



## القبيلة تحسّن قدرات الطفل اللغوية



قالت نتائج دراسة جديدة إن الطفل الدارج الذي ينام القبولة بانتظام تتطورَ قدرات اللغة لديه بشكل أفضل من الأطفال الذين لا يتمكنون من نوم الظهيرة. ويتم تعريف الطفل الدارج بأنه من

يبلغ أكثر من عامين ولم يدخل المدرسة بعد.

ويحسب الدراسة التي أجريت في جامعة أريزونا، يستفيد الطفل مما يُعرف بموجة النوم البطيئة، حيث يُعتقد أن هذه المرحلة من مراحل النوم تفيد الذاكرة اللغوية.

وتقوم ذاكرة الطفل أثناء موجة النوم البطيئة خلال القبولة بإعادة تشغيل ما تم تعلمه، ويساعد ذلك على تثبيت ما تم تحصيله من معلومات خلال الساعات الـ ٥ التي سبقت النوم.

وتشكل اللغة محور التعلّم في مرحلة ما قبل المدرسة.

وعادة ما يحصل الطفل الرضيع على القبولة عدة مرات خلال اليوم، لكن عندما ينتقل إلى مرحلة ما قبل المدرسة (عُمر ٣ سنوات) يقل العدد إلى قبولة واحدة خلال النهار وفي بعض الأحيان لا يحصل عليها. لذا، حثّت نتائج الدراسة على أن ينام الطفل الدارج في فترة الظهيرة لأهمية ذلك في تحسين قدراته اللغوية.

وحذّرت نتائج الدراسة التي نُشرت في مجلة "تشايلد ديفيلوبمنت" من أن عدم حصول الطفل الدارج على ما يكفي من النوم خلال الليل والنهار يؤثّر على قدرات الذاكرة والتعلّم، ودعت الآباء للتأكد من أن أطفالهم ينامون ما يكفي.

## ما لا يجب عليك فعله بعد الطعام

وجد علماء أن الطعام ليس وحده فقط يؤثّر على صحة الإنسان، وإنما ما نقوم به بعد تناول الطعام، إذ لدى العديد منا الكثير من العادات المتجنّرة في شخصيتنا مع مرور الزمن، ولكن الكثير من هذه العادات يمكن أن يضر بالصحة وخاصة بجهاز الهضم.



ينصح الأطباء بالمشي قبل مرور ٢٠ دقيقة من تناول وجبة دسمة. ولا يجب علينا تناول الفاكهة كوجبة رئيسية، لأنها تهيج المعدة وتزيد من معدل الحموضة مما يؤدي إلى صعوبات في عملية الهضم، فمن الأفضل تناول تفاحة واحدة قبل ساعة من الأكل أو بعد ساعتين منه.

هذا ولا ينصح العلماء بأخذ حمام دافئ مباشرة قبل أو بعد تناول الطعام، وأنه من الأفضل أن تفعل ذلك بعد ساعة على الأقل من الأكل، حتى لا يقل تدفق الدم إلى منطقة المعدة.

كما لا ينبغي شرب الشاي بعد الطعام، لأنه يمنع امتصاص الحديد من الغذاء، فمن الأفضل شرب الشاي بعد ساعة من تناول الطعام. كما لا ينصح بالنوم مباشرة بعد تناول وجبة دسمة، لأنه في هذه الحالة يمكن أن تعود بعض العصارات الهضمية إلى المريء.

كما أن التدخين بعد الطعام يؤدي إلى تهيج الأمعاء، مما يؤثر بشكل سلبي على عضلات القولون.

هذا ويوصي الأطباء أنه في الساعات الأولى بعد تناول الطعام، يجب عدم تناول المشروبات الباردة، وذلك لما يحتاجه الجسم من طاقة وحرارة، فمن الأفضل شرب القليل من الماء الدافئ.

## تعرف على أخطر زمرة دم

أجرى علماء من الولايات المتحدة دراسة شملت متطوعين، لتحديد أخطر زمرة دم، ووفقًا للخبراء فإن زمرة الدم لدى الإنسان يمكنها أن تقدم لنا تقريراً كاملاً عن أنواع الأمراض التي هو أكثر عرضة للإصابة بها.

ونفذ العلماء بحثوا على المتطوعين، فوجدوا أن الأشخاص أصحاب زمرة الدم "AB" وهي نادرة الوجود، يكونوا أكثر عرضة من غيرهم لأمراض القلب والأوعية الدموية. و٤٩٥ شخصا منهم لديهم ميول لاضطرابات الخرف وضعف الذاكرة.

أما أصحاب زمرة الدم "O"، فهم أقل عرضة من غيرهم لجميع الأمراض.

هذا والأشخاص الذين يملكون زمرة الدم "AB" لديهم فرصة أكثر بـ 1.٨٠ من غيرهم للإصابة بالأمراض المختلفة، ويعانون أيضا من تجلط الدم (عملية معقدة يقوم خلالها الدم بتكوين جلطات وهي تجمعات دموية متماسكة تمنع زئيف الدم) والذي يؤدي إلى الإصابة بالجلطات الدموية ويُدوره بنوبات قلبية والسكتات الدماغية.

## الأطعمة التي تساعد في الحفاظ على الذاكرة والذكاء

تظهر أبحاث عدة أنّ ثمة عناصر غذائية في بعض الأطعمة يمكن أن تبطئَ التدهور الإدراكي لدى الإنسان.

أدى التقدّم في مجال علم الأعصاب الإدراكي الغذائي الى اطلاع الباحثين على عناصر مغذية محددة في أغذية معينة، ذات آثار مفيدة للمخ للوقاية من الشيخوخة، إضافة إلى مساعدتها في إبطاء تدهور وظائف المخ التنفيذية مثل التخطيط، حل المشكلات والذاكرة. لكن العلماء بدأوا للتو باكتشاف العملية المعقدة التي يمكن من خلالها للعناصر الغذائية الفردية والأنماط الغذائية أن تفيد الدماغ مع مرور الوقت.

في دراسة نشرت في Frontiers of Aging Neuroscience، وجد الباحثون أن اللوتين - وهو أحد المغذيات المتوافرة في السبانخ وصفار البيض وغيرهما من الأطعمة التي يعرف عنها بأنها تحمي من مرض البقعة الصفراء- يقي "الذكاء المتبلور" المرتبط بالعمر أو الذكاء الذي نقوم بتطويره على مدى العمر.

في هذه الدراسة، لم يقيم الباحثون فقط بتأكيد العلاقة بين اللوتين (المادة المضادة للالتهابات) والذكاء المتبلور فحسب، بل حددوا منطقة معينة من الدماغ، ووجدوا أن لدى من يتمتعون بمستويات أعلى من اللوتين في دمائهم، كمية أكبر من المادة الرمادية في هذه المنطقة من الدماغ، ما يشير إلى شيخوخة دماغ صحية.

والخطوة التالية كانت الحرص على الحصول على الكثير من هذه المغذيات المهمة في النظام الغذائي، وهي خطوة ليست بالصعبة كون اللوتين متوافراً في مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة، وتشمل:

صفار البيض، جبوز البررة، فاكهة الكيوي، العنب، الكوسا، أنواع القرع، اليقطين، السبانخ، الخضار الورقية الخضراء الداكنة، الخيار، البازلاء الخضراء، الكرفس، البروكلي، براعم الفصح، البصل الأخضر، والفاصولياء الخضراء.

## الرئيس روحاني يستقبل رئيس الاتحاد الدولي للشطرنج



استقبل رئيس الجمهورية الاسلامية حسن روحاني عصر الاحد ، رئيس الاتحاد الدولي للشطرنج كيرسان ايلومجينوف . وقدم ايلومجينوف في هذا اللقاء تقريرا مختصرا عن اقامة بطولة العالم للشطرنج لئفة السيدات في طهران ،

وقال : ان الجمهورية الاسلامية الايرانية بالرغم من معارضة البعض التي لا اساس لها ، استطاعت بجدارة اقامة هذه المسابقات بنجاح.

بدوره اعرب رئيس الجمهورية عن تقديره لدعم وجهود رئيس ومسؤولي الاتحاد الدولي للشطرنج لاقامة هذه المسابقات في ايران على افضل وجه ممكن.

## كازينز يتألق في انتصار كينجز على بليكانز في دوري السلة الأمريكي

أحرز داماركوس كازينز ٢٨ نقطة، واستحوذ على ١٤ كرة مرتدة، ليفوز سكرامنتو كينجز ٩٩-١٠٥ على نيو أورليانز بليكانز في دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين الأحد.

وسجل دارين كوليسون ٢٠ نقطة ومرر ٨ كرات حاسمة لصالح كينجز الذي حقق انتصاره الثالث على التوالي.

وفاز	ديترويت
بيستونز ١٢-١١	على
تورونتو رابتورز،	بعدهما
سجل كنتافوس	كالدويل-بوب ٢١ نقطة
بينها ٥ في الدقيقة الأخيرة .	
وعوض	بيستونز
تخلفه بفارق ١٦ نقطة في	الربع الأخير لينتصر، بينما



أصدر ديمار ديروزان رمية في النهاية كانت ستمنح رابتورز الفوز، وهذه هي الخسارة العاشرة لتورونتو (٢٢-٢٣) في آخر ٤ مباريات.

وأحرز أندرو ويجينز ٢٧ نقطة، وأضاف كارل-أنطوني تاونز ٢٢ نقطة ليتغلب مينيسوتا تيمبروولفز ١١٧-٨٩ على شيكاغو بولز الذي لعب بدون جيمي باتلر ودوين ويد ونيكولا ميرويتيتش ويول زيبسر.

## رئيس ميلان يفقد صبره بسبب مونتيلا

أشارت تقارير صحفية إيطالية، إلى توتر العلاقة بين سيلفيو برلسكوني، رئيس نادي ميلان، وفينشينزو مونتيلا، المدير الفني للروسونيري، بعد نتائج المخيبة في الفترة الأخيرة.



وشهد مستوى ميلان انحداراً كبيراً عقب التوقيع بلقب السوبر الإيطالي، في ديسمبر الماضي، إذ هبط الفريق من المركز الثالث إلى الثامن، بسلم ترتيب السيريا آ، كما ودع بطولة كأس إيطاليا من ربع النهائي على يد يوفنتوس.

ونجح ميلان في تحقيق فوزٍ مثيرٍ وبه٩ لاعبين أمام بولونيا بهدف، نظيف في الجولة السابقة، إلا أن ذلك لم يهدأ غضب برلسكوني.

وقالت صحيفة «لاجازيتا ديلو سيور» الإيطالية: «برلسكوني بدأ يفقد صبره على مونتيلا، حيث عبر له في مناسبات عدة عن اعتراضه على التشكيل والتكتيك والتدريبات».

وكان آخر انتقاد علني وجهه برلسكوني إلى مدرب فيورنتينا السابق، عقب التعادل مع إنتر بهدفين لمثلهما، في نوفمبر الماضي.

ويأمل مونتيلا أن يقود الفريق اللومباردي إلى تحقيق الفوز على لاتسيو، في المباراة التي تجمعهما الليلة ضمن منافسات الجولة ٢٤ من عمر الدوري الإيطالي.

## ريال مدريد يهدد رقم برشلونة



يسعى ريال مدريد لتحطيم رقم قياسي جديد يحمله برشلونة، في ظل التألق الذي يعيشه لاعبو الفريق الملكي على مستوى تسجيل الأهداف خلال الموسم الحالي. وسجل ريال مدريد أهدافا للمباراة رقم ٢٩ على التوالي في كل

البطولات، عندما هزم أوساسونا بثلاثية مقابل هدف في الدوري الإسباني، السبت. وتكرت صحيفة «موندو ديبورتيفو» أن ريال مدريد بات على بعد ٥ مباريات فقط من معادلة الرقم القياسي لأطول سلسلة، الذي يملكه برشلونة، وحققه بين موسمي ١٩٤٢-١٩٤٣، و١٩٤٣-١٩٤٤.

وكانت آخر مباراة لم يستطع الفريق الملكي أن يسجل فيها مباراة الدور نصف نهائي من دوري أبطال أوروبا الموسم الماضي أمام مانشستر سيتي الإنجليزي، والتي انتهت بالتعادل ٠-٠. ويتبعد ريال مدريد عن رقمه الشخصي بمبارتين، حيث استطاع الفريق الملكي أن يصل إلى ٤١ مباراة على التوالي وهو يسجل أهدافا في ٣ مرات سابقة، الأولى كانت مع المدرب أنطونيو إيبينا، والثانية مع ليوبينهاكر، والثالثة مع جوزيه مورينيو.

لحصولهم على اربع ميداليات ببطولة العالم للرماية بالقوس والنشاب في اميركا..

## رئيس الجمهورية و متحدت الخارجية يهنان بنتائج فريق الرماية

فاز اعضاء منتخبنا لرياضة القوس والنشاب المشارك في بطولة لاس فيغاس العالمية، بعدد من الميداليات في هذه المسابقات ورفعاو علم الجمهورية الاسلامية في هذه المدينة الامريكية.

وفي تصريح لمراسل وكالة الجمهورية الاسلامية للانباء من لاس فيغاس قال رئيس الاتحاد الايراني لرياضة القوس والنشاب 'محمد علي شجاعي'، ان المتسابقة الايرانية 'بريسا روحانيان' حازت على الميدالية الذهبية في منافسات 'ريكرو' الداخلية للسيدات، فيما حصلت 'ميينا فلاحي'



على الميدالية البرونزية في ذات المسابقات، وحازت المتسابقة 'سوكند رحمانبي' على الميدالية الفضية في منافسات ميكرو للفتيات. و اضاف شجاعي، كما حصل المتسابق 'رضا شعيباني' علي المداية الفضية في منافسات ريكرو للشباب .

واشاد رئيس الاتحاد الايراني لرياضة القوس والنشاب بفوز الشبان الايرانيين في بطولة لاس فيغاس الدولية، مؤكدا ان تحقيق هذه الانتصارات بين ٤٠ بلدا في العالم مدعاة للفخر والاعتزاز للجمهورية الاسلامية وبعثت الامل لدى كل ايراني بالفوز في اولمبياد طوكيو للعام ٢٠٢٠ .

هذا وهنأ الرئيس حسن روحاني بحصول فريق شباب وناشئة ايران للرماية بالقوس والنشاب على عدة ميداليات في بطولة كاس العالم للعام ٢٠١٧ بولاية لاس فيغاس الامريكية.

وكتب الرئيس روحاني في تغريدة على تويتر " ميروك للاعبة حديثة روحانيان حصولها على الميدالية الذهبية في الرماية بالقوس والنشاب وكذلك ثلاث ميداليات ملونة اخرى من قبل الفريق الايراني في بطولة كاس العالم للرماية بالقوس والنشاب في لاس فيغاس".

من جانبه هنأ المتحدث باسم وزارة الخارجية بهرام قاسمي اعضاء المنتخب لرياضة القوس والنشاب الذين حازوا على ميداليات في بطولة لاس فيغاس العالمية للقوس والنشاب.

واشاد قاسمي بجهود الشبان الايرانيين الذين حققوا الانتصارات عبر مشاركتهم الأولى في بطولة العالم للقوس والنشاب بمدينة لاس فيغاس الامريكية؛ مؤكدا انها تدعو للفخر والاعتزاز؛ ومقدما التهاني الى الشعب الايراني على فوز هؤلاء الشبان بالميداليات ورفع علم الجمهورية الاسلامية في هذه المسابقات.

**خلال كأس اتحاد التنس للسيدات في هاواي..**

## أمريكا تشير غضب ألمانيا بعزف السلام الوطني النازي

جاء رد فعل الاتحاد الالماني للتنس غاضبا بشدة بعد خطأ من نظيره الامريكي بعزف نسخة من السلام الوطني تعود لحقبة الحكم النازي خلال مواجهة بين الفريقين في كأس الاتحاد لفرق السيدات في هاواي.

وتم عزف مقطع من السلام الوطني الذي يتضمن "ألمانيا فوق الجميع" الذي كان يستخدم كدعاية للحزب النازي، وحذف هذا الجزء بعد الحرب العالمية الثانية.

ونقل عن اندريا بتكوفيتش لاعبة المانيا التي أشارت إلى أنها فكرت في ترك الملعب قبل مواجهة الفردي ضد اليسون ريسك "اعتقد أنه مثال صارخ للتجاهل"، مضيفة: "شعرت بعدم احترام لم يسبق أن شعرت به في حياتي ناهيك عن أن ما حدث جاء في كأس الاتحاد".

وقدم الاتحاد الامريكي للتنس اعتذرا رسميا مكتوبا عبر رئيسه كاترينا ادامز عن هذا الخطأ كما انها اعتذرت بشكل شخصي أيضا، أبدى الاتحاد أسفه العميق على هذا الخطأ.

## الدوري الألماني ينتظر الهدف رقم ٥٠ ألفا

اقرب الدوري الألماني لكرة القدم "بوندسليجا" من الهدف رقم ٥٠ ألفا في تاريخه، والذي من المتوقع أن يتم تسجيله خلال المرحلة المقبلة من المسابقة، بعد أن سجل الهدف رقم ٤٩ ألفا و٩٩٩ في ختام منافسات المرحلة العشرين الأحد.

وأحرز اللاعب ماكسيميليان فيليب، نجم فريبورج، الهدف، الذي يسبق الرقم القياسي التاريخي في الدقيقة ٧٧ من المباراة، التي فاز فيها فريقه ٢ / ١ على كولونيا.

وهكذا أسدلت المرحلة الـ ٢٠ من البوندسليجا الستار على منافساتها بتسجيل ٢٢ هدفا في تسع مباريات، بواقع هدف واحد أقل من الرقم القياسي المرتقب.

ومن المنتظر أن يسجل الهدف التاريخي في المرحلة المقبلة من المسابقة، حيث يعتبر لاعبو آجوسبورج وباير ليفركوزين الأقرب لدخول التاريخ، وذلك عندما يلتقي الفريقان في أولى مباريات المرحلة الواحدة والعشرين يوم الجمعة المقبل.

## وفاة مشجع وإصابة آخرين قبل مباراة في البرازيل



نكرت تقارير اخبارية برازيلية أن مشجعا قتل وأصيب آخرون بعد اندلاع عنف في ريو دي جانيرو قبل مباراة في كرة القدم بين بوتافوجو وفلامنجو الأحد.

وحددت التقارير المشجع بأنه ديجو سيلفا نوس سانتوس (٢٨ عاما) الذي قتل بالقرب

من استاد إنجينيو الذي استضاف منافسات ألعاب القوى في اولمبياد ٢٠١٦.

واندلعت الاشتباكات قبل مباراة في بطولة ولاية ريو دي جانيرو انتهت بفوز فلامنجو ٢-١، وسيطرت الشرطة في النهاية على العنف باستخدام الرصاص المطاطي والغاز المسيل للدموع. ونقل موقع يوأوأل على الانترنت وعدة وسائل اعلام برازيلية أخرى عن إدارة الصحة قولها في بيان "إدارة الصحة المحلية تبلغ بأن ثمانية نقلوا إلى مستشفى سالجادو فيليو كضحايا للعنف في الاشتباكات قرب إنجينيو.