي سماع شكاوي الناس بنت مسجدا وخانا يحملان اسمها ٠
٢-بلد أفريقي – ارشد ٠
٣-بحر – أحرف متشابهة– عاصمة استونيا ٠
٤-نقيض منتهي – شهر هجري ٠
٥-متشابهان – تقال للتضجر– أخو الأب – اقطع٠
٦-خليط الأبيض والأسود٠
٧-منطقة مصرية – نقيض اشترى.
٨-عملة – شهر سرياني٠
٩-الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده.
١٠-ضمير المتكلم – قط (معكوسة)٠
١١-من انهار الاتحاد السوفيتي – حرف موسيقي– أحد الكواكب ٠
١٢-قهوة – هداف كأس العالم ٢٠٠٢م برصيد ٨ أهداف.

عموديا:
١-أحد الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم ٠
٢-تصديق – صوت الجرس.
٣-حيوان – متحف في باريس تعرض فيه تماثيل شمعية.
٤-بلد عربي – عام– حرف انجليزي ٠
٥-فر – قسم– يابسة.
٦-من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم– مدينة إيرانية٠
٧-متشابهان – مكرر– للاستفهام٠
٨-مضارع ضمدت – من سور القران الكريم ٠
٩-متشابهان – نقيض يشتري.
١٠-خاصتنا – عملة الارجنتين٠
١١-حرف انجليزي – آلة موسيقية ٠
١٢-من أسماء الله الحسنى– مدينة سورية ٠



حل العدد الماضي