الحبوب المنومة تسبب أضراراً صحية على المدى الطويل

حذرت دراسة طبية من أن الإكثار في تناول الحبوب المنومة بصورة منتظمة لفترات طويلة يشكل أضراراً صحية كبيرة على المدى الطويل.

وأوضحت الأبحاث الطبية أن الأشخاص الذين يتناولون المنومات بغية الحصول على قسط كامل وفير من النوم لايتمكنون من الحصول على هذا القسط بل تظل نوعية نمط النوم متوسطة الجودة.

وأضاف الباحثون أنه علاوة على الاضرار الصحية التي يتعرض لها هؤلاء المرضى للآثارالجانبية للمنومات فإنهم يظلون يعتمدون عليها بصورة أساسية للنوم وهو ما يحول هذا الاعتماد إلى إدمان، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

معالم

جدة تستعد لارتداء حلة عيد الفطر بتزيين شوارعها بالأضواء

وجه أمين جدة الدكتور هاني أبو راس بتزيين شوارع المدينة بالإضاءة، ووضع خطة مكثفة لأعمال النظافة والصيانة لجميع شوارع وأحياء المدينة والعمل على تهيئة المواقع التي ستقام عليها فعاليات البرامج الاحتفالية في عيد الفطر.

وقد قررت أمانة محافظة جدة هذا العام تفعيل الجانب الثقافي والموروث الشعبي في برنامجها الاحتفالي بعيد الفطر المبارك وذلك خلال تنظيمها عدداً من الفعاليات الترفيهية والمسرحية.

وأوضح مدير برامج المسؤولية الاجتماعية في الأمانة محمد اليامي أن فعاليات البرنامج الاحتفالي لعيد الفطر المبارك تشتمل على ألعاب الفنون الشعبية، والمسابقات الترفيهية للأطفال، وتقديم عدد من الشخصيات الكرتونية المحببة للأطفال، إضافة إلى تقديم فقرات منوعة يقدمها «المهرجون»، وفقاً لما ذكرته صحيفة «الحياة».

وبين اليامي أن النشاط المسرحي يبدأ في اليوم الثاني من أيام عيد الفطر المبارك بعدد من المسرحيات الثقافية، منها مسرحية «هوامير مول» وستقام على مسرح كلية البترجي في أبحر الجنوبية، فيما تقام مسرحية «هالة وهلالة» النسائية على مسرح حسن شربتلي في النادي الأدبي بجدة، ومسرحية «باحث والغبرا» على مسرح مركز الملك عبدالعزيز الثقافي، فيما ستعرض مسرحية «افتح يا سمسم» في مركز الحارثي للمعارض.

نجمة للبحر أنت

وحملت نجمتك الانيقة فى فؤادي
ومشيت نحوك فانتهيت الى بلادي
ورسمت وجهك فى جبين الحلم فى موج الورق
وغفوت فى صدر الشفق
استقبل الميعاد منك فلم يعد
لي من سمائك غير اطياف الأرق
يا همسة سكبت حبيبات الندى الحانها
ياوردة العطر الذى غسل الدواخل بالعبق
ميلادك الآتي
بكل مواسم الافراح نحوي ليته
ينهى عن الحزن المقدس يأتني
بالعشق والمطر الملون والشبق
ان جاء يخبرك الحنين

الشاعر/ معز عمر بخيت

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).

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

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

نهاية العالم

« محشش قالوا له العالم سوف ينتهي في عام 2015م قال : هذا ليس صحيحاً لأن عندي علبة تونة ستنتهي سنة 2020م ».

كلمات متقاطعة

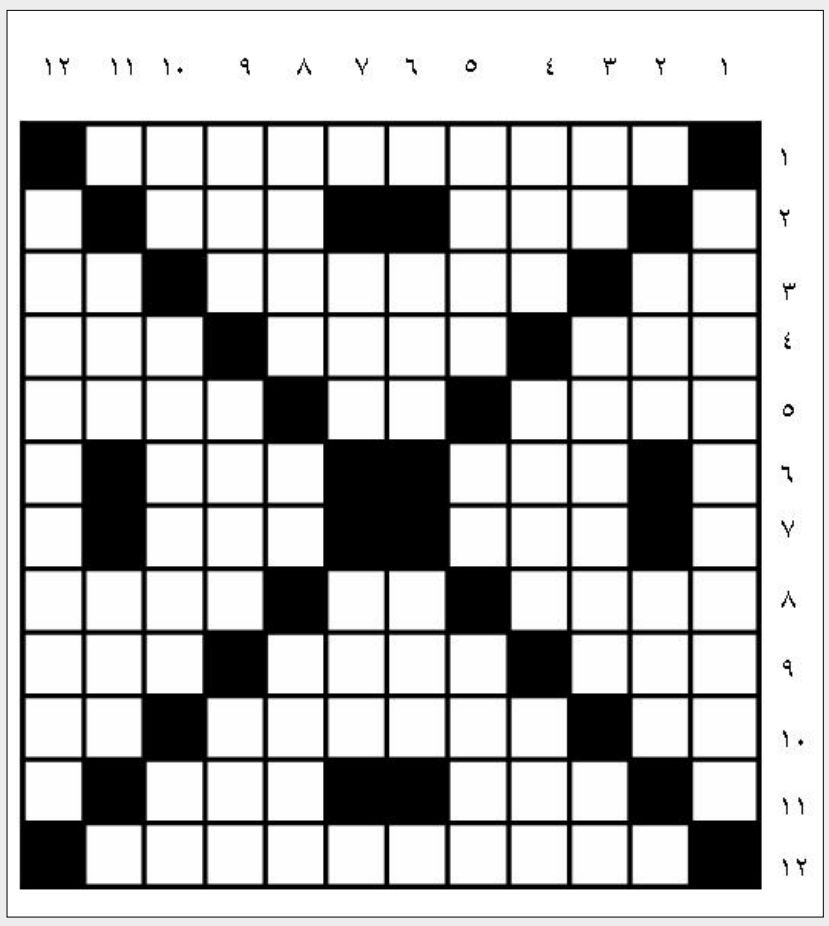
أفقياً :

1 - أول سفير للإسلام بالمدينة المنورة .
2 - أمسى – نقود .
3 - بط – قريبات – سقي النبات .
4 - من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم – من الفواكه – ماضي يجمع .
5 - برهان – أداة جزم – رجوع .
6 - جمال – أكمل (معكوسة) .
7 - في الفم – من أجزاء الجسم .
8 - ريق – كفء – عكس مشتري .
9 - طرقت – وكالة الأنباء السورية – رجل .
10 - غم – جمع بحيرة – والد .
11 - ضمير المتكلم – سلام .
12 - الصحابي الوحيد الذي ذكر أسمه في القران صراحة .

عموديا

1 - معنى (ريب المنون) كما ذكر في سورة الطور .
2 - من الكواكب – ماضي يعقم .
3 - سكب – جمع ديانة – للنداء .
4 - رجع – ذكي – شرط .
5 - قاطع – عقل – غيمة .
6 - من الحشرات – اله موسيقية .
7 - يصلي بالناس – نجيب (مبعثرة) .
8 - بلد خليجي – قلوي – أحرف متشابهه .
9 - توفى – لوم – بلح .
10 - خاصتي (معكوسة) – جمع جاسوس – نصف (ثاني) .
11 - مرض يصيب العينين – أحرف متشابهه .
12 - أول بيعة كانت بين النبي صلى الله عليه السلام و من اسلم من الأنصار .

حل العدد الماضي



ابتكار منزل يتغير شكله الخارجي بتغير حالة الطقس

لندن/ متابعات:

ابتكرت مجموعة من المهندسين المعماريين، في العاصمة الإنجليزية لندن، طرازاً من المنازل التي تعد أكثر تكيفاً مع الطقس بتقليل كثافة الطاقة.

ويطلق على هذا الاختراع "دى هاوس"، وهو عبارة عن منزل لديه القدرة على التكيف مع درجات الحرارة المتغيرة، عن طريق تحويل شكله إلى أنماط مختلفة وفقاً لدرجة الحرارة وأشعة الشمس والعديد من العوامل المناخية الأخرى.

وتقوم فكرة بناء تلك المنازل، على تقسيمها إلى عدة أقسام، يتم الربط بينهم بمفصلات ودعامات أساسية، وهذه الأجزاء موجودة على قضبان، ليتم تحريكها بسهولة، وبالتالي يمكن وضعها في أكثر من شكل، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وأشار المهندس المعمارى، دانيال ولفسون، القائم بشركة "دى هاوس" إلى أن المنزل الرباعي الشكل يمكن تقسيمه إلى أشكال أخرى متعددة ومنها الشكل المثلث، مؤكداً أن الاحتمالات عند تطبيق هذه الصيغة في عالم الهندسة المعمارية والتصميم لا حصر لها.

تبديل مولودين لمدة (10) دقائق بمستشفى حكومي سعودي

الرياض/متابعات:

فوجئت سيدة بعد إرضاعها طفلها حديث الولادة بدخول إحدى الممرضات غرفتها وطالبت منها إعادة الطفل إلى غرفة الحضانة، حيث اكتشف وجود خطأ تبديل لطفلها مع طفل آخر ابن سيدة أخرى وضعت معها بنفس التوقيت.

وسبب الحادث حرجاً للمستشفى، فيما أدخل الشك إلى نفوس أسرة الطفلين بعد عملية التبديل التي تسببت فيها ممرضة عن طريق الخطأ.

وشكلت الشؤون الصحية في العاصمة المقدسة لجان تحقيق في حادثة تبديل المولودين داخل مستشفى حكومي غرب مكة المكرمة.

ومن جانبه، أكد الناطق الإعلامي لمديرية الشؤون الصحية في العاصمة المقدسة لـ«الحياة» فواز الشيخ صحة الواقعة، إلا أنه أرجع المشكلة إلى خطأ في الأسورة التي وضعت بقدم الطفل، مشيراً إلى تدارك المشكلة في حينه فور اكتشاف الخطأ، وتعود تفاصيل الحادث الذي وقع بالفترة المسائية منذ يومين بسبب الضغط على القسم في ظل وجود 10 أطفال بداخله.

وأثناء تحميم أحد الأطفال بدلت طفلة مكان أخرى وكتبت على الأسورة الثانية اسم الأم في الرجل الأخرى للطفل وعندما حضرت ممرضة القسم لاستلام الأم والطفل، اكتشفت الخطأ بالأسورتين، حينها قامت ممرضة القسم بقطع أحد الأسوار في الرجل الصحيحة، بينما تركت اسم الأم الخطأ، إلا أنه تم اكتشاف الخطأ عن طريق طفل الأم الثانية، وتم التوجه لأهل المريضة الأولى وتوضيح الخطأ لهم.

وطالب في بادئ الأمر والد أحد الطفلين بإجراء تحليل «DNA» إلا أنه تم حل الموضوع مع أسرتي الطفلين.

وبحسب المصادر، فإن خطأ ممرضة تسبب في مشكلة تبديل الطفلين وأنه في بعض الأحيان يتم وضع طفلين على دفاية واحدة نتيجة الضغط الشديد على المستشفى.