

(200) جنيه إسترليني للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن في إنجلترا



قررت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا تقديم منح للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن تصل إلى 200 جنيه إسترليني كقسائم شراء في خطوة لتشجيع الأمهات على إرضاع أطفالهن .
واستهدفت الخطة المناطق المحرومة في جنوب يوركشاير وديربيشاير وتم تمويل المشروع من قبل الحكومة وقطاع الأبحاث الطبية .
ومن المتوقع أن تشمل هذه الخطة منطقة ثالثة واختيار 130 سيدة تنجب أطفالاً من الآن وحتى المقبل وفي حال ثبت نجاحها سيتم تجربة هذه الخطة على الصعيد الوطني في العام المقبل .
ولا تعتبر فكرة استخدام الحوافز المالية فكرة جديدة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية إذ استخدمت من قبل لتشجيع الناس على الإقلاع عن التدخين وعلى إنقاص وزنهم إلا أن هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها توظيف الحوافز المالية لتشجيع الرضاعة الطبيعية .

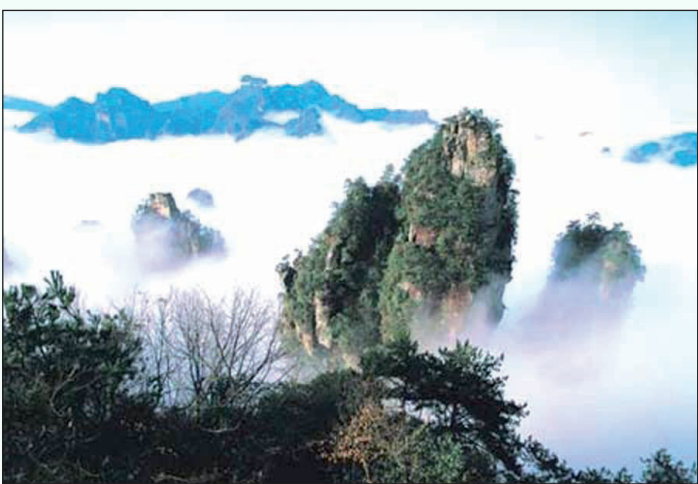


استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

مدينة الجحيم في اليابان!



مدينة يابانية تقع على الساحل الشرقي لجزيرة كيوشو kyosho، وهي مدينة سياحية رائعة محصورة بين البحر والجبال، اكتشفت عام 1924 ومنذ ذلك الحين تشتهر بظاهرة نادرة وغريبة لا تتكرر كثيراً في الطبيعة؛ فقد أطلقوا عليها "مدينة الجحيم" حيث تحتوي على عيون مياه ساخنة يخرج منها الماء يغلي على سطح الأرض، مما جعلها مكاناً سياحياً مميّزاً يجذب 12 مليون سائح سنوياً من داخل اليابان وخارجها. يبلغ تعداد سكان مدينة Beppu ببيو 125 ألف نسمة، ومساحتها 125 ألف كيلو متر مربع، وهي تحتوي على أكثر من 2800 عين ساخنة، ولكن أكبرها وأشهرها هي 9 عيون تتم زيارتها، عُرفت فيما بعد بالنقاط التسع الساخنة، أو نقاط الجحيم التسع (nine hells of Beppu). كل عين من العيون التسع عبارة عن بحيرة ساخنة، ولكل واحدة لونها الخاص الذي يعكس المكونات المعدنية للماء، فمنها الأزرق الداكن، والبني شديد الحرارة ذات الفقاقيع، ومنها الأحمر الذي يشبه لون الدم.

(10) أساليب لتقوية الذاكرة

ولكي تحصل على كمية كافية من فيتامين د يجب أن تتناول الحليب كامل الدسم والبيض بشكل يومي وتحافظ على تناول الأسماك أسبوعياً يمكنك أن تحصل على فيتامين (د) أيضاً من أشعة الشمس ولا تحتاج إلى أن تذهب إلى الشواطئ لكي تتعرض للشمس يكفي الجلوس في الشمس فقط لمدة 15 دقيقة يومياً مع الحفاظ على استخدام مصاد للشمس لكي يقيك من الأشعة الضارة .
ممارسة الرياضة: الحفاظ على الأنشطة الجسدية بشكل يومي شيء مهم لتنشيط الذاكرة فهي المفتاح للحفاظ على وظيفة الإدراك .
الإكثار من الأطعمة التي تحتوي على أوميغا3: الأطعمة التي تحتوي على أوميغا 3 تقلل من مخاطر تقدم العمر ومشاكل الذاكرة كما أوضحت دراسة حديثة في جامعة كاليفورنيا فقد اكتشفوا أن المشاركين الذين كانوا يتناولون الأطعمة التي تحتوي على أوميغا3 بانتظام تكون نسبة بيتا أميلويد (beta-amyloid) في الدم قليلة فهناك العديد من الدراسات التي تشك في أنه المستول عن تدمير خلايا المخ التي تؤدي إلى الزهايمر .



الكثير منا يعاني في بعض الأوقات من النسيان وعدم التذكر لكثير من الأشياء منها مكان الهاتف المحمول مثلا أو المفتاح أو حتى كلمات السر المستخدمة في أماكن معينة .. إليكم بعض الأساليب التي تساعدكم على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز:
تعلم كيف تتذكر: يتحدث أحد خبراء الذاكرة عن أن كل شيء نراه أو نفكر فيه يندكرنا بشيء معين متعلق به يجعله ثابتاً في أذهاننا لذلك إذا كنت ممن ينسون الأسماء باستمرار إليكم بعض القواعد التي تسهل عليكم تذكرها: عندما يتقدم إليك شخص تأكد أنك سمعت اسمه ، حاول أن تتهجى الاسم في رأسك وإذا لم تكن متأكداً من الحروف، يمكنك أن تسأل عنها ، ضع علامة معروفة تذكرك بالاسم مثل هذا ما زن الذي ذهبت معه إلى الثانوية ، استخدم اسم الشخص كثيراً وأنت تتحدث إليه ، قل الاسم أخيراً وأنت تودعه .
تناول أطعمة غنية بفيتامين (د): الباحثون في جامعة إكسبر في بريطانيا توصلوا حديثاً إلى أن هناك علاقة وثيقة بين انخفاض نسبة فيتامين (د) في الدم وتطور المشاكل الإدراكية مثل مرض الزهايمر .

أقولان مأثورة

أبو حامد الغزالي

إن حضور القلب سببه
الهمة فإن قلبك تابع
لهمته فلا يحضر إلا فيما
يهمك .

قيل لحكيم : ما بال الناس لا يرون
عيب أنفسهم كما يرون عيب غيرهم؟
فقال : لأن الإنسان عاشق لنفسه..
والعاشق لا يرى عيوب المعشوق..

مع سبق الإصرار

سأرفع صوتي
وأناديك
أين هو طيفك
أين هي روحك
تأتي
وتحلق بي صوب بلادك
وترسو بي صوبك
حيث تكون
سأكون بقربك
ما عدت أطيق بعبادك
فقد آدمت وجودك
سأتوه بحياتك
وأبحر في كل مواني
الدنيا
أطلبك
حتى تأتي

قراءت لك

جميل الحميري

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على ارقام.
الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

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



كلمات متقاطعة

عمودياً :

- 1- فيلسوف يوناني قال ان العقل هو منظم الحياة .
- 2- للتمني - قشرة العود - كسر .
- 3- ناعم مرتج - كرم - مداد .
- 4- قوس قزح - شهر سرياني .
- 5- عقارب- من الثمار .
- 6- أحد الأنبياء عليهم السلام - تقبض الحضور .
- 7- للتخيير - هواء عليل - متشابهان .
- 8- بلد عربي - مرفأ في انغولا على الأطلسي .
- 9- تقبض صادر - جمع مقالة .
- 10- نحل - نقص - إله - شلف .
- 11- جوهر - حرف موسيقي - للتعريف .
- 12- واسع - من أصوات الحيوانات .

أفقياً :

- 1- كتاب ألفه أرسطو يبحث في الأنواع الأساسية التي يقال بوجودها الموجود (الجوهر والأعراض) كان له تأثيره البعيد في الفلسفة العربية وفي تعاليم الفارابي وابن سينا وابن رشد نقله الى السريانية والعربية اسحق بن حنين - أظهر الحديث بالوشاية .
- 2- طائر مائي من رتبة كفيات القدم - أحرف مكررة .
- 3- مادة لرجة لها فوائد جمة بالنسبة لحضارتنا الحالية - مدينة فلسطينية
- 4- جزيرة يمنية - من الطيور - حرف انجليزي .
- 5- أمعن - من أسماء العنكبوت طرق .
- 6- مرسة السفينة بالفارسية - ضئيل - أداة جزم .
- 7- هدر الحمام - نجوم صغيرة خفية - للنداء .
- 8- منفرذ بنفسه - من الحيوانات .
- 9- حمق - بلد أسوي .
- 10- من أكبر مهندسي مصر القديمة عاش في عهد الفرعون جيسر بنى هرم سقارة - مرتفع - عقل .
- 11- من الألوان - مجادلة أو نقاش .
- 12- طليق - فاز- من الثمار .

حل العدد الماضي

عين أم عين؟

عبي رأى حبة خال على عين احدهم .. فقال له: بالله عليك أهذه عين أم عين ؟

اضحك

عجائب وخرائب

امراة أفريقية تموت من السعادة!

لم يحتمل قلب سيدة في جنوب أفريقيا فرح رؤية حفيدتها تفوز في برنامج رقص على التلفزيون، فتوفيت فيما كانت الفتاة تتسلم جائزتها المالية على المسرح. وذكرت صحيفة «ديلي صن» أن بياتريس، جدة سيهالي تشبيكا المشتركة في برنامج «أظن أن بإمكانك أن ترقص» بالنسخة الجنوب أفريقية توفيت في منزلها السبت الماضي وهي تتشاهد

ولهذا السبب وصلت إلى هنا. وقالت سيهالي إنها ستسعى في المرحلة الأولى بعد فوزها بالبرنامج لبنا منزل لعائلتها.

