



أرضن أطفالكن في أوقات محددة خلال اليوم

إسبانيا / متابعة :
نصح باحثون أسباب الأمهات بإرضاع أطفالهن من الثدي في الأوقات نفسها من كل يوم بسبب التغيرات التي تطرأ على مركبات الحليب خلال مراحل اليوم ما قد يؤثر على تغذية الطفل.
وذكرت دراسة نشرتها «مجلة التغذية العصبية» أن مكونات حليب الثدي تتغير بشكل ملحوظ خلال اليوم ولذا فإن الطفل قد لا يحصل على نوعية الحليب الملائمة لنموه.
ووجد الباحثون بعد أخذ عينات حليب من 30 امرأة بمعدل 6 أو 8 مرات يومياً أن المكونات المغذية في حليب الأم كانت تتبدل في كل مرة كانت تتم فيها تغذية هؤلاء الأطفال.

وأشار هؤلاء إلى وجود اختلافات في ثلاثة مكونات للحليب وهي «أدينوسين» و «غوانوسين» و«يوسين» وهي مسؤولة إما عن تحفيز الجهاز العصبي على العمل أو جعله يشعر بحالة من الاسترخاء وجعل الطفل يشعر بالنعاس والرغبة في النوم.
وقالت كريستينا سانشير التي قادت فريق البحث من مختبرات كرونونوتريشن في جامعة إكستريمادورا في إسبانيا « بالطبع، إنك لا تقدم فنجان قهوة لأحد خلال الليل والمبدأ نفسه ينطبق على الحليب... لأن مكوناته في النهار تختلف عن تلك التي في الليل وهي إما أن تحفز نشاط الطفل أو تجعله يشعر بالاسترخاء».

وخلصت إلى أنه «من الخطأ أن تجمع الأم حليبها في وقت معين وتقوم بتخزينه ثم تقدمه إلى طفلها في وقت آخر من اليوم».



لأنك معنى حياتي

لأنني من عينيك أرى الحياة
ومن تطعاتك أكتشف معنى الوجود
ومن أفكارك ابني فلسفة العجائب
ومن أرائك أدوي سقم استقاماتي

سأستقبل!

الشاعرة اللبنانية حنان حمدان



متحف جسم الإنسان يأخذكم في رحلة شيقة داخل جسم الإنسان

لندن / متابعة :
أمرت الشرطة البريطانية أكثر من 50 امرأة بالاحتشام بعدما خرجن بلايسهن الداخلية للمشاركة في مسابقة ينظمها أحد المتاجر للحصول على ملابس مجانية.
ونقلت صحيفة «دايلي مايل» البريطانية أن النساء المحبات للموضة تدافعن إلى متجر جوي في شمال لندن وهن لا يرتدين سوى صدرية وسروال تحتي ويحملن حقائب يد، بعدما نظم المتجر مسابقة يقدم خلالها ملابس مجانية للنساء 25 الأولى اللواتي يصلن في ملابسهن الداخلية، غير أن الشرطة كانت

لهن بالمرصاد. وصل خمسة رجال شرطة إلى جوار المتجر وطلبوا من النساء ارتداء ملابسهن، كما طلبوا من أحد الباعة في المتجر تغطية صورة مثيرة كانت موضوعة في زجاج العرض، وقد أبدت النساء انزعاجهن من أداء الشرطة معتبرات أن الخروج بهذا المظهر تضمنه حرية التعبير، كما أعلن مدير المتجر أن هذه المسابقة قد نظمت في أماكن سابقة في بريطانيا من دون أن تلقى أي تصد من قبل الشرطة. وأصدرت الشرطة بياناً قالت فيه إنها رأت أنها تتمتع بواجب الاهتمام بالناس على اختلافهم، بما فيهم الأطفال.

معالم وآثار

يوجد في أمستردام بهولندا متحف فريد من نوعه على مستوى العالم في أمستردام وهو متحف لجسم الإنسان حيث يمكن للزائر القيام بمذهلة التجول في جميع أنحاء الجسم البشري، بحيث ينظر، يري ويسمع كيف يعمل جسم الإنسان ويعرف ما هو دور الغذاء الصحي، والحياة الصحية وممارسة



أقوال مأثورة

بعضهم يعبر الحياة.. كالطفل الذي يقبل صفحات كتاب مقتنعا أنه يقرأ فيه.

طاغور

الشرطة البريطانية تجبر النساء على الاحتشام

لندن / متابعة :
أمرت الشرطة البريطانية أكثر من 50 امرأة بالاحتشام بعدما خرجن بلايسهن الداخلية للمشاركة في مسابقة ينظمها أحد المتاجر للحصول على ملابس مجانية.
ونقلت صحيفة «دايلي مايل» البريطانية أن النساء المحبات للموضة تدافعن إلى متجر جوي في شمال لندن وهن لا يرتدين سوى صدرية وسروال تحتي ويحملن حقائب يد، بعدما نظم المتجر مسابقة يقدم خلالها ملابس مجانية للنساء 25 الأولى اللواتي يصلن في ملابسهن الداخلية، غير أن الشرطة كانت

عجائب وغرائب

تحذير من الحرائق .. لأصحاب اللاب توب

توقى رجل كندي من مدينة فانكوفر لتأثره بحروق بليغة إثر اندلاع حريق في منزله تسببت به بطارية الكمبيوتر النقال خاصة، وذكرت وكالة (يو بي أي) أن حريقاً شب في المنزل إثر احتراق بطارية الكمبيوتر والأريكة الموضوع عليها ولم يتمكن الضحية من الإفلات من الحريق في حين نجا صديقه الذي تمكن من الهرب.
وأكد مسؤول العمليات في المنطقة (جيف دولان) أن سبب الحريق هو فرط في سخونة بطارية الكمبيوتر وبالتالي اشتعاله مضيفاً أن الكمبيوتر كان موضوعاً على سطح من القماش فاشتعل وادى إلى ما أدى إليه.

الأخبار فوق الشجرة

الأول : لماذا تقرأ الأخبار وأنت تجلس فوق الشجرة؟
الثاني : كي أفهمها وهي طائفة.

أحمدك

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

أفقياً:
1- شاعر ويأخذ لبناني ولد في بحر صاف هاجر إلى مصر وعاش فيها أمين سر المجمع العلمي المصري له مسرحية (مفرق الطريق) ووجهة الغيب) والبحث في التصوف والخرافة والمنمنمات العربية منها (سر الخرفة الإسلامية)
2- إحدى القارات.
3- مدينة تونسية - شهر ميلادي.
4- مسجد - أنباء.
5- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - حيوان.
6- فتال للتوجه - مملكة ودولة سكاندينافية في أوروبا الشمالية - خراب.
7- لعبه وضعها أحد ملوك الفرس وتعرفها العامية بلعبة الطاولة - اتجاه جانبي.
8- نهر بين منشوريا وكوريا - من الزهور العظيمة.
9- أداة جزم - أسطورة كرة قدم برازيلي - اشارة.
10- صغير العقرب - حرك وهز - والد.
11- خاصتي - احرف مكررة - لأعب كرة قدم انجليزي.
12- مرتفع - من الحمضيات.

عمودياً:
1- ولد الضأن - عاصمة الفلبين.
2- جريدة مصرية أسسها سليم وبشارة تقلا اللبنانيان في الاسكندرية عام 1875م ثم نقلها

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

قامت جهات الاختصاص بإعادة تأهيل مصارف المياه في بعض الطرقات التي تتجمع فيها مياه الأمطار إلا أن ترك المخلفات حولها وعدم الصيانة الدورية لها والنظافة حولها يعرضها للا نشادات ولن يستفاد منها ولن تقوم بدورها المنشود.

ياختصار

صنعاء المسعودي

الروتى والخبز بشكل عام يوماً وراء يوم يقل وزنه حتى صار الروتى يشبه العودي، والخبز (الطاوى) يشبه الخمبر. ورغم كثرة صراخنا من هذه الحالة المزمنة التي أصابتنا بصداق مزمن إلا أن حالنا يبدو كحال المغني بجنب أصح، فلا الجهات المختصة بالرقابة على الأسعار والموازين ومنش عارف أبش ثاني تحركت ولا أصحاب الأفران والمطاعم استحووا من قرص الروتى الذي يشبه المريض بالسل أو سوء التغذية المزمنة. إذا لم نستطع محاربة الفساد الصغير فهل من المعقول أننا سنحارب الفساد الكبير.. واو!



الحقونامن المتلاعبين بالروتى قبل مايجي يوم ويستوي عودي