

أشعة الشمس ضرورية لتقوية عظام الأطفال

الذي يترأس معهدا لطب الأطفال في برلين، ضرورة تجنب الأطفال سفعلة الشمس وحروق البشرة عند السماح لهم باللعب خارج المنزل. ونظرا لأن الجسم يحتاج إلى قدر معين من الأشعة فوق البنفسجية لإفراز فيتامين «دي»، ينصح الخبراء في حالات نقص هذا الفيتامين بتناول المكملات لتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام في مرحلة متقدمة من العمر، علما بأنه لا يمكن الاعتماد على تغيير النظام الغذائي وحده لتعويض النقص في فيتامين «دي».

برلين / مناجات: يحتاج الأطفال إلى التعرض لأشعة الشمس لفترات مناسبة، كي تستطيع أجسامهم إفراز كميات كافية من فيتامين «دي» الضروري لصحة العظام. ويرى طبيب الأطفال الألماني مارتن فايبيتش أنه يجب السماح للأطفال باللعب خارج المنزل، ورؤوسهم وأذرعهم وسيقانهم مكشوفة، لمدة نصف الساعة تقريبا أثناء فترة الظهيرة في أشهر الصيف، وذلك مرتين على الأقل أسبوعيا. ورغم ذلك، يؤكد الأستاذ الجامعي فايبيتش،



قراءت تلك

زواج

أنا لا أصحح زوجا
يعرث العمر بباب السوق
أوفن التجارة
أنا لا أصحح زوجا
كل ما يعنيه
أن يقضي مع الأطفال
ساعات وساعات
وساعات زيارة
إنني جئت لهذي الأرض
في مركبة الحب
ومن قافلة الشعر تعلمت
الحضارة
وتعلمت من الأرض المواسم
وبأن الحب كالأرض
له حصب وجذب وعوالم

كريم معنون

مسجد القيروان

صرح إسلامي يفوح منه عبق الفتوح الإسلامية

المسمى بـ (باب السلطان) قبة أخرى. ويتقدم الأبواب التي في الجهة الشمالية بهو، ويتكون رواق المسجد من 17 طارمة تفصلها بالناكات (الباكنة عمود في قمته تاج وقوس)، وللمسجد محراب على شكل تجويف داخل الجدار يشبه حدوة الفرس.

معالم

نشيت في المدينة في السنة المذكورة نفسها. سنة 245هـ/985م وفي عهد الفاطميين أمر الخليفة المعز ببعض الإصلاحات في المسجد. سنة 248هـ/ قام أبو إبراهيم الأغبلي بأعمال زخرفة المحراب وأنشأ منبرا جميلا للمسجد وشيد قبة ووضع بلاطات الفاشاني حول المحراب. سنة 261هـ أضاف إبراهيم الأغبلي الثاني بعض الزيادات المهمة للجامع منها إنشاء قبة تعرف بـ (قبة باب البهو) وأصبح للمسجد في عهده عشرة أبواب وأقام مقصورة النساء عند رواق القبلة. سنة 639هـ قام المستنصر بالله أبو حفص بعدة إصلاحات للمسجد، وتشير إلى ذلك الكتابات التاريخية المثبتة فوق باب المسجد المسمى باب (الله رجائا) كما بنى مقصورة نفيسة تحمل اسمه لا تزال موجودة إلى اليوم. سنة 1244هـ قام محمد بك مراد بإصلاح القبلة عند مدخل الرواق. يشغل المسجد مساحة مستطيلة غير منتظمة الاستطالة، وتسدن جدرانه الخارجية مساند مختلفة الحجم والشكل وتعلو سقفه من الخارج خمس قباب، وللحجج 11 بابا للدخول، يعلو الباب الشرقي قبة ويعرف هذا الباب باسم (الله رجائا) وتشاهد كذلك ثلاثة أبواب أخرى في الجانب نفسه وعلو الباب

أقوال مأثورة

كونوا كالشجر يرميهم الناس بالحجر فيرمونهم بأحسن الثمر.

حسن البنا

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

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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

أقوال مأثورة

كونوا كالشجر يرميهم الناس بالحجر فيرمونهم بأحسن الثمر.

حسن البنا

حرافة قروي

واحد قروي ركب تاكسي، ركب زوجته قدام علشان السواق ما يشوفها بالمرآة.

كلمات متقاطعة

أفقيًا:

- 1- زعيم الحزب الاشتراكي البرتغالي حقق عام 1996م انتصارا كبيرا على نيبال كافاكو سيلفا زعيم حزب يمين الوسط الاشتراكي الديمقراطي في الانتخابات الرئاسية وأصبح رئيسا للبلاد.
- 2- الحصان الأسود - للتمني - مجرى دموي.
- 3- الريح الطبية - عائق.
- 4- جمع يعمل - خاصتي - أحصى.
- 5- خاصته - لاعب كرة قدم انجليزي.
- 6- عزيز العلم - مدينة عربية.
- 7- حشرات صغيرة - تهذيب - والدة.
- 8- يكر - من الأقارب - حليب.
- 9- هجوم - شهر ميلادي.
- 10- صوت السلحفاة - عاصمة أوروبا.
- 11- أحرف مكررة - أحرف مكررة.
- 12- عاوته - أترك.

عموديا:

- 1- هدف كأس العالم لكرة القدم لعام 1986م في مكسيكو برصيد 6 أهداف.
- 2- أمانة - صغير الفرس - متشابهان.
- 3- السحاب أو المطر الخفيف - وجود فتحة بين الأسنان الأمامية - فعل ماضي ناسخ.

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

براز الكلاب يتحول إلى ذهب في تايبيه

منحت السلطات في مدينة تايبيه السكان فرصة تحويل براز الكلاب إلى ذهب، من خلال تقديم تذكارات للمشاركة في القرعة للفوز بسبايك ذهبية. وسيحصل كل شخص يسلم الدوائر الصحية في تايبيه كيسا من براز كلاب جمعها، على تذكرة للمشاركة في قرعة للفوز بسبايك ذهبية، في مسعى من السلطات المحلية إلى التخلص من مخلفات الكلاب التي تشوه المدينة، تتراوح قيمة السبايك بين 400 والفي دولار. وهذه المبادرة ستساعد في زيادة الوعي الشعبي بهذه الظاهرة، وسيتم الإعلان عن

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
الوزن	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
تهليك الشؤون العائلية عن أية اهتمامات أخرى، فيفضل إلى الغاء مواعيد أو إلى تأدية بعض الواجبات العائلية التي تزعجك، وربما تصطمم ببعض النزاعات على أثر ذلك.	عليك الاهتمام بنفسك أكثر ولا سيما في العمل، وهذا يفرض عليك القيام بواجبك وليس أكثر مما هو مطلوب منك. الغموض وكثرة الأسرار قد يولدان بعض الشك عند الشريك، وهذا قد تكون له انعكاسات سلبية قريبا.	المناقشة بين الزملاء في العمل غالباً ما تؤدي إلى نتائج إيجابية، فيما يكون التفرد مهدداً بالفشل، والخيار يعود لك. كثرة الابتعاد عن الشريك تثير ريبته، وتخلق عنده نوعاً من الشكوك ولا سيما إذا كانت الأسباب غير مقنعة.	تجنب المواجهة مع صديق قديم. ربما تثار قضية ماضية اعتقدت أنها طويت إلى الأبد. إذا كنت بصدد عملية بيع لعقار أو أرض أو منزل، فقد تأخر المعاملات. لكن الحظ يتحدث عن إيجابيات على صعيد الحب والارتباط.	تعرف تحديات وتتذمر من كثرة المسؤوليات. نظم وقتك وأبدا بالأولويات. لا تبتعث طائفتك ولا تبحث عن الاختلاف، بل عن التوافق والتلاقي. حاول أن تفرق بين حياتك الشخصية والهيئية.	من الممكن أن تصادف الحب في مجال عملك أو في أثناء أدائك مهمة. تتلقى دعوة وتليبها، وربما تقوم بمغامرة أو تسافر للقاء أحدهم. تناقش وتفاوض وتتقدم على بعض المعترضين. تشعر بالتحرق والانطلاق والشجاعة. تطور بعض العلاقات وتستعذب جواً رومانسياً وأعاداً.