

## لبن الأم يحدده سحب الرضيع وليس نوعية الغذاء

**القاهرة / منوعات :**  
أكدت د. رانيا حسني استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة والأستاذ المساعد بجامعة القاهرة، أن كمية لبن الأم تتحدد أثناء فترة الرضاعة حسب قدرة الرضيع على سحب اللبن وليس على نوعية الغذاء الذي تتناوله الأم.  
ونقلت صحيفة "الأهرام" المصرية عن د. رانيا شرحها لأهم احتياجات الأم الغذائية أثناء فترة الرضاعة والتي حددتها في النقاط التالية:  
أولاً: من حيث السرعات الحرارية: تستهلك الأم يومياً نحو 500 سعر حراري لتكوين اللبن ويتحدد احتياجها من السرعات طبقاً لوزنها ومعدل الحركة التي تقوم بها وحالتها الغذائية وكمية اللبن الذي يرضعه الطفل يومياً. ويتراوح احتياج الأم من السرعات ما بين ألفين إلى ألفين وسبعمائة سعر حراري يومياً.



وتحذر د. رانيا من أن استهلاك أقل من ألف وخمسمائة إلى ألف وثمانمائة سعر يومياً قد يؤدي إلى انخفاض كمية اللبن.  
ثانياً: كمية البروتينات: لابد أن تحرص الأم على أن تتناول البروتين المتوافر في اللحم والدواجن والسمك والبيض واللبن ومنتجاته والبقوليات.  
ثالثاً الكالسيوم: ويوجد في اللبن ومنتجاته وإذا كانت لا تفضل اللبن يمكن أن تحصل على عنصر الكالسيوم من مصادر أخرى كالطحينة والبقول والسمسم والمكسرات والبروكلي والسبانخ.  
رابعاً: الفيتامينات: للحصول عليها يجب الحرص على تناول الخضروات والفاكهة الطازجة والسمك والدواجن والكبد وصفار البيض. ويعتبر التعرض للشمس أحد أهم مصادرها

الرئيسية، خامساً الحديد: ويوجد في صفار البيض والتفاح والجوافة والعسل الأسود والموز والبروكلي والسبانخ والكبد.  
سادساً شرب الماء: وكثيراً ما ينصح المقربون الأم بتناول أربعة لترات من الماء أو ستة عشر كوباً يومياً، وهذا غير صحيح فلابد أن تشرب الأم فقط عند شعورها بالعطش، المهم ألا تنسى شرب الماء أثناء انشغالها بالطفل.  
أما بالنسبة للأهبات اللاتي يقلن من شرب السوائل عند الإحساس بغزارة لبنهن فيجب أن يعلمن أن تقليل كمية السوائل لا يقلل كمية اللبن. ويجب الاعتدال في تناول القهوة والشاي والشوكولاتة أما إذا كان الطفل حساساً لهذه الأشياء فيجب الامتناع عن تناولها. وتظهر الحساسية من خلال إصابته بمغص أو نشاط زائد أو اضطرابات في النوم.



## اختراعات

### عود الثقب



عود الثقب هو قطعة صغيرة من الخشب (عادة) تحمل على أطرافها رأساً من مادة كيميائية سريعة الاشتعال تكفي لإحداث شعلة نار لبضعة ثوانٍ للسماح بإيقاد النار. يصح العود بعد ذلك غير صالح للاستعمال.

تعد الولايات المتحدة الأمريكية المنتج الرئيسي لعيدان الثقب في العالم. كما أن كلاً من فرنسا، والاتحاد السوفياتي (سابقاً)، والسويد، تملك مصانع ضخمة لإنتاج عيدان الثقب. وقد اخترعت أعواد الثقب في أوائل القرن التاسع عشر الميلادي واعتبرت أول طريقة رخيصة ميسرة لإشعال النار.

تصنع أعواد الثقب بواسطة آلات ذاتية الحركة معقدة التصميم، تستطيع إنتاج وتعبئة أكثر من مليون عود في الساعة. تقطع الآلة أولاً شرائح رقيقة من خشب أشجار الحور إلى عيدان (عيدان الثقب). ثم تغمس العيدان في محلول يحتوي على مادة مانعة للتوهج تمنع تكون الجمر بعد إطفاء العود. تجفف العيدان بعد ذلك وتحمل في آلات تصنع أعواد الثقب، وتقوم الآلات بتصنيع أعواد الثقب بتعبئة العيدان في ثقوب توجد في حزام من الصفائح الفولاذية وكلما امتلأ الحزام بالعيدان، فإن الآلة تغمسها في مجموعة من المواد الكيميائية. تغمس العيدان أولاً في البرافين الذي يكون الأساس لحمل اللهب من الرأس إلى العود الخشبي، كما تغمس الآلة العيدان في مخلوط كيميائي يكون كلاً من الرأس والعين على طرفي العود. في أوائل ثلاثينيات القرن التاسع عشر الميلادي، أنتج طالب الكيمياء الفرنسي شارل ساوري أول عود ثقب يشعل عند احتكاكه بأي سطح إذ احتوى رأس الثقب على مادة الفوسفور. وسجل الأمريكي النزو دي فيليبس حق اختراع أول عود ثقب فوسفوري بالولايات المتحدة الأمريكية، عام 1836 وكان دي فيليبس ينتج أعواد الثقب يدويًا ويقوم ببيعها من باب إلى باب.



القط تومي  
يتصفح جريدة  
(14 أكتوبر)



صاحب الحق سيد  
أي أن من يملك الحق هو السيد على من دونه .  
نصف الطريق معكم الباب  
بدء الحركة توصلك إلى مقصدك .  
نهاية المحنت للحنث

أي أن من يسبب الإصابة للناس لابد أن يصاب هو إن عاجلاً أم آجلاً .  
من لا يرحم لا يرحم  
قال صلى الله عليه وسلم " الراحمون يرحمهم الرحمن " .  
من غربل الناس نخلوه

المخل كالغريال ولكن ثقبه أصغر من ثقب الغريال والمعنى أن تتبع هفوات وعثرات وهنات الناس وإشاعتها بنية السوء كفيل بأن يجلب عليك ردهم بتتبع هفواتك بشكل أشد وأعنف مما يجعلك عرضة للنقد ومجالاً لتصيد الأخطاء عليك .

علمته ورجع يتعلم بي  
غالباً ما يقال في الولد المارق العاق أو فيمن تنكر لمعلمه .  
ليتنى بالجليل .

أي أنه يزدرى ما بين يديه ويتطلع إلى ما بين يدي غيره ، قال تعالى : ( ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ) ، والمعنى أن كل واحد يتطلع إلى ما بيد الآخر .  
صاحبك جيبك  
جيبك : محفظتك ، والمعنى يشير للذي يساعدك ويكون صادقاً معك وقت الحاجة .

رعد بغير مطر  
بعد أن استتب الأمر وتم جاء يرغي ويبرجى بزمجر ويثور محاولاً تغيير ما قد تم .

حزر فزر  
ما هو الحيوان المائي الذي له 3 قلوب ؟  
حل العدد الماضي : ثلاث بطات

## جميل أن تقوم بإسعاد الآخرين

للتبلى الأجر من الله أولاً، وتكسب محبة الناس ودعائهم لك ثانياً  
وخير الأعمال التي تسعد بها الآخرين سعيك في قضاء حوائج الناس وخدمتك لهم بروح وثابة وابتسامة مشرقة.. مستشعراً قول الصحابي الجليل: " لأن أسعى في حاجة أخي خير لي من أن أعتكف شهراً " .  
وكما يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم : " خير الناس أنفعهم للناس " .



## الأمير تشارلز يرتدي الملابس القديمة

حث ولي عهد بريطانيا الأمير تشارلز أبناء بلده على محاكاةه في ارتداء الملابس القديمة والثياب المصنوعة من الأقمشة الطبيعية للمساعدة في تخفيض نسبة الكربون في العالم ووقف تغير المناخ. وقال الأمير تشارلز إنه تعود في بعض الأحيان على ارتداء ملابس صنعت منذ عقود ويجب إعادة استخدام الأشياء وإصلاحها، لأن الملابس كلما قدمت كلما صارت أكثر راحة، ومن الممكن أيضاً تكيفها لتظهر في سياق مختلف.  
واعترف الأمير تشارلز (62 عاماً) بأنه "يرتدي أحياناً صنعت عام 1987 من جلد تم انتشاله من سفينة هولندية غرقت في ميناء بليموث البريطاني عام 1786، ومغطا شتويًا صنع على غرار معطف ارتداه الملك إدوارد الثامن لمدة 23 عاماً".

## نوادير القمر في الماء

نظر جحا ليلة إلى البئر فرأى خيال القمر في الماء فقال: مسكين هذا القمر كيف سقط في البئر .  
فحاول أن يخرجها فجعل يركب بالدلو في الماء ليصعد القمر به.  
فعلق الدلو بجحر فشده جحا واعتقد أن ثقل القمر هو الذي علقه عن الارتفاع.  
وبينما هو يشد بكل قوته انحرف الدلو عن الحجر فسقط جحا على ظهره فرأى القمر في السماء  
فقال الحمد لله لقد تكسرت أضلاعي ولكني أنقذت هذا المسكين.

**هذا اليوم في التاريخ**

- ١٩٢٣ السفن الحربية الإيطالية تغرق في جزيرة كورفو اليونانية وتحتلها بعد حادثة إطلاق نار قتل فيه ستة من ضباطها.
- ١٩٣٠ الولايات المتحدة تعلن وقفها كاملاً لاستقبال المهاجرين.
- ١٩٣٢ إلغاء عقوبة الإعدام والمسموح المؤبد في إسبانيا.
- ١٩٥٥ اعتمد شطب ضد اليونانيين في مدينتي مرموريو واسطنبول بسبب قضية قبرص التي تشهد حركة مسلحة لاستقلال الجزيرة باليونان.
- ١٩٩١ دخول وقت إطلاق النار حين التخليق في الصحراء الغربية ينهي حرباً استمرت ١٦ عاماً بين المغرب وجبهة بوليساريو.

**٦** الرئيس الأمريكي هاري ترومان يطلق برنامج "العقد العادل" (غير ريجل) الذي يقضي بتأمين صحي لكل الأميركيين ورفع الحد الأدنى للأجور والمساواة في الحقوق.

**٦** استقالة رئيس الوزراء القبطي مصطفى عيسى بعد استراخ مع الرئيس القبطي يهاجر عرفات حول الأجهزة الأمنية.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
يوم ناشط اجتماعياً ومهنيًا تتلطف بتحرك نشيط وحماسي من قبلك وبسبب الرغبة الكبيرة التي تملكها للاقتحام الجديد والمجهول، ترتفع الأسهم الشعبية وتكثر اللقاءات المفيدة تفرح بدعم صديق أو زميل.	تجنب العدائية في كل الشؤون، فالتحدي لا يفيدك بشيء، أما التصلب في المواقف فقد يولد أجواء مشحونة ترتد عليك سلباً، من الممكن أن تعرف أوضاعاً مخيبة في العمل أو مزعجة، لكن لا تدع هذا الأمر يسبب مشاكل وجدال وأزمات.	تفاعل بشكل مرض مع محيطك كما يحمل إليك هذا اليوم انفتاحاً على مجالات جديدة قد تلفت نظر بعض الناقدن وتبدو جيوتك مضاعفة تبرز قضايا تتعلق بولادة أو علاقات شخصية، إنه يوم مناسب لتغيير مكان الإقامة أو السفر.	قد يتعرض استقرارك العاطفي للتراجع أن التصلب في المواقف لا يخدم مصلحة العلاقة كن صابراً جداً ولا تتسبب بقطعية في المجال العاطفي لا تحسم أمراً ولا تتسرع باتخاذ القرارات فقد تندم لاحقاً.	تبدو متقلباً متجلاً حاول أن تقرب وجهات النظر بعيداً عن الصراعات قد يفيدك التنوع وعدم التركيز على أمر واحد، لا تعرض استقرارك للمخاطر ولا تضع نفسك في مواقف محرقة الظروف هادئة وأعمالك تراوح مكانها تجنب إثارة الغيرة والملكية والأزمات، تصرف بذكاء.	تبدو في أحسن حالاتك في بداية هذا العام الواعد، فتمتتع بحيوية ممتازة لا بل ملتهة رغم بعض الضغوطات والقلق، تتحسب المعنويات، ويطراً ما يجعلك تزداد تفاؤلاً وشجاعة، تبدو كثير الطموحات، قادراً على تحقيق الرغبات، إذ تتخالف معك الشمس لكي توفر لك عملاً مزدهراً وأبحاثاً ممتازة واتصالات رائعة وجديداً يجعلك متحمساً جداً.
الميزان	العقور	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
سيكون يوماً حامياً حيث ترتفع خلاله حرارة المواجهة وتشتد الضغوط على أنواعها، هنالك تنافر فلكي واضح مع طائفتك ولهذا السبب يتوجب عليك اتخاذ جميع التدابير اللازمة لحماية نفسك وأعمالك وأشغالك من الخطر، كما يتوجب عليك مراقبة وضعك الصحي ووضع بعض المقربين منك، تجنب خوض المغامرات والأعمال الخطرة أو المعقدة مهما كانت الضغوط شديدة.	ستكون بداية هذا اليوم نشيطة تخترق خلالها دفاعات الآخرين مسجلاً لنفسك انتصارات متكررة، لكن يجب أن تعلم أن الظروف ليست سهلة والطريق لن تكون مهيبة، بل ستكون شائكة حيث يعترضك بين الحين والآخر منافس أو خصم لدود يعلن الحرب عليك أو يتدخل مفرقلاً ومستفزاً.	يدعمك الفلك في خياراتك وتوجهاتك، قد يتعلق الأمر بشغل مركز جديد أو الانتقال إلى موقع آخر أو تغيير مكان الإقامة أو قلب صفحة من حياتك للمباشرة بمرحلة جديدة متحدياً كل المحظورات والواجب وكأنك في سباق مع الزمن.	يجب أن تكون دقيقاً جداً في ما تحصل، وأن ترفض التدخل في حياتك من أية جهة، وأن تحذر من قطيعة أو أنفصال، تحتاج إلى بعض الانزواء والوحدة هذا اليوم لمراجعة التفاصيل تذكر أنك بحاجة للمعلومات قبل اتخاذ أي قرار.	وجود القمر في برج الأسد يجعل الرياح تسيير بغير ما تشتهي تعاكس الأقدار ورغباتك وتفرغ عليك نمطاً معيناً وضرورة التكيف مع بعض التأخير والخيبات والأوضاع المبهمة لن ينفذ التشبث والعتاد بل يقود إلى بعثرة الحيوية جزافاً.	حاذر من المواجهات وابتعد عن الانفعالات الشديدة والنزاعات ارفض التعامل مع أشخاص منغلقيين ولا تقدم على عملية شراء انتبه لبعض الأوضاع المالية والرسوم وادفع المستحقات، تبدو هذا اليوم دقيقاً قليلاً تنفق خلاله إلى الحوافز، أو تراوح مكانك رافضاً المبادرة أو ربما مشوش التفكير لا تضعف أمام الضغوط حافظ على متانة أعصابك خاصة إذا ناقشت شؤوناً مالية.

حظك اليوم  
كذب المنجمون ولو صدقوا