

## حتى تمر مرحلة ظهور أسنان طفلك بسلام



ما أن تمضي أشهر قليلة على الصرخة الأولى لطفلك أو طفلك في الحياة حتى تبدأ أسنانه في الظهور، حيث يمتد نمو الأسنان الأولى لدى الطفل منذ بلوغ الشهر الثالث وحتى بلوغه السنة الثالثة. يبدأ ظهور أول سن لطفلك بين الشهرين الرابع والسابع في خط اللثة الأمامي، وعادة ما يكون أول سنين يظهران هما من القواطع الأمامية السفلية، ويتبعهما بعد أربعة إلى ثمانية أسابيع ظهور القواطع الأربعة الأمامية العليا. بعد ذلك بشهر تقريبا، يظهر القواطع الثالث والرابع في صف الأسنان السفلي. الأسنان التي تظهر بعد ذلك من تحت اللثة هي الأضراس، وتقتصد بها الأسنان الخلفية التي تستعمل لمضغ الطعام وطحنه، ثم في النهاية تظهر الأنياب ويكون أغلب الأطفال قد حصلوا على عشرين سنا ما إن يتموا عامهم الثالث، لذا، إن لاحظت أي تأخر لدى صغيرك في توقيت ظهور أسنانه أو اكتمالها، فلا تتردد في استشارة الطبيب. عندما تبدأ أسنان الطفل في الظهور يصبح الصغير أكثر ميلا إلى وضع كل شيء فمها ويبدأ داخل فمه، ويبدأ في مضغ الأشياء ويزيد سيلان اللعاب من فمه، بالنسبة إلى بعض الأطفال، يكون نمو الأسنان سهلا وسلسا وبدون ألم، لكن بالنسبة إلى البعض الآخر لا بد من أن يجتازوا مرحلة قصيرة من الألم والأوجاع أو أسابيع من الاضطراب الصحي الذي يصاحب ظهور الأسنان الأولى، حيث تتغير طباعهم، كأن تزيد نوبات البكاء لديهم، أو يضطرب نومهم ويقبل إقبالهم على الطعام.

**ولتخفيف الألم على طفلك في هذه المرحلة يقدم لك الخبراء بعض النصائح:**  
امسحي وجه طفلك باستمرار بقطعة قماش قطنية ناعمة، أو مناديل خاصة بالأطفال حتى

تجففي اللعاب الذي يسيل من فمهم وتجنبي ظهور طفح جلدي. اعطي طفلك شيئا يعضه، ولكن كبيرا بما يكفي، بحيث تظلمن إلى أنه لن يبتلع. ضعي قوطة صغيرة نظيفة مبللة في البراد لمدة ثلاثين دقيقة، واستعملها مرة بعد مرة عند الحاجة لتهدئة ألم طفلك، واحرصي على غسلها جيدا بعد كل مرة تستخدمينها. يمكنك أيضا أن تستعملي حلقة مطاطية، خاصة بنمو الأسنان والتي توجد لدى محلات مستلزمات الأطفال، لكن تجنبي استعمال قطعة مطاطية تحوي سائلا داخلها لأنها قد تنزلق ويتسرب السائل منها إلى فم طفلك. مرري اصبعك وهي نظيفة بين الفينة والأخرى على لثة صغيرك لكي تستحني ظهور الأسنان بسرعة. لا تثبتي الحلقة المطاطية للأسنان حول عنق

يختبر المركز الألماني لأبحاث الطيران والفضاء (أجنحة خضراء) لجعل الطيران أكثر ترشيدا للنفقات وأكثر حفاظا على البيئة. وأفاد المركز بأن الأبحاث التي تجرى في نفق الرياح بالمدينة تهدف لدراسة التأثيرات المتبادلة التي لا يمكن التنبؤ بها بين الطائرة والهواء وأن هذه الأبحاث تهدف إلى ترشيد استهلاك الوقود. وأشار الفوس من المركز الألماني لأبحاث الطيران والفضاء إلى أن هذه (الأجنحة المستوية) تنهي الاضطرابات الهوائية التي تحدث عند حافة الأجنحة والتي تلتهم الكثير من الوقود. وحسب فوس فإن هذه الأجنحة المنتظرة تجعل الهواء يلامس معظم سطح جناح الطائرة بشكل متساو ومتصق. غير أن الباحث الألماني أشار أيضا إلى أن المركز لم يختبر بعد مدى الذبذبة التي تحدث مع هذه الأجنحة نتيجة الاحتكاك بالهواء.



طفلك الصغير، فربما تعلق بشيء ما وتخنق الصغير. إذا بدا لك أن ابنك منزعم جدا ويعاني كثيرا من نمو الأسنان لا ترتجلي أي علاج ينصحك به الناس، مثل وضع الأسبرين على اللثة، وإنما استشري الطبيب دائما، فقد ينصحك ببعض الأدوية. اهتمامك بنظافة أسنان طفلك في مثل هذه المرحلة المبكرة، أمر مهم لصحته في مراحل أخرى من حياته. صحيح أن مجموعة أسنانه الأولى سوف تتساقط كلها وتتغير، إلا أن تسوس الأسنان سيعدل من موعد تساقطها، وسيحدث ذلك حتى قبل أن تصبح الأسنان الجديدة الدائمة جاهزة للظهور. كما أن الأسنان الأولى، ستصبح عاملا يراحم الأسنان الجديدة وسيجعلها تتخذ أوضاعا شاذة مشوهة لابتسامة الطفل.

### استكوا المكيفات لتتمتعوا بالبرودة ..

قال باحث أميركي إن الطريقة المثلى لخفض الحرارة في الصيف تكون بالتقليل من استخدام مكيفات الهواء قدر الإمكان لا زيادتها. ورأى الباحث ستان كوكس (٤٥ سنة) من سالتينا بولاية كنساس ومؤلف كتاب (فقدان البرودة) إنه كلما كان استخدام مكيفات الهواء خلال الصيف أقل كلما كان ذلك مفيدا للبيئة ولصحة الناس بشكل عام. وقال كوكس إن المكيفات يستخدمون مكيفات التبريد بشكل متزايد بسبب الارتفاع غير المسبوق في درجة الحرارة، لافتا إلى أنه نتيجة لذلك ( فإننا نعلم أكثر على هذه الأجهزة التي تصدر عنها انبعاثات مسيئة للاحتباس الحراري وهو ما يجعل فصل الصيف أكثر سخونة). وأضاف (إنها حلقة تجعلك تتساءل: كم من الوقت سوف يستمر هذا الوضع؟). ويرفض كوكس وزوجته بريتي غولاتي (٤٢ سنة) استخدام مكيفات التبريد خلال درجة فهرنهايت (٣٨٨ مئوية)، ولذلك فهما يقتحنان نوافذ المنزل ويستعيان بالمرحاض ويرتديان ملابس خفيفة، ويوقفان تشغيل المولدات والأنوار غير الضرورية، ويجلسان تحت الأشجار في الخارج وغير ذلك. وقالت الزوجة بريتي إنه (من الضروري ارتداء الملابس اللانمعة في الصيف)، مضيفة (طبعاً لن ترتدي الملابس المصنوعة من البوليستر، إنك ستجد نفسك قد تأقلمت على ذلك بسهولة)، وهو رأي شاطرها فيه زوجها بالقول (إننا نشعر بالاسترخاء) بسبب ذلك.

### الزنجبيل و الشمر يخصانك من الوزن الزائد

أكد الدكتور أحمد دياب أستاذ السمثة والنحافة والتغذية أن تناول كوب من الماء صباحاً على معدة خاوية يقي من الإصابة بالعديد من الأمراض في مقدمتها السرطان، ناصحاً بتناول الزنجبيل والشمر لفائدتهما في انقاص الوزن.

وأوضح دياب أن الشمر والزنجبيل لهما أهمية كبيرة في تقوية المناعة وتقليل معدل الكوليسترول بالدم، ناصحاً بتناول ثمرتان من التمر يوميا خلال شهر رمضان لإحتوائه على عنصر المغنيسيوم وفيتامين (أ) الذي يقلل من إفراز الغدة الدرقية ويهدئ الأعصاب. ونفى الطبيب المصري ما يتردد بشأن أن التمرس يخفف الوزن لأنه مليء بالسعرات الحرارية وغني بالكالسيوم والفوسفور ويحسن الشهية، مؤكداً أنه لا بد من قياس معدل حرق السعرات لدى الشخص لتحديد الحمية الغذائية

التي تتلاءم معه فمثلاً الحمية التي تصلح لعامل بناء لا تصلح للأمرضة. وشدد على أهمية الشاي الأخضر في تنشيط عملية حرق الدهون المخزونة بالجسم فضلاً على إحتوائه على مضادات الأكسدة التي تنقي الجسم من السموم، مشيراً إلى أن شهر رمضان يعتبر فرصة جيدة لعمل حمية غذائية والتركيز على التعبد وليس الطعام. ونصح بعدم الإكثار من تناول الفاكهة حيث أنه عند تناولها عقب الوجبات تبقى فترة طويلة داخل المعدة وتختلط مع الأنزيمات الهاضمة التي تجعلها تتخمر بفعل الحرارة والرطوبة، الأمر الذي يؤدي إلى ما يسمى (تشمع الكبد). ونصح بتناول الفاكهة قبل الوجبات الغذائية بساعة على الأقل أو بعد تناول الوجبة بثلاث ساعات حتى لا تختلط بمواد أخرى تتسبب في حدوث اضطراب في عملية الهضم.

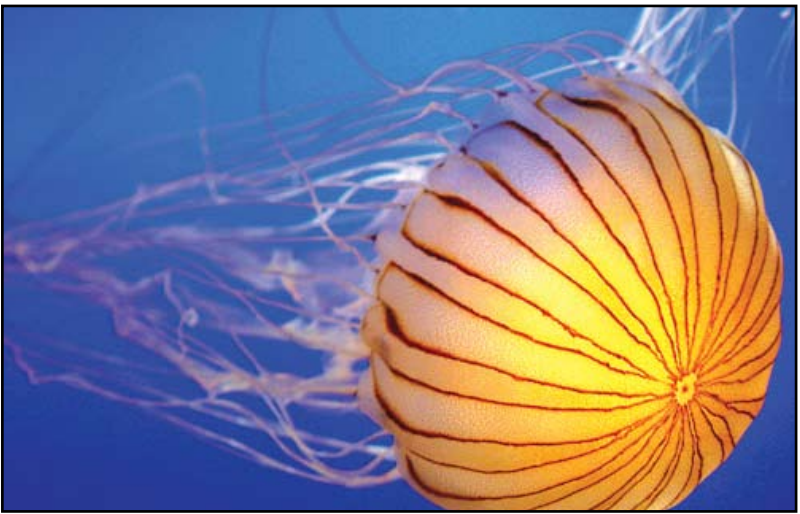
### التعليم المبكر يساعد الدماغ على مقاومة الخرف

أظهرت دراسة جديدة أن من يتعلمون لفترة أطول يبدوون أكثر قدرة على التعويض عن آثار الخرف على الدماغ.

وأفادت هيئة الإذاعة البريطانية أن فريقاً من العلماء البريطانيين والفرنسيين وجدوا أن (علامات الخرف تظهر على أدمغة من يتعلمون أكثر، عند الوفاة، ولا تبدو على الأرجح لديهم هذه الأعراض خلال فترة حياتهم). وقال العلماء إنهم سيبحثون عن سبب ذلك. ونقلت الإذاعة عن الطبيبة المسؤولة عن الدراسة في جامعة (كامبريدج) البريطانية، حنة كيج إن (دراسنا أظهرت أن التعليم في سن مبكرة يساعد بعض الأشخاص على التعامل مع تغيرات كثيرة في أدمغتهم قبل ظهور أعراض الخرف).



### احذروا لمس قناديل البحر الميتة



حذرت مجلة المانية من لمس قناديل البحر الميتة أو مجسات الاستشعار المرزقة الخاصة به. وأوضحت مجلة (حبيب جيدة.. حبوب سيئة) الألمانية أنه يوجد في أطراف هذه المجسات خلايا كيميائية اللدغ التي تحتوي على السم وتنتفخ بشكل آلي، وتذكر المجلة أنه بعد ملامسة قناديل البحر اللدغ فإنه ينبغي عدم فرك مواضع الجلد المتهيجة باليد أو شطفها بالماء العذب، لأنه في أغلب الأحيان توجد هناك كبسولات لدغ لم

### فوائد عصير الخيار



الحامضي القلوي في الاثني عشر والمعدة، كما أنه يعالج عسر الهضم، ويساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم. كما أن لهذا العصير تأثيرا علاجيا على أمراض الروماتيزم والنقرس، ناهيك عن توفيره للوقاية من أمراض الغدة الدرقية، وفوائده في تقوية الأسنان واللثة. قال رئيس مجموعة الأطباء الذين أجروا الدراسة البروفسور غينادي أناسينكو إن عصير الخيار يوازن بين درجات الحموضة والقلوية في المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة، وهو سهل الهضم ويسرع حركة الأمعاء. وأضاف أن عصير الخيار يقي المفاصل من الإصابة بأمراض الروماتيزم وغيرها، ويحد من الترسبات للمحبة، كما أنه مفيد جدا ومنعش لنشاط خلايا الجسم بشكل عام.

وقال أناسينكو أيضا إن عصير الخيار ليس معروفا بين الناس الذين تعودوا تناول الخيار دون عصره. إذ إن عصره قد لا يكون مرغوبا به أصلا، ونصح يشربه مع عصير الجزر والعسل، لأنها أكثر المواد التي تمكن من الحصول على أفضل ما فيه من فوائد.

نصحت مجموعة من الأطباء والباحثين الأوكرانيين باللجوء إلى عصير الخيار لعلاج العديد من الأمراض وتخفيف الآلام الناجمة عنها. بل وحماية الجسم من الإصابة بها أو غيرها من الأمراض. ونصح الأطباء بشرب عصير الخيار وحيدا، أو مع عصائر خضراوات أخرى بكميات كافية لا يوفرها الأكل التقليدي للخيار، وذلك لتوفير حاجة الجسم منه لتمام الفائدة.

وبحسب دراسة أعدها الأطباء. فإن عصير الخيار علاج فعال لتنظيم درجات التوازن

### حظك اليوم

<b>الحمل</b> ٢١ آذار - ٢٠ نيسان	<b>الثور</b>	<b>الجوزاء</b> ٢٢ آذار - ٢١ حزيران	<b>العقرب</b> ٢٤ تشرين الأول - ٢٢ تشرين الثاني	<b>الميزان</b> ٢٤ أيلول - ٢٣ تشرين الأول	<b>الجدى</b> ٢٢ كانون الأول - ٢٠ كانون الثاني
الحظ يقف الى جانبك اليوم يمكنك ان تبدأ اي مشروع تريده، عليك ان تكون حذرا هذا المساء وان تقلل من نقاشاتك مع الشريك.	تشعر ان اليوم يمر سريعا بسبب العديد من الأحداث المتسارعة، تشعر أنك تأته في علاقتك مع الشريك ولا تعرف من اين تبدأ.	العمل يحتل كل اهتماماتك اليوم فليدك العديد من القرارات التي يجب ان تتخذ قرار بشأنها، قد يقول الشريك كلام مستفز لك حاول ان تتغاضى عنه.	كن حذرا فتصرفاتك بالفترة الأخيرة تتسم بالطيش، احذر من العصبية فقد تفقدك اعز صديق.	الاعمال قد تكون قليلة اليوم فقد تقضي الوقت في تنفيذ المهام الروتينية المعتادة، تشعر ان مشاعرك تجاه الشريك لم تعد كما كانت.	قد لا يكون اليوم في صالحك فالمشاكل تطاردك من ساعة وصولك الى العمل، الشريك يجبك كما انت لذلك حاول ان تتصرف بعفوية معه.
<b>السرطان</b> ٢٢ حزيران - ٢٣ تموز	<b>الأسد</b> ٢٤ تموز - ٢٣ آب	<b>العذراء</b> ٢٤ آب - ٢٣ ايلول	<b>القوس</b> ٢٣ تشرين الثاني - ٢١ كانون الأول	<b>الدلو</b> ٢١ كانون الثاني - ١٩ شباط	<b>الحوت</b> ٢٠ شباط - ٢٠ آذار
بعد فترة من المعاناة تستقر اوضاعك اليوم وتجد حلول للعديد من المشاكل العالقة، تتحسن هذا المساء اوضاعك مع الاصدقاء.	امورك في العمل جيدة اليوم وتفرض ارائك بكل حرية وبشكل احترافي، هناك تحسن في علاقتك مع الشريك حاول ان تستغل هذا التحسن لصالحك.	يتطلب منك اليوم الكثير من التركيز حتى تنجز ما تريده في اقصر فترة، فترة هادئة خالية من المشاكل تقضيها برفقة الشريك.	يوم يتسم بالنجاح والانجاز فستطيع من خلاله انجاز العديد من الاعمال. عاطفيا: لا تدع الروتين يتحكم بعلاقتك مع الشريك.	احدهم يحاول ان يتدخل في شؤونك بالعمل مما يؤثر عصبيتك، لا تجعل مزاجيتك اليوم تؤثر على طبيعة علاقتك مع الاصدقاء.	تتخذ اليوم العديد من القرارات الصائبة والتي تكون بمحلبها، مظهرك اليوم اخاذ وتمتتع بجاذبية لدى اصدقائك.

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□

افقياً:  
١- موضع كانت قريش في جاهليتها تجتمع فيه للمشاورة.  
٢- صادق - أداة يوضع فيها الحبر.  
٣- نبات طيب الرائحة - زلق (معكوسة).  
٤- حرف شرط - مدينة في شمال إيطاليا.  
٥- نامع.  
٦- مدينة سورية تعرف بالشهباء - للتاوه - حرف شرط.  
٧- شاعر مخضرم عني بدراسة قصائد المستشرقون.  
٨- اسم موصل - عاتب.  
٩- رد (معكوسة) - مدخل.

عمودياً:  
١- مدرسة أنشأها في القاهرة الحاكم بأمر الله.  
٢- صادق - ريق.  
٣- هواء - علة.  
٤- اصابع - بناء مرتفع.  
٥- من أشهر السنة الشمسية.  
٦- مثيل - ضد جد.  
٧- عجلة العربة - خاف.  
٨- ساوي بين شيئين - عاصمة أمريكية.  
٩- متشابهان - زرين.

حل العدد السابق للكلمات المتقاطعة:  
افقياً: ١- مي زيادة ٢- أساس - بلوى ٣- روديسيا ٤- ود - ل ل - دوى ٥- أفعال ٦- عين شمس ٧- لم - بردى - تمدن ٨- وو - ريان ٩- دمية - نحيب.  
عمودياً: ١- مارون عبود ٢- يسود - يروم ٣- زاد - بند ٤- يسيل - شارة ٥- سلام ٦- دبي - فستان ٧- عدالة - منح ٨- والد ٩- باب المندب.