14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

www.14october.com

مدة نوم الأطفال تؤثر في نموهم

واشنطن/ متابعات:

أكدت دراسة أمريكية أن مدة نوم الأطفال تؤثر على نموهم ، وذكرت وكالة الأنباء الألمانية «د ب ا» أن مجموعة من الباحثين تحت إشراف ميشيل ليمبل من جامعة ايموري في أتلانتا أوضحت أن طفرات النوم لا تحدث فقط أثناء النوم بل تتأثر أيضاً بالنوم حسبما أوضحت ليمبل ، مضيفة أن النوم لفترات أطول له علاقة بنمو أكبر لطول الجسم .

وأشار الباحثون في دراستهم التي نشرت في مجلة سليب الأمريكية المعنية بأبحاث النوم، إلى أن هذا النوم الإضافي انعكس على تزايد طول الجسم لدى الأطفال.

وتظهر النتائج أن طفرات النوم لا تحدث فقط أثناء النوم بل تتأثر أيضاً بالنوم حسبما أوضحت ليمبل، مضيفة أن النوم لفترات أطول له علاقة بنمو أكبر لطول الجسم.

وارتفع احتمال حدوث زيادة في النمو بواقع 43٪ بعد كل نوم وبواقع 20٪ لكل ساعة نوم إضافية ، كما استطاع الباحثون التنبؤ بزيادة الوزن ودهون الجسم من خلال حساب فترات النوم.

ورجح ليمبل أن تؤدي نتائج الدراسة إلى تفهم الآباء حقيقة أن النوم الإضافي لأبنائهم ذو فائدة وربما فسر أيضا التقارير المتعلقة بألم النمو لدى الأطفال في الليل.

ولم يستبعد الباحثون أن تكون هناك علاقة بين تزايد حجم الرأس وعدم تزايد الطول ما يؤدي إلى ظهور النمو في أجزاء أخرى من الجسم.

وكان باحثون ذكروا في عام 1992 في مجلة ساينس أن الأطفال ينمون في دفعات وليس بشكل مستمر ويختلف النمو من طفل لآخر.

معالم وآثار

(بورتسودان) درة على ساحل البحر الأحمر

مدينة بورتسودان بالإنجليزية(Port Sudan)، هي حاضرة ولاية البحر الأحمر بها أكبر ميناء بحري في السودان. تشتهر بالسياحة البحرية.

تسكنها كل القبائل السودانية تقريبا سكان الأصليون هم قبائل البجا وبني عامر وبعض القبائل العربية التي لم تختلط بالدماء الزنجية كالقبائل اليمنية (الحضارمة والرشايدة).

ويوجد فيها ميناء بورتسودان وهو أكبر ميناء بحري في السودان ، تشتهر بالسياحة البحرية.

وتقع بور سودان، التي ترتفع 5أمتار عن سطح البحر، في الجزء الأوسط من سهل البحر الأحمر الساحلي الغربي الذي يصل عرضه في تلك المنطقة إلى 60كم، حيث تبتعد المرتفعات عن خط الساحل إلى ما وراء منطقة سلوم. وتغلب على هذا السهل تكوينات سطحية رقيقة، تسودها سبخات ملحية في الجزء الشرقي وكثبان رملية ثابتة في الأجزاء الغربية والجنوبية الغربية. والظهير الجغرافي القريب عموماً محدود وتكثر فيه النباتات الشوكية المتفرقة، وهو مخلخل سكانياً وتندر فيه التجمعات العمرانية. وتبعد بور سودان 475كم عن عطبرة، مقر رئاسة سكك حديد السودان و700كم عن الخرطوم العاصمة.

فطبيعة المنطقة وتفردها عن أقاليم السودان الأخرى كبيئة بحرية وجبلية توفر لها القابلية الفطرية لاستقبال الحياة السياحية ، لذا يوجد بها الآن 27 فندقاً من مختلف المستويات وكثير من البيوتات التجارية والمصالح والأفراد وتمتلك منتجعات صيفية على البحر كما أن هناك يخوتاً خاصة يمتلكها الأهالي وأخرى رأسية يأتي بها أصحابها من جهات مختلفة من العالم للاستمتاع بالبحر وعجائبه بالإضافة إلى وجود قرية عروس السياحية ومنطقة سنجنيب ، أمبريا ، ومصيف اركويت وكذا الوديان والجبال الزاخرة بحيوانات وطيور الصيد مثل طيور الحبارى الضخمة والصقور والطيور الملونة وكذلك تشتهر المنطقة بوجود الخنازير البرية والقطط الخلوية وأنواع متميزة من القرود وحيوانات البفلوا ما يجعلها حظيرة غنية بالصيد كما يوجد مكتب للسياحة يشرف على تنظيم السياحة والصيد .

إخـــاء

أنا إنسان قصير
العمر
والليل شاسع
أرفع البصر
تكتب النجوم
لا أفهم بل أدرك
أنني كلمة
يتهجاني الآن
كائن ما

أوكتافيو باث

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

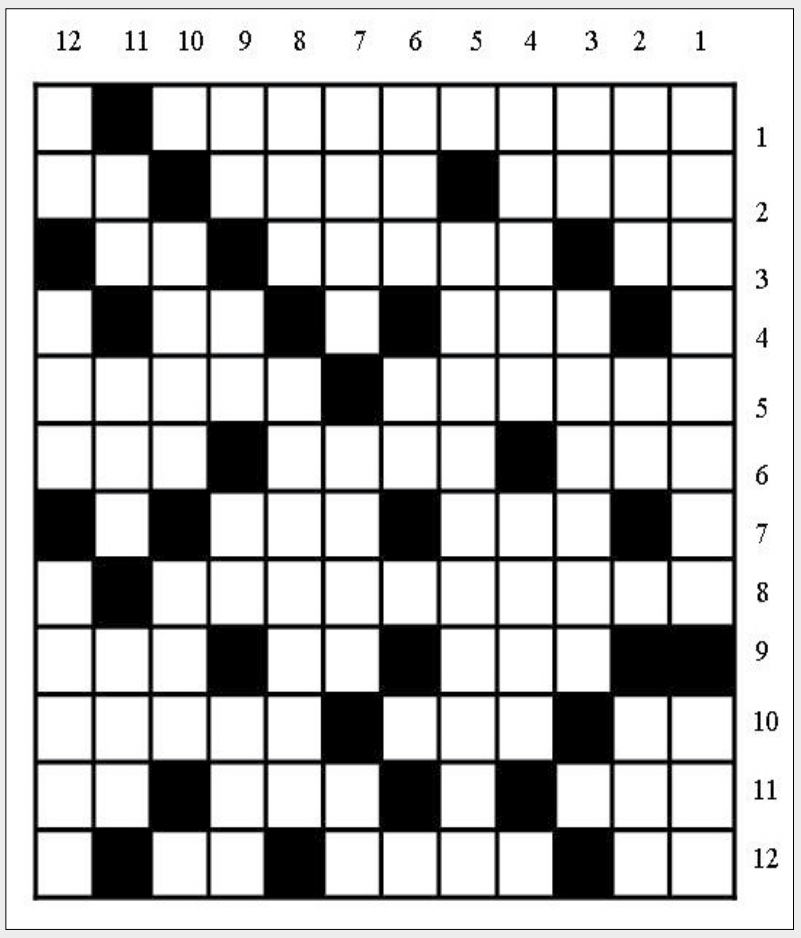
على ثلاثة

واحد بخيل ضرب عياله.. ليش ..؟
لأنه وجدهم مشغلين المروحة على
.. ثلاثة وهم اثنين .

بـــطة ترتدي الحـــذاء

بطبيعتها الحيوانات والطيور ليست مثل البشر من ناحية التكوين الجسدي والعقلي لذا فهي لا تحتاج إلى الألبسة والأحذية خلافا للبشر ولكن دوما لكل قاعدة استثناء ، فالبط لا يحب لبس الأحذية ولكن إحدى البطات التي تعرضت إلى إصابة وجدت من يعتني بها ووجدت نفسها مضطرة إلى لبس الحذاء مؤقتا حتى يتم شفاء إصابتها وعودتها إلى الوضع الذي يسمح لها بالاستغناء عن الحذاء المساعد.

كلمـــات متقاطعـــة

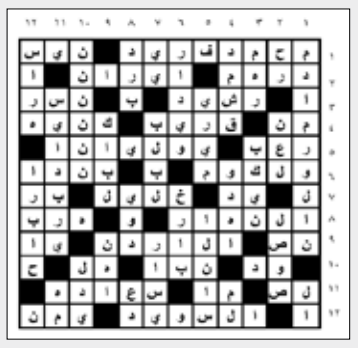


أفقيا :

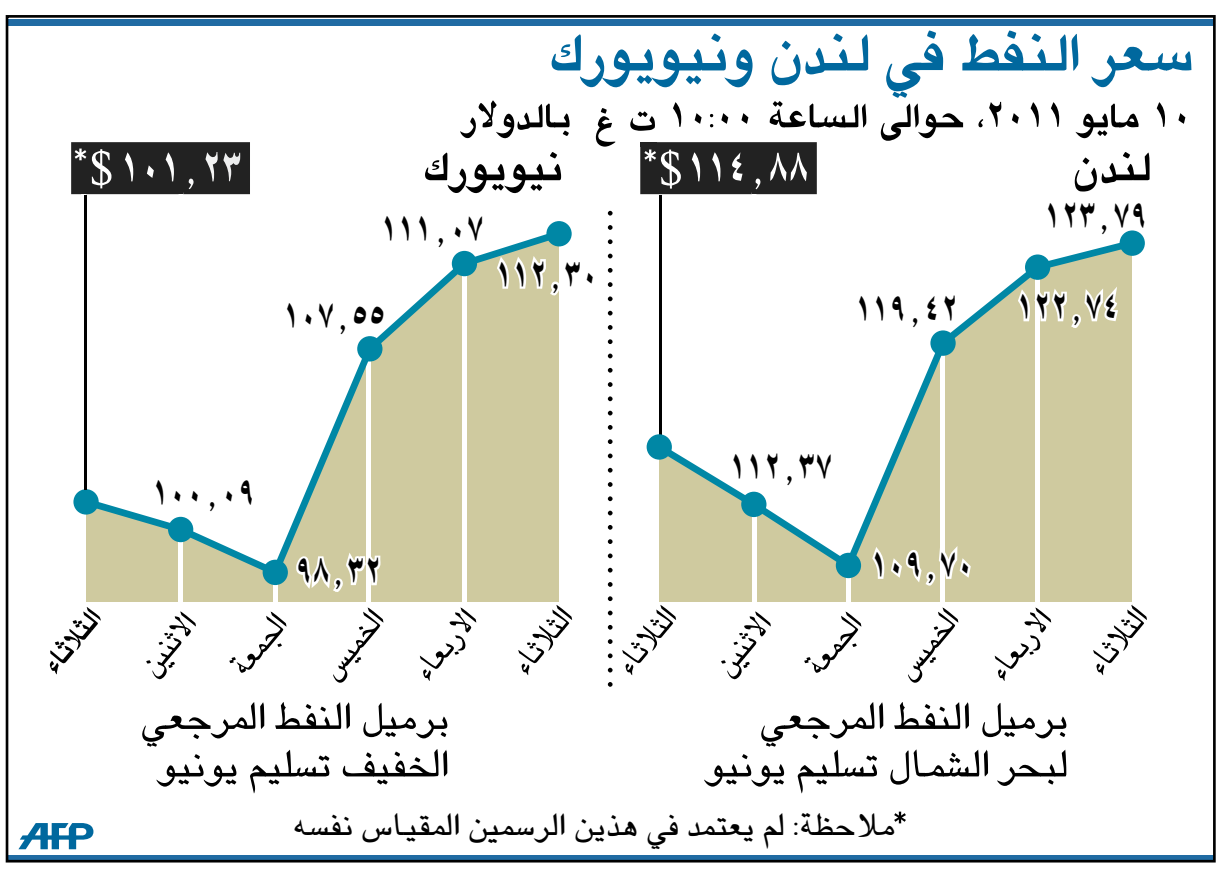
1-شاعر بغدادي من المحدثين مدح الوليد بن يزيد والمنصور امتاز شعره بالظرف والرقة والمجون .
2-من الطيور – من الألوان – حاجز .
3-للمعية – زوجة يعقوب عليه السلام – أخو الأب .
4-سنة – للاستفهام .
5-أحـــرف متشابهة – من مقامات الموسيقى العربية .
6-كرم – صوت الحمام – 24ساعة .
7-لهو – من الطيور الجارحة .
8-نادي كرة قدم ألماني .
9-دار – جواب – سهولة .
10-والـــد – ضياء – من سور القرآن الكريم.
11-محافظة يمنية – ضمير – سقي النبات .
12-قلوي – السحاب الأبيض – حرف جر.

عموديا :

1-أول رئيس لمصر – أداة جزم .
2-جشع – بحيرة مستنقعات في السودان – يم .
3-للنداء – طائر صوته جميل .
4-محافظة يمنية – بيت الأسد.
5-والدة النبي صلى الله عليه وسلم .
6-أحد الأنبياء عليهم السلام – كفء .
7-من الزهور العطرية – يضيء – شهر سرياني .
8-يرشد – أكبر بلد عربي من حيث المساحة .
9-لنداء القريب – سئم – قرع الجرس – عاتب .
10-غير مطيع – حصان .
11-مادة قاتلة – وطواط – سعي .
12-ارتفاع البحر – رقد- عاصمة أوروبية.



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

استمرار و بقاء الحفر في الشارع الخلفي في المعلا فتحة حافون .. يثبت عدم جدوي الترقيع المتكرر حيث يعود الوضع إلى ما كان عليه حفر في حفر مع استمرار معانات مستخدمي الطريق .. كما تسبب أيضا إرباكا لحركة السير وأضراراً بالمركبات فهل من حل لهذا الوضع الذي ينتشر أيضا في كثير من طرقات محافظة عدن؟؟