

# حليب الأم يزداد بعدد مرات الرضاعة

تؤكد استشارية الرضاعة، عبير صبري حيمور أن الحليب في ثدى المرأة الحامل يبدأ بالتجمّع في الشهر الرابع من الحمل. وتضيف أنَّ البدء بالرضاعة هو الذي يَوْثُرُّ في نزوله منَّ الثدي. وتشير إلى أن الإرضاع في غرفة الولادة سينزل الحليب باكراً، إنما إذا تمُّ جلب المولود بعد فترة إلى والدته سيتأخِّر حينها نزول الحليب. حليب اللبأ هو عبارة عن مادة صمغية يضرزها الصدر في أول الرضاعة ثم يتغيّر اللون إلى أصفر وبعدها يتغيّر ليأخذ لونه الطّبيعي. تنصح الأم بإرضاع الطفل عندما ترى الطفل يحاول البحث عن

الطعام في الحركات التي يقوم بها. تشدد عبير صبري على أن كميّة الحليب في ثدى الأمّ تزيد بحسب عدد الرضعات. أما عن تشفيط الحليب والذي يخفف حليب الأم، تشير إلى أن قوّة شفط الطفل أقوى ولكن الشفاطة لا تخفف من كميّة الحليب خاصة

لمناعة الطبيعية وذلك المرض لا يؤثر أبداً على الطفل.

إذا استخدمت بالشكل الصحيح. وعن مرض الأم أثناء الرضاعة، تلفت إلى أن الرضاعة تعطي الطفل أما الطعام الذي يزيد الحليب، فتشرح أن الأصل ليس في الطعام بل في الرضاعة المستمرة التي تؤثر في الهرمون.



# 14 OCTOBER www.14october.com الأربعاء 20 مارس 2013م العدد 15719

اشراف/انتسام|لعسيري

# بحيرة من هياكل البشر في الهند تضم (300) هيكل عظمي تثير الغموض وشغف الباحثين

### ■ نيودلهي/متابعات:

نقلاً عن صحيفة ديلي ميل . اكتشف باحثون بحيرة غريبة في الهند بها أكثر من 300 هيكل عظمي بشري، ما جعلها مزاراً لمعرفة سبب وجود مثل تلك الهياكل العظمية. هذه البحيرة الغامضة تقع في واد عميق بمدينة روبكوند الهندية، وقد حاول فريق

من الباحثين والمستكشفين معرفة أصل تلك الهياكل وسبب وجودها، فقد افترض الفريق أن تلك الهياكل ترجع لجنود من اليابان قضوا نحبهم خلال الحرب العالمية الثانية، عندما كان الجنود يتسللون إلى الهند عبر تلك المنطقة وأنه تم إعدامهم وإلقاء جثثهم في تلك البحيرة، إلا أن نتائج الحمض النووي أثبتت عدم صحة تلك الفرضية لاسيما أن تلك العظام تعود إلى حقبة زمنية أقدم من الحرب العالمية الثانية.

أما الفرضية الأخرى فتقول إن تلك الهياكل ترجع لمجموعة من الناس أصيبوا بكارثة طبيعية أو أنهم قد انتحروا بحسب أحد الطقوس الدينية. لكن في عام 2004 زارت بعثة بريطانية البحيرة مزودة بأحدث الأجهزة الطبية وأجهزة الكشف

الجنائي وفحصت تلك الهياكل العظمية وتوصلت إلى أنها تعود لعام 850 ميلادية لمجموعة من الأشخاص تجمعهم صلة قرابة، وأنه قد تم قتلهم بطريقة وحشية عن طريق ضربهم بقوة



على رؤوسهم وهذا ما تُشير إليه الشروخ في الجماجم والأكتاف. الافتراضات الأخرى كانت تتعلق بأن هذه الهياكل لجموعة من الناس تعرضوا لوباء أو كارثة طبيعية، أو حتى انتحروا تلبية لمعتقدات دينية لديهم.. لكن لم يستطع أحد أن يجزم صحة هذه الافتراضات، حتى عام 2004 حين جاءت بعثة بريطانية مثقلة بأدوات فحص متقدمة عازمة

التي توصلوا إليها غريبة جداً...! هـ أنه حسب معتقدات قديمة لسكان الهيمالايا، فهناك أغنية فلوكلورية قديمة كلماتها تقول: "وهكذا غضب الرب على الغرباء الذين دنسوا شرف الجبال، فأمطرهم بوابل من حجارة ثلجية قاسية كالحديد، مطر الموت".

على كشف غموض هذه الهياكل العظمية، والنتيجة

وبعد البحث من قبل المستكشفين البريطانيين وصلوا إلى نتيجة مفادها أن جميع هؤلاء أصحاب الـ 300 هيكل عظمى ماتوا بعاصفة ثلجية قاسية عندما حوصروا في قعر الوادي حيث لا مكان للاختياء أو الهرب، هذه العاصفة كانت تحمل قوالب ثلجية كبيرة "قاسية كالحجارة" سقطت عليهم بالآلاف فقتلت جميع من كانوا في المكان،

بقيت هياكلهم محفوظة لمدة 1200 عام حتى العام 2004 حين اكتشفت قصتهم لتريّ العالم حقيقة موتهم الغريب.

## عابر ..تنبجس من عروقه الأسماء

تَقَنْفُذَتْ أَحَاسُيسُهَا

عَبَرَ مَخْفُوراً بِصَبُوَاتِ الطَّلاَلْ لحَاءُ ٱلأَمْسِ ٱلَّذِي كَانَهُ بُثْبَثُ ميَاهاً بَنَفْسَجَيَّةَ ٱلرّيشُ، كَمَا لُوْ مِنْ غِمْدِ زُرْقَةٍ خَرَجَ مَاحيًا سَمَاءً بعَمَّاءُ وُدُماً بِحَرِفٌ.

وَ مَحَارِيثُ ٱلْوَحْشَة وَقْتٌ، هِيَ التَّالِيلُ تَتَّصَيَّدُ نَبُّضَهُ كُلُّمَا بِحُلُم ٱلْوُعُولِ تَدَثَّرْ.

ِقَلَنْسُوَّةً عَبَرَ عَلَى ٕرَأْسِ ٱلرِّيحِ ٱلْكُوْكَبِيَّةُ ٱلأَعَالِي نَارٌ وَشُمِهُ كَخَطَاطِيفٍ ٱلْحَكْمَة ٱللَّيْلَيَة ٱلْتَفَتْ أَمْرَأُةٌ هُنَّاكٍ مِنْ نَدَاوَة الْأَلَق تغمز رُوِحَهُ

بِٱلْعَبَقَ الْأَقْدَسْ.









### هي السجن وبعد 7 سنوات منّ التعاطى يتوجّه بالنصح إلى الجميع بعدم سلك هذا النفق المظلم الدى تكون نهايته الموت المحتّم.

RS

7

5

1

8

6

2

9

4

1

9

5

2

4

6

3

6

4

3

8

1

5

الإنكار أو العقاب في المقابل يجب أن يكون العلاج.

مرّة وبعد انتهاَّئه من العلاج توجّه فورا إلى التعاطي.

# كيفية تعامل الأهل مع ابنهم المدمن الدكتور هشام حتاتة، استشاري طب نفسي، يشرح كيف أن ردة الفعل الأولى للأهل عند اكتشاف أن ابنهم يتعاطى، تكون إما يضيف الطبيب أن هناك أخطاء وهي معاقبة المريض أو حجزه أو



الطبيب يحدد سنّ التعاطي في الوقت الحالي من عمر 11 حتى المدمن يعتبرأن أصعب مرحلة في العلاج

# وأفوروك مأثورة





سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى

- عِنْد بداية اللُّعبة سوف تكُّون بعضُ 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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

3

8

2

1

9

5

6

– طليق .

عدد انجلیزی .

5

9

4 2

6

8

9

6

8 5

3

4

2

8

4

6

5

3

9

3- عاصمة أوكرانيا - يسيطر.

5- شهر ميلادي - جواب.

4- من أودية بلادنا – من أيام الاسبوع

6- مدينة أميركية – مدينة فرنسية . 7-كف - من طيور البحر - عقائد.

8- عاصمة أوروبية – بلدان – غير

10- للاستفهام - احدى القارات.

12- للنداء - 24ساعة - أحرف مكررة.

ا ل ي ل ب ن ه و د

ن ن ت ج ي ر ب و ن

حل العدد الماض

11- عندي - تهذيب .

مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

9

2

6

3

5

4

8

1

6

4

9

8

3

2

## ولكن هذه المسافة تم اختصارها إلى 450 كم بعد تعبيد طريق الخروبة- التميمي الصحراوي، كما تم تقليص المسافة بينها وبين أجدابيا من 620 إلى حوالي 410 بعد تعبيد طريق تُعتبر طُبرقَ بوابة ليبيا الشرقية حيث تبعد عن الحدود المصرية بمسافة 150 كم، وهي بذلك مركز تجاري. والآن تعد لكي تكون منطقة حرة. لكنها رغم ذلك تعاني من أن مياهها الجوفية مالحة ولا تصلح للشرب، ولذلك أقيم فيها

الطبيعية البحرية وهضاب وخلجان.

طبرق مدينة ساحلية ليبية تبعد عن العاصمة طرابلس بمسافة تقدر ب1500

طبرق مدينه ساحتيه حبيب ببت والمستوسط المسافة 8 كم تقريبا. وهي كياب والمستوسط المسافة 8 كم تقريبا. وهي تقابل جزيرة كريت تماما من الجهة الأوروبية. تحوي ميناء طبرق البحري. وتتميز بالمناظر

كانت مدينة طبرق تبعد عن مدينة بنغازي حوالي 470 كم عبر الطريق الساحلي الليبي،

معالم

طبرق.. شبه جزيرة تحيط بالبحر المتوسط

محطاتً لِغُرض تحليةً الميّاه. والَّان محطَّة تُحلية اضَّافية تحتَّ الإنشَّاءِ أكبر محطَّة في الشرق الأوسط بالطاقة النووية. يقع بها مسجد العتيق الذي شيد عام 1880 وهو أحد أقدم المساجد في المنطقة أزيل موخرا، وأقيّم في مكانه مسجد طبرق العتيق الجديد القائم حاليا. أصل التسمية هو شبة الجزيرة المارماريكية أو إقليم مارماريكي الذي أشار إليه الجغرافي كلاوديوس بطوليميوس، وهي تحريف للتسمية الإغريقية أنتيرقوس وتعنى المقابلة لبيرجوس وهي مدينة في جزيرّة كريت.

ويحدر الذكر هنا أن هذه المدينة شيدت قبل عهد الاستيطان الإغريقي لليبيا ثم جاء الإغريق وانشؤوا فيها حضارة أخرى مدينة «أنتيرقوس « بجانب مصفاة طبرّق وقامت عليها حضارات قديمة منها إلملكة بردية بعد عهد سليمان علية السلام.

ووجد العلماء اسما لقبيلة ليبية حكمت مصر في أحد نقوشُ المعابد في حضارة وادى النيل كانت تسكن منطقة طبرق الآن، ويوجد بها العَّديد من الآثار الإغريقِّية والرُّومُانيَّةً والإسلامية داخل وخارج المدينة.

في العهود القديمة كان الحجاج من ليبيين وإغريق يتجمعون في طبرق من كل أنحاء العالم القديم، ثم يرحلون برا عبر الجغبوب إلى سيوة Ammonjum الذي اتحدت عبادته مع الإله الإغريقي وأصبح يطلق عليه زيوس - آمون إلها مشتركا لليبيين والإغريق وفي العهد التركّي صارت طبرق مديرية، وشيّدت بها قلعة دفّاعية أطلق عليها أسم " النّاظورة " " لأنها أعلى مكان في المنطقة، ووقعت عندها معركة شهيرة ضد الغزاة الإيطاليين" الحرب العثمانية الإيطالية" كما شيد بها قصر مقر المديرية هدم مؤخراً، ولم يعد له من أثر.

كما شيد بطبرق عام 1880 مسجد جامع، أزيل هو الآخر موخرا، واقيم في مكانه مسجد طبرق العتيق القائم حالياً، وفي عام 1897 جاءت هجرة من كريت إلى طبرق، حينما نقلت السلطات التركية عدداً من العائلات المسلمة إلى بعض المدن الليبية لإنقاذها من

6

4

9

6

8

4

6

6

8

# هذه الحجرة .. باتنسف رأسي تريديني أكسرها قطع



## سحر

صعيدي راح يخطب وقدموا له الشاي في أكياس قال لهم: من أولها سحر؟؟

اضحك

■ موسكو/متابعات:

ما اعلنت الشرطة.

احتجز رجل روسي اربعة اشخاص كرهائن لمدة احتجز رجل روسي اربعه استال المطالبا بقطعة ساعات في مدرسة في جنوب روسيا، مطالبا بقطعة

بيتزا ومشروبا غازيا مقابل الافراج عنهم، بحسب

وكان الرجل الذي يبدوانه مسلح بمسدس ومتفجرات

اقتحم مدرسة في استراخان (1500 كيلومتر جنوب

شرق موسكو) واحتجز تلميذين واستاذا وعنصر امن

وقال متحدث باسم الشرطة لوكالة فرانس برس

"طلبه الوحيد كان قطعة بيتزا ومشروبا غازيا"، موضحا ان الخاطف احتجز رهائنه في احدى قاعات التدريس.

وضربت الشرطة طوقا امنيا حول المدرسة، ولبت

طلبات الخاطف، بحسب المصدر نفسه، وبعد ساعات

من التفاوض، جرى تحرير كل الرهائن دون ان يمسهم

سوء، فيما اوقفت الشرطة الخاطف.

قال الشاعر:

على صفحات الماء وهو رفيع

ولاتك كالدخان يعلو بنفسه



# تواضع لكل الناس

تواضع تكن كالنجم لاح لناظر

على طبقات الجووهووضيع



تنزانية في المحيط الهندي – أحرف

6- أقدم مدينة مأهولة في العالم –

11- للنفى - فاصل - أحد الأنبياء عليهم السلام.

مربع – يتبع. 1 أفقيا : -1 أول جريدة عربية أنشئت في أميركا -2 عدد انجليزي – ضياء – امارة -1صدرها ابراهيم ونجيب عربيلي في عربية. نيويورك سنة 1892م . 2- صوت المريض – مضارع داس –

> 3- مرفأ في فلسطين على البحر المتوسط - مطلوب.

> > مدينة يمنية – والدة.

7- صوت الحمام – محبة. 8- يفهم ويدرك - عملة - حيوان بحجم القط من رتبة الخرطوميات. 9- عملية حسابية - حب - كتمان.

عموديا : 1- منخفض صحراوي واسع جنوب

# كلمات متقاطعة

4- من أعضاء الحواس - جزيرة

5- ضمير - من الزهور العطرية - 9- حركة تأتى تحت الحرف - عون -

10- خير وبركة – صوت الجرس –

12- يضيء - حرف جر - فريد .

أفريقيا مساحته 518،000 كيلو متر

وقال الاستاذ الذي كان في عداد المخطوفين انه شاهد مسدسا بحوزة الخاطف الذي قدر عمره بنحو ثلاثين عاما، لكنه لم يستطع معرفة ما اذا كان المسدس

# روسى يحتجز (4) رهائن ويطلب بيتزا للإفرا