

## لا تتركوا أطفالكم أكثر من ساعتين أمام الكمبيوتر !



وتقول توصية أخرى أنه يتعين على الأطفال والمراهقين القيام بتدريبات بدنية معتدلة لمدة ساعة على الأقل في معظم أيام الأسبوع إن لم تكن كلها.

ومن أجل هذه الدراسة الجديدة درس الباحثون في جامعة ولاية أيوا ماذا كانت توجد اختلافات في الوزن بين الأطفال الذين نفذوا أو لم ينفذوا التوصيات المتعلقة «بوقت الجلوس أمام الشاشة» والتدريبات البدنية.

ووجد الباحثون أنه من بين 709 أطفال تراوحت أعمارهم بين سبع سنوات و12 سنة زادت احتمالات الإصابة بزيادة الوزن ما بين ثلاث وأربع مرات بين الأطفال الذين لم ينفذوا أيًا من التوصيات بالمقارنة مع نظرائهم الذين نفذوا التوصيات. وتنتشر هذه النتائج في دورية طب الأطفال.

تشير دراسة جديدة إلى أن احتمالات إصابة الأطفال الذين يمارسون تمارين بدنية بشكل منتظم ويحدون من الوقت الذي يقضونه أمام شاشات التلفزيون والكمبيوتر بزيادة الوزن تقل بالمقارنة مع نظرائهم.

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالاقصى الأطفال أكثر من ساعتين يوميًا أمام التلفزيون والكمبيوتر. ويبيح الخبراء أيضًا الأطفال على ممارسة تمارين رياضية بشكل منتظم واوصت بعض المجموعات ومن بينها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بان يتحرك الأولاد بما يكفي للقيام بثلاثة عشر ألف خطوة يوميًا في حين يتعين على البنات القيام بأحدى عشر ألف خطوة.



## مدن عربية وعالمية

مدينة رفح إحدى مدن محافظة شمال سيناء ، وهي مدينة قديمة تقع على الحدود بين مصر و فلسطين المحتلة، وتبعد عن مدينة العريش بحوالي 35 ميلا ، ويفصلها الآن عن فلسطين المحتلة الأسلاك الشائكة.

أسمائها القديمة مدينة «رافيا» ، وقد ذكر المؤرخ «يوسفوس» بأنها أول محطة سورية استراح فيها «تيتوس» وهو في طريقه لمحاصرة القدس عام (70 م) كما أنها كانت في أكثر العصور التاريخية الحد الفاصل بين مصر وسوريا .

رفح مدينة عامرة، فيها سوق وجامع ومنبر وفنادق، ومن رفح إلى غزة شجر جميز مصطف على جانبي الطريق، عن اليمين والشمال نحو ألف شجرة متصلة أغصان بعضها ببعض مسيرة مليون ، وهناك منقطع رمال الحفار ، ويقع المسافر في الجند ، وكان فتحها فيما فتح من مدن الشام على يد عمرو بن العاص «في خلافة عمر بن الخطاب» ولها ذكر في أخبار الصليبية .

تذكر الآثار القديمة وجود بعض المعالم الشهيرة لمدينة رفح مثل : بئر رفح ، بئر رفيع ، عمود الحدود والسود ، قبر الشيخ سليمان الرفيحي ، هرابة رفح ، وغيرها .

وهي كما يذكر - نجوم شقير - بئر قديمة العهد مطوية بالحجر المنحوت قطرها نحو عشرة أقدام وعمقها نحو عشر قمامات ، مأوها غزير صالح للشرب ، لكنه مائل إلى الملوحة وفيه علق صغير ، وكانت البئر قد دامت قطرها

أهل خان يونس منذ نحو 30 سنة ، وزرعوا الأرض التي تجاورها شعيرا ، وقد جعلوا على البئر عمودين من عمد رفح القديمة لتضيق فمها وتقليل خطر السقوط فيها ، وقد دخلت هذه البئر في حدود الدولة العلوية ، وبين بئر رفح والبحر المتوسط كثبان عظيمة من الرمال تسقى رياح البحر منها إلى الأرض الزراعية فتبتلعها تدريجيا ، وأهلها لا يبدون أقل حركة لإيقافها عند حد ها ، ويتخلل تلك الكثبان خراب أنبية قديمة وكسر فخار وزجاج ، ما دل على أن عمراتها كان يمتد إلى شاطئ البحر المتوسط.

تقع سيرة رفح بالقرب من بئر رفح على نحو 360 ميلا ، وعلى جانبها كان يشاهد الرائي عمودين من الغرانيت الأسود ويبلغ طول كلا منهما حوالي سبعة أقدام بقطر يصل إلى ثلاثة أقدام ، أحدهما إلى جهة الشام (فلسطين) والآخر يطل على جهة مصر ، وقد كونا من أصل السيرة مثلثا متساوي الأضلاع طول كل ضلع منها نحو خمسة أمتار ، وحينما وقعت حادثة الحدود عام 1906م أزال جنود الأتراك العمودين من مكانهما وطمرهما في الرمال وحطموا أحدهما تحطيمًا ، وعند مجي اللجنة الموقفة من الحكومة المصرية لتعيين الحدود أقيمت على هذا الحد ، كما نصبت في مكان العمودين المذكورين عمودين غرانيتيين آخرين من عمود رفح القديمة ، أحدهما كامل والآخر قطعة من عمود ، بينما نقلت السلطات العثمانية بقية العمود إلى الأستانة وهو موجود - كما يقال - إلى الآن في متحف الأستانة.

## رفح القديمة

### الحد الفاصل بين مصر وسوريا



## الروبوت المرضة والمربية

كما قامت شركة « إن أي أس» باختراع روبوت يقوم برعاية الأطفال أثناء انشغال الوالدين حيث يقوم باللعب معهم وملاقتهم ومعرفة مكان وجودهم، وكل هذا من خلال شريحة الكترونية خاصة تمكن الوالدين من مراقبتهم على شاشة صغيرة يمكن رؤيتها على جهاز الكمبيوتر.

كما يمكن توجيه هذا الروبوت بالأوامر المطلوبة عن بعد في الحالات الضرورية.

قامت شركة (تويوتا اليابانية) باختراع طريف وهو عبارة عن «روبوت مررض» يساعد المرضى وكبار السن ويولي احتياجاتهم ومتطلباتهم في ظل التغييرات الاجتماعية الصعبة وأسلوب الحياة السريع وخصوصا بعد أن أشارت الإحصائيات الرسمية أن 21% من سكان اليابان تتجاوز أعمارهم 65 عاما ومن المتوقع أن ترتفع هذه النسبة بحلول عام 2050 إلى 40 بالمائة.



## الحمار أصدق

طلب أحدهم من جحا أن يعيره حماره فقال: إن الحمار في السوق، وما كاد يتم جحا هذه العبارة حتى بدأ الحمار ينهق بصوت منكر من داخل الأصطبل.

فقال جاره: يا شيخ هذا الحمار يملأ الدنيا نهيقا وأنت لا تعترف بوجوده.

فهز جحا رأسه وقال: ما أغربك من رجل، تصدق الحمار ولا تصدق هذه اللحية الشائبة !!

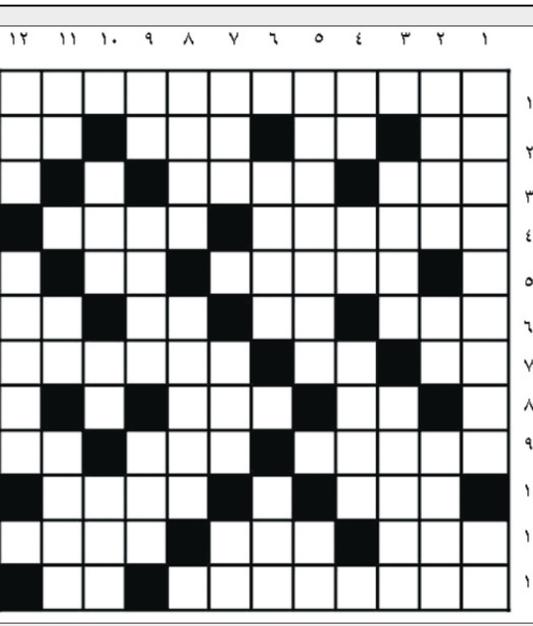


## البحر

البحر كان دائما مصدر إلهامي، حتى إن معظم أعمالي مبللة بمياه موجة الصاحب، وأسأل: هل قصدت ذلك متممدا؟ في الجواب أقول: في البدء لم أقصد شيئا، لحي سمك البحر، دمي ماؤه المالح، صراعي مع القروش كان صراع حياة، أما العواصف فقد نقشت وشما على جلدي، إذا نادوا: يا بحرا! أحببت أنا البحر أنا، فيه ولدت، وفيه أرغب أن أموت.. تعرفون معنى أن يكون المرء بحارا؟ إنه يعتمد بماء اللجة لا بماء نهر الأردن، على طريقة يوحنا! أسألكم: أليس عجبيا، ونحن على شواطئ البحار، ألا نعرف البحر؟ ألا نكتب عنه؟ ألا نغامر والمغامرة احتجاج؟ أن يخلو أدينا العربي، جديدهم، من صور هذا العالم الذي هو العالم، وما عداه، اليابسة، جزء منه؟! البحار لا يصطاد من المقلاة! وكذلك لا يقعد على الشاطئ، بانتظار سمكة السردين التافهة. إنه أكبر، أكبر بكثير، وأنا هنا أتحدث عن البحار لا عن قتي الميناء الأدياء العرب، أكثرهم لم يكتبوا عن البحر لأنهم خافوا معاينة الموت في جبهة الموج الصاحب. لا أدعي الفروسية، المغامرة نعم! أجدادي بحارة، هذه مهنتهم، الابن يتعلم حرفة أهله، احترفت العمل في الميناء كحمال، واحترفت البحر كبحار على المراكب. كان ذلك في الماضي الشقي والمجد من حياتي، هذه المسيرة الطويلة كانت مشيا، وبأقدام حافية، في حقول من مسامير، دمي سال في مواقع خطواتي.



الروائي السوري / حنا مينا



### كلمات

أفقيًا:

- أديب لبناني من أعظم أركان النهضة ولد في الدبية تعلم في مدرسة عين ورقة اشترك مع فانديك في ترجمة التوراة إلى العربية أنشأ المدرسة الوطنية في بيروت سنة 1863م وكان أول من نادى بتعليم المرأة من آثاره ( قاموس محيط المحيط) (و دائرة المعارف في أجزاءها الستة الأولى عرف بالمعلم يعتبر من رواد الصحافة العربية الأولين أنشأ أربع صحف شهيرة هي (نفيير سورية) (والجنان) (والجنة) (والحنينة) .
- متشابهان - للاستفهام - جامعة أميركية شهيرة - حرف موسيقي .
- كلمة ترحم - من الألوان - جزيرة في البحر المتوسط .
- شهر ميلادي - عدد انجليزي .
- منطقة سعودية - تقال للتضجر - للاستفهام - ستم .
- بيت الدجاج - للنفي - ابن يوسف عليه السلام .
- الله - والدي .
- امارة عربية - عندي - حاجز .
- غطى وغلب - أم اسماعيل عليه السلام .
- رجع - عنصر يوجد في الملح - صوت القطر .
- الملكة الأشورية التي قتلت زوجها عن طريق الخطأ - حيوان .

عموديا:

- أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم - طاف بالليل .
- صوت الذباب - فقد عقله - من الأوزان .
- من المعادن - خليط الأبيض والأسود .
- مادة قاتلة - ضمير - علكة .
- أحرف مكررة - للنداء .
- من الفصول الأربعة - من الخضروات .
- نتجته الدجاج - جمال - حرف انجليزي .
- لص - نافعة .
- مرتفع - قاطع - يصلي بالناس .
- 100 سنة - شهر سرياني - كرم .
- كفاء - حرف موسيقي - لوه .
- من أسماء الشمس - من سور القرآن الكريم .

حل العدد الماضي

## الصين توقف فرض ضريبة إدارة المتاجر الفردية والأسواق التجارية

من المقرر أن توقف الصين فرض ضريبة إدارة المتاجر الفردية والأسواق التجارية منذ أول سبتمبر 2008 كما نص عليه بيان مشترك صدر يوم 22 من الشهر الحالي عن وزارة المالية ولجنة الدولة للتنمية والإصلاح والإدارة العامة للصناعة والتجارة .

يشار إلى أن الصين بدأت تفرض هذه الضريبة على المتاجر والمؤسسات الخاصة منذ ثمانينات القرن الماضي والتي استخدمت لبناء الأسواق التجارية المركزية وتقديم الخدمات إلى هذه المتاجر علاوة على دعم نفقات هيئة إدارة التجارة والصناعة .

قالت وزارة المالية إن وظائف هيئة إدارة التجارة والصناعة شهدت تحولات من المشاركة المباشرة في بناء الأسواق إلى المحافظة على الاستقرار الاقتصادي ومراقبة الأسواق وذلك مع تكامل أنظمة اقتصاد السوق ذات الخصائص

## عجائب وغرائب

### تلتقط طفلة من الشارع لتربيتها مع صغارها

ذكرت وسائل إعلام أرجنتينية أن ربة حديدية الولادة تركتها أمامها البالغة من العمر 14 عاما في الغراء في الشتاء عثر عليها سالمه في بيت كلب مع أنثى كلب وجرائها بالقرب من مدينة لابلاتا .

وذكرت صحيفة «لا ناسيون» أن المزارع فاييو أنزه عثر على الربة عارية حيث ظلت دافئة وسط جرائه. وقال اجيديو ميليا مدير مستشفى ميلشور ورميرو للصحفيين إن الربة كان عمرها بضعة ساعات فقط عندما عثر عليها وكانت بصحة جيدة رغم إصابتها ببعض الكدمات. يذكر أن درجات الحرارة شديدة البرودة ليلا لكنها لا تصل إلى درجة التجمد في شتاء نصف الكرة الأرضية الجنوبي السائد بالمنطقة الريفية المحيطة ببلدة لابلاتا التي تبعد 60 كيلومترا جنوبي العاصمة الأرجنتينية بوينس آيرس .

وقالت الشرطة أنها تعرفت على مكان الفتاة البالغة من العمر 14 عاما التي ولدت الطفلة في الغراء خلال الليل. ولم يتضح ما إذا كانت الأم قد تركت الوليدة في بيت الكلب أو ما إذا كانت أنثى الكلب قد عثرت عليها في الغراء ثم حملتها لضمها إلى جرائها.



حدث الكاميرا تصوير وتعليق على الدرب

يوجد بمدينة عدن العديد من المباني القديمة المملوكة للدولة الواقعة على شوارع وطرق عامة لها أهميتها ، وهذه المباني العامة تحولت إلى أطلال شوهت المنظر العام ، نتيجة عدم ترميمها وإعادة تأهيلها لفائدة الصالح العام ، خاصة وأن هناك مرافق ووحدات ادارية يبحث بعضها عن مبنى يؤدي من خلاله مهام عمله ، لذا تحتاج تلك المباني الى عناية واهتمام الجهات المعنية ، لأن تركها بهذه الصورة يعرضها للبيسوط والتصرف غير القانوني.



## باختصار

صنعاء المسعودي

قررت وزارة التربية والتعليم بدء الدراسة للعام الدراسي 2008 - 2009 في السادس من رمضان القادم، إلا أن هذا القرار لقي تحفظاً لدى كثير من أولياء الأمور، ومن العاملين في سلك التربية الذين تقع أعمالهم في مناطق ريفية متراصة الأطراف وجزر نائية، ومرد هذا التحفظ يعود إلى كم ونوع الحصيلة التعليمية التي سيحنيها التلاميذ، هذا إذا عرفنا أن بعض المدارس النائية يبدأ التعليم فيها مع اقتراب الفصل الدراسي الأول من نهاية ربيع الأول، ثم إن إجازة عيد الفطر كانت تبدأ في هذه المدارس ربما من منتصف رمضان.

وعلى هذا الأساس فالقرار لم يراع ظروف المدارس المذكورة سلفاً، إلا إذا كانت وزارة التربية والتعليم تدري وتعمل نفسها لا تدري.

نحن مع الوزارة إن شهر رمضان هو شهر عبادة ودراسة وعمل، وليس شهر المكسل، لكن هذا الكلام في الظروف الاستثنائية يصبح نظرياً أكثر منه عملياً.