باحثون: اتركوا الرضيع يبكي حتى ينام

دعم فريق من الباحثين مطالبة الكثير من أطباء الأطفال بضرورة ترك الطفل الرضيع يبكي ليعتاد على تهدئة نفسه حتى يخلد للنوم مرة أخرى من تلقاء نفسه.

وأوضحت الأبحاث أنه رغم أن أغلب الأطفال يتمكنون من النوم ليلة كاملة ولا يوقظون أمهاتهم سوى مرة واحدة فقط كل أسبوع عند بلوغ الشهر الـ6، إلا أنه للأسف ليس كل الأطفال يتبعون هذا النمط.

وكان الباحثون أجروا أبحاثهم على مجموعة من الرضع والأطفال تراوحت أعمارهم من الشهر الـ6 حتى الـ36 حيث تم تحليل وقياس أنماط وساعات نومهم اليومية.

وأشارت المتابعة إلى أن الأطفال يمرون خلال فترات النوم التي تتراوح مدتها ما بين ساعة ونصف الساعة حتى ساعتين إلى الاستيقاظ ليعاودوا النوم تلقائيا مرة أخرى.

وأوضح الباحثون أن بعض الأطفال لا يبكون عند استيقاظهم ولكن ينادون على أمهاتهم في الوقت الذي أشارت فيه البيانات إلى أن 66 ٪ من الأطفال المشاركين في الدراسة لم يستيقظوا مرة واحدة أثناء الليل مقابل 33 ٪ استيقظوا مرة واحدة في الأسبوع.

معالم

مدينة جزائرية تلقب بسوق الأسود لأنها في السابق كانت من أكبر المدن التي يتم فيها المتاجرة بالأسود ويطلق عليها أهلها الأمازيغ طاغاست وهو اسمها الأمازيغي القديم.

اشتقت تسمية مدينة سوق أهـراس، من اللغة الأمازيغية وهي جمع (أهرا) التي تعني الأسود بالعربية، على اعتبار أن المنطقة كانت تعيش فيها وإلى عام 1930 الأسود البربرية والتي كانت تتخذ من غاباتها عرينا لها. أسطورة أخرى تقول أنه في الأصل كان يطلق عليها سوق الرأس هذا يعني سوق الرؤوس، فقد كانت المدينة قد استضافت في الماضي سوقا تباع فيها الرؤوس المحنطة للحيوانات البرية المتوحشة، بما في ذلك الأسود والدببة والأفيال والفهود. عدة رسومات صخرية (ككاف لمصاوره)، وفسيفساءات، عثر عليها في مواقع بالقرب من المدينة، تظهر مشاهد صيد للحيوانات البرية.

الاسم القديم للمدينة النوميدية طاغاست، مستمد من كلمة طاغوست الأمازيغية التي تعني الحقيبة، نظرا لموقع المدينة على سفح جبل محاط بثلاث قمم على شكل حقيبة تحتوي على المدينة. في وقت لاحق، عندما دخلت اللغة العربية إلى المنطقة صارت تسمى سوقارا.

تقع مدينة سوق أهراس بالشرق الجزائري على الحدود التونسية، غرب، هي عاصمة الولاية رقم 41 والتي نتجت عن التقسيم الإداري لسنة 1984، و تقع ضمن منخفض تحيط به الجبال المكسوة بالغابات من كل جهة أهمها جبال بني صالح، ويخترقها وادي مجردة.

هي سفر

تجولتُ في ملامحها
وسر ألوان بعينيها
وعاودتني رغبة الغناء
بتراتيل السحر
سجني بين عينيها
روح
تبحث فيها عن حب
ينحني مع خطوط
العزف
فالرمش نوت
مرسوم بلحن
والشفتان تقسيمة
أبيات شعر
والخدان بستان زهر
أحمر
وهي سفرُ

سامي الأخرس

حمار متنكر

غبي ضيع حماره ووجد
حماراً وحشياً فقال: الأهبل
متزين يظنني لن أعرفه.

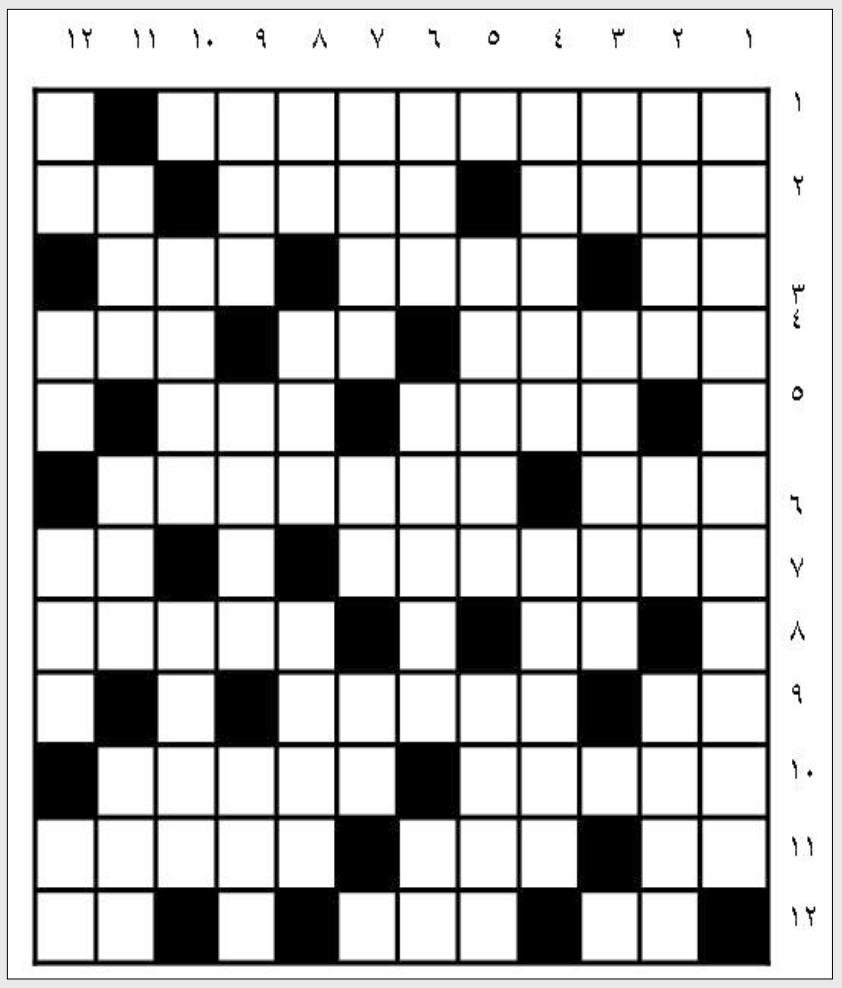
سودوكو

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).

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

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

كلمات متقاطعة

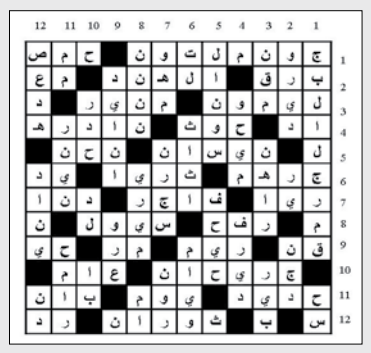


أفقيا :

1_ قائد عربي بربري الأصل أول من غزا الأندلس بأمر من موسى بن نصير سنة 91هجرية , 710م .
2_ عاصمة أوروبية – مديرية تابعة لمحافظة لحج – للتمني .
3_ ثغر – عمودي – وطواط .
4_ وزير فرعون ذكر في القرآن الكريم – عدد انجليزي – ليث .
5_ صوت النمل – من الطيور .
6_ ذبح- أحد الأنبياء عليهم السلام.
7_ بلد آسيوي – كفء .
8_أرشد- من أسماء الذئب .
9_ حرف جر – من أنواع الصقور الجارحة .
10_ مطربة لبنانية – عملة .
11_ متشابهان – من أيام الاسبوع – ورد أبيض عطري .
12_ إله – خاصتنا – حرف انجليزي .

عموديا :

1_ الشاعر الذي حمل رسالة قتله بيده .
2_ نادي كرة قدم ايطالي – جواب المسألة – فريد .
3_ بحر – عاصمة أوروبية .
4_ مدينة قديمة على سيردريا الأوسط – ألمع جرم سماوي .
5_ في الفم – غبي .
6_ مدينة فرنسية – شجاعة – عدد انجليزي .
7_ شهر ميلادي – حرف جر – كف .
8_ تقال للتضجر – خبر – أعوام .
9_ لهو – منطقة في أبين – من الطيور.
10_ مدرك وفاهم – حيوان .
11_ من الحواس الخمس – خاصتنا – شك .
12_ للتخيير – هـدم – اقترب – غير ناضج.



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

ياباني يقضي 28 عاماً مختبئاً بعد الحرب العالمية الثانية

سويتشي يوكي كان أحد جنود الجيش الإمبراطوري الياباني في عام 1941 وتم إرساله في مهمة إلى غوام عام 1944 بعدها استولت القوات الأميركية على الجزيرة وهرب يوكي للاختباء، في عام 1972 عثر اثنان من سكان الجزيرة على يوكي مختبئا في كهف تحت الأرض لمدة 28 عاماً حتى بعد أن علم بانتهاء الحرب العالمية الثانية، ولكنه يرى أن عودته للحياة ومعرفة أمر هروبه هو أمر حرج لا يقدر على تحمله.

السعودية تفتتح متحفاً بمكة يضم (1500) قطعة أثرية وأدوات حرب قديمة ومقتنيات للرسول

مكة المكرمة/ متابعات :

افتتح في مكة المكرمة متحف جديد، يضم نماذجَ مجسمة للحياة في عهد النبي محمد «صلى الله عليه وسلم».

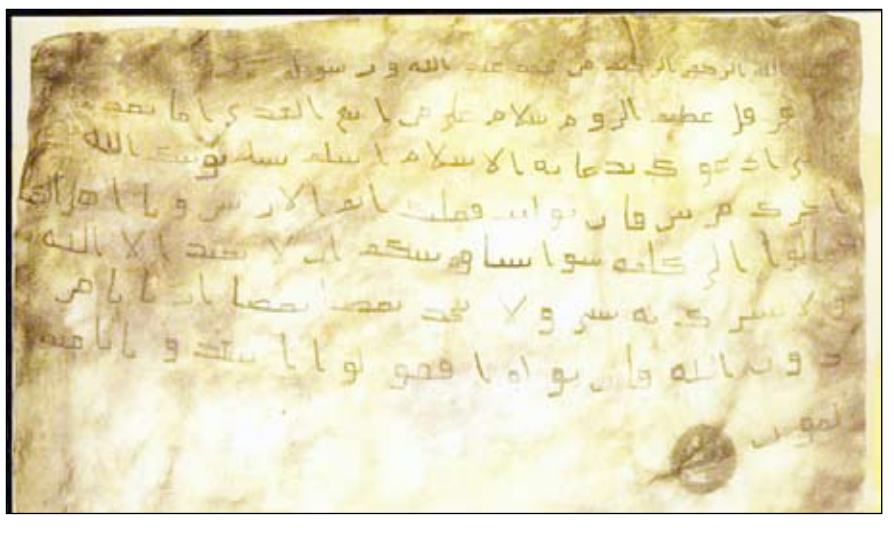
ويضم متحفُ «السلام عليك أيها النبي» قرابة 1500 قطعة، منها آثار قديمة، ونماذج لعدة الحرب والقتال، ومنزلاً بالحجم الطبيعي، يماثل بيوت أهل مكة في ذلك العصر.

وقال مساعد مدير مشروع المتحف، علي الغامدي: «متحف (السلام عليك أيها النبي)، هو توثيق كامل لعصر النبوة الذي عاش فيه النبي - صلى الله عليه وسلم - وأصحابه - رضي الله عنهم - بكل ما في هذا العصر من مظاهر الحياة، وما كان يستخدم في هذا العصر من أدوات، ومقتنيات، وأوانٍ، وملابس، وغير ذلك، وفكرة المتحف تقوم على صنع هذه الأشياء، لتقريب الصورة لفهم هذا العصر النبوي العظيم».

واستخدم المتحف وسائل التكنولوجيا الحديثة؛ لمساعدة الزائرين على تخيل ما كان يحدث في الحياة اليومية خلال عهد النبي.

ووضعت على جدران المتحف الداخلية مجموعة من شاشات العرض الضخمة، حيث تعرض عليها صور من مكة المكرمة، والمدينة المنورة، وشرح لنسب النبي، ومعلومات عن حياته.

وذكر ناصر مسفر الزهراني مؤسس مشروع المتحف: أن المعروضات ترسم صوراً واقعية على أساس علمي للحياة في عهد النبي.



وقال: «هذا مجسم للمدينة المنورة.. مدينة المصطفى صلى الله عليه وسلم.. وهو مجسم يحكي الصورة القريبة من واقع المدينة، وشكلها في عهد النبي - صلى الله عليه وسلم - وهو أيضاً مجسم مبني على أسس علمية، فعندنا مثلاً هنا هذا المسجد النبوي، من خلال هذا الجهاز الذي يعرفنا حجرة عائشة - رضي الله عنها - أم المؤمنين، وحجرة حفصة - رضي الله عنها -».

ويتألف المتحف من عدة أقسام خصص كل منها لمجموعة من المعروضات، منها على سبيل المثال: الأثاث، والأواني، والطعام، والملابس، والأسلحة، والمكاييل، والحلي، وكلها حسبما ورد ذكره في القرآن الكريم.

وذكر الزهراني: أنه أعد موسوعة خاصة تتألف من عدة مجلدات، منها ثلاثة لوصف عناصر الدولة في عهد النبي.

وقال: «دولة النبي - صلى الله عليه وسلم - فيها كل الوزارات، والبنود، ومقومات الدولة العصرية، لكن ليست بنفس الأسماء، أنا قدمتها بأسماء عصرية، وهذا عمل كامل من أكثر من ثلاثة مجلدات في الموسوعة، فهنا رئيس الدولة - صلى الله عليه وسلم - ثم الديوان النبوي الذي يشمل المستشارين، والبطانة، والمسؤول عن الأسرار، والمرافق الخاصة، وما إلى ذلك، ثم الشؤون النبوية الخاصة. فهذا واحد مسؤول عن السواك، وواحد مسؤول عن الأناقة والهندام، وواحد مسؤول عن الوضوء، وواحد مسؤول عن تجهيزات السفر، إلى غير ذلك، وبقية الوزارات: الأمنية، والداخلية، والخارجية، والخاصة، والمساجد، وشؤون المغتربين، والمالية، والاقتصادية، والمعلمين، والمعلمات، ورجال الأعمال، وسيدات الأعمال، وكل ما تتخيله موجود في دولة النبي صلي الله عليه وسلم».

وقال الزهراني: إن المشروع يهدف إلى «التعريف بنبي المسلمين، وبرسالة الإسلام عبر عالمية المشروع، وطرح وسائل تجديدية لتقديم القرآن الكريم والسنة النبوية، للمسلمين وغير المسلمين».

الجزر يدر البول ويعالج قرحة المعدة

أكدت دراسات عديدة أن عصير الجزر يساعد في التخلص من الالتهابات المعوية ، بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة ، بالإضافة إلى أنه مدر للبول.

ويطرد عصير الجزر الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرس ، كما يستعمل كعلاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل.

وقد ظهرت حالات عديدة ثبت فيها أن امتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين«آي».

ويشكل الجزر مصدراً غنيا للكاروتين الضروري للنظر ، كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم ، ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين «أ» حيث يخزن هناك.