البكاء لغة الطفل الأولى

اصغِ الى بكـــاء طفلك.. واعـــرف أسبـــابه

محمد آل محمد صالح

قد يكون للطفل عدة انواع من البكاء كما يصدر اصواتاً اخرى مثل (مووو) و(كووو) او (آبه دة) فعلى الام ان ترد عليه بمثل اصواته ومن الافضل حسب نصائح علماء نفس الطفل ان تسمع الام طفلها الكلمات الصحيحة وبذلك يتعلم طفلها الكلمات الصحيحة منذ البداية.

تداعب صرخة الطفل الاولى سمع الام كموسيقى لا أجمل منها فهي اعلان من الطبيعة ينبئها بأن الجنين قد ولد اخيراً، وتنبئ الطبيب بان المولود يتمتع بصحة وعافية فالانفاس العميقة التي ترافق البكاء تساعد تماماً على توسيع الرئتين اللتين قد تتطلبان عدة اسابيع قبل ان تتوسعا تماماً.

وبعد حين تصبح هذه الموسيقى اسطوانة مشروخة لا يمثل بكاء الطفل فيها صوتاً محبباً لاسيما عندما تكثر فترات البكاء ويصعب معرفة السبب ولذلك وكما يؤكد علماء النفس ان البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يستطيع فيها الطفل نقل مشاعره الى الآخرين وليس معناه دائماً وجود الم او ضيق.

واسباب البكاء تعزى غالباً عند الاطفال الى عوامل عدة :

١- يبكي الطفل في اكثر الاحيان عندما يكون جائعاً، والجوع قد يكون مؤلماً جداً للطفل الصغير ولا بأس من ترك الطفل يبكي لبعض الوقت قبل اطعامه.

٢- يبتلع الاطفال دائماً بعض الهواء في اثناء عملية الرضاعة وقد يعبر بعض الهواء الى الامعاء مسبباً الآلام.

٣- يبكي بعض الاطفال اكثر من غيرهم عندما يصيبهم البلل ويمكن معالجة ذلك بتغيير لفائفهم مرات اكثر من المعتاد فالبلل مؤذ ومؤلم للطفل المصاب بتهيج الجلد.

٤- من اسباب بكاء الطفل الاخرى الشعور بالحر او البرد وحين تكثر الام من الملابس قد تتسبب بلا قصد بظهور تهيجات في الجلد بسبب الحرارة.

٥- لبعض الاطفال وضع مفضل للنوم ويبكي هؤلاء حتى يتم وضعهم بالطريقة التي يفضلون وفي هذه الحالة لا حول للام ولا قوة وعليها ان تذعن لمشيئتهم.

٦- توجد فترات يبكي فيها الطفل من دون ان تكون هناك اسباب معروفة ويبدو الطفل وكأنه يبكي لمجرد رغبته في البكاء وقد يكون السبب اجتماعياً فيصمت بمجرد وضعه في مكان تصل اليه فيه اصوات افراد عائلته.

٧- جرت العادة على ان يكون سبب البكاء الشديد لاسيما خلال الاشهر الاولى هو وجود الغازات ويمكن اللجوء في هذه الحالة الى اعطائه ماءاً دافئاً عن طريق الفم او وضع زجاجة ماء دافئ فوق معدته على ان تكون غير ثقيلة.

وقد يكون للطفل عدة انواع من البكاء كما يصدر اصواتاً اخرى مثل (مووو) و(كووو) او (آبه دة) فعلى الام ان ترد عليه بمثل اصواته ومن الافضل حسب نصائح علماء نفس الطفل ان تسمع الام طفلها الكلمات الصحيحة وبذلك يتعلم طفلها الكلمات الصحيحة منذ البداية.

ننصح الام التي يصر طفلها على البكاء ان تحتضنه بهدوء وتجلس في مقعد مريح وتحاول ان تتكلم معه وتناغيه بدلاً من هدهدته وهي تذرع الغرفة ذهاباً واياباً.

وتدريجياً.. تتناقص فترات البكاء مع قلة انشغال الطفل باحساساته الداخلية والانتباه اكثر الى ما يحيط به من مناظر واصوات وملامسات من العالم الخارجي وهذا هو الوقت المناسب لتعليق العاب تصدر اصواتاً على جانب او فوق سريره.

وان كنت ايتها الام في هذا الوقت العصيب بحاجة الى امنية تودين تحقيقها في المستقبل القريب فتذكري ان اسابيع قليلة اخرى كفيلة بتحويل بكاء طفلك الى مناغاة واصوات محببة وضحك.

نظرات تنطوي على لغة.!

احتضان الطفل يؤثر ايجابياً في شخصيته

لإنجازاته الموسيقية وأعماله الخيرية

ريكي مارتن شخصية عام ٢٠٠٦

واشنطن: قررت أكاديمية الموسيقى اللاتينية منح المغني العالمي الشهير ريكي مارتن جائزة "شخصية عام ٢٠٠٦"، وذلك نظرا لإنجازاته الموسيقية واعماله الخيرية في رعاية الطفولة.

هذا وتساهم مؤسسة مارتن الخيرية التي تحمل اسمه في بناء دور الأيتام والمدارس للأطفال في العالم، أو تنظيم الحفلات الخيرية لمصلحتهم، كما تهتم بمحاربة بغاء القاصرات، ويأمل مارتن من خلال هذه المؤسسة أن يعمل على تحسين نوعية الحياة للأطفال حول العالم من خلال تحسين الخدمات الصحية والتعليمية لهم وخصوصا في الدول التي تواجه ضغوط اقتصادية وسياسية واجتماعية.

الجدير بالذكر أن مارتن ولد في بورتو ريكو بمدينة هاتو ري في عام ١٩٧١ كان يعمل في فرقة استعراضية امريكية-اسبانيه منذ ان كان عمره ١٢عاما ظهر أول مرة أمام الجمهور الأمريكي في مسرحية-Les Miséra bles، بدأ ريكي التمثيل حينما قام بالمشاركة في ٦ دعايات اعلانيه. وفي عام ١٩٩٢ شارك ريكي مارتن في مسلسل مكسيكي يدعى Alcanzar Una Estrella، كما شارك في المسلسل الأمريكي .Getting By

وترجع شهرة مارتن الذي يطلق عليه اسم " الفتى اللاتيني "، الي عام ١٩٩٨ حيث غنى أغنية " كأس الحياة " في الدورة السادسة عشرة لمباريات " كأس العالم " لكرة القدم. فأثارت هذه الاغنية موجة قوية من انتشار الموسيقى اللاتينية في أنحاء العالم، وحصل مارتن علي جائزة أفضل أغنية. في عام ١٩٩٩ أصدر أول ألبوم له باللغة الأنجليزية، هذا وقد حصل مارتن على ما يقارب ٣٥ جائزة من عام ٩١ وحتى عام ٢٠٠٠، أكثرها غرابه ان شركة Pert Plus اعطته جائزة أفضل شعر رأس بالعالم.

٢٠ ألف معمر يعيشون في فرنسا

باريس: حققت فرنسا طفرة في أعداد المعمرين الذين تجاوزت أعمارهم ١٠٧ أعوام.

قال المدير في المعهد الوطني الفرنسي للصحة الباحث الشهير جان ماري روبين إن فرنسا تضم اليوم ٢٠ ألفا من شريحة المعمرين، عوضا عن مئتين فقط عام ,١٩٥٠

وأضاف روبين صاحب الشهرة العالمية في مجال الأشخاص الذين يطلق عليهم اسم "السوبر مسنين"، أن بلاده تشهد تناميا في طول عمر الأفراد حيث ارتفع متوسط الأعمار عموما بمقدار ٢٠ عاما.

وأشار في هذا السياق إلى أن متوسط سن الوفاة لدى الفرنسيات وصل إلى ٩٠ عاما. أما شريحة السوبر مسنين فيبلغ سقف سن الوفاة لديها ١١٢ عاما.

وأظهرت الدراسة أن المقولة السابقة التي تتحدث عن حد أقصى للعمر استنادا إلى معطيات وراثية فقط، باتت موضع اتهام.

مصاعب الحياة

ونوهت بأن ما كان يقال سابقا أن كل إنسان يحمل في طياته ساعة بيولوجية تشير إلى نهاية عمره أمر غير دقيق. ورأت أن العمر لا يرتبط فقط بعدد من العوامل الوراثية، وإنما هناك أيضا الأجواء التي يعيش فيها.

وذكرت الدراسة أنه "إذا أمكننا بدءا من سن معينة إبعاد الشخص عن الضغوط بكل أشكالها، يمكن في هذه الحالة أن يعيش طويلا جدا".

وشددت على أنه ما بين السابعة من العمر التي تشهد أكثر مراحل الإنسان صلابة وحتى الخامسة والتسعين يتعرض الإنسان تدريجيا للشيخوخة. وعندما يدخل عامه السادس والتسعين يفقد القدرة على مواجهة مصاعب الحياة.

كما نبهت إلى أن متوسط الوفيات يأخذ منحنى مرتفعا في المرحلة الممتدة بين السابعة والـ٩٥ لكن وعلى العكس من الاعتقاد السائد تقول الدراسة إن هذا المنحنى يتخذ بين ٩٥ و١٠٧ أعوام شكلا أكثر تباطؤا ثم يتجه للاستقرار على نحو ملحوظ في أعقاب ذلك.

وبرغم التحسن المرصود على مستوى الرعاية الصحية فإن الدراسة رصدت مؤشرا سلبيا بحلول العام الـ١٠٧ أعوام عندما تتراجع العوامل الفسيولوجية في ظل عزلة المسن مع زيادة الاهتمام بتجنيبه "العوامل العدوانية".

العوامل العدوانية

وضربت الدراسة أمثلة على بعض العوامل العدوانية كالبرد والحر والميكروبات، مما يوفر سببا لاستمرار الحياة. ويفسر هذا الواقع بقاء تلك الشريحة داخل دور المسنين أو منعزلين داخل بيوتهم.

وتصف الحياة وفقا لهذا النمط بـ"الأقل مخاطر" مستدلة على ذلك بتجربة يابانية استرشادية تعمد إلى طلاء بيوت المسنين بنوع خاص من الدهانات المضادة للأتربة مع الاستعانة بزجاج للنوافذ ذي إمكانيات خاصة في التعامل مع الضوء والحرارة.

ويلجأ العلماء في نفس البيوت الإرشادية القابلة للتعميم إلى استخدام أقمشة ضد البكتريا وأجهزة تحكم عن بعد وإنسان آلي لقضاء الكثير من الحاجات اليومية للمسن.

وتفيد الدراسة بإمكانية أن توفر البيوت اليابانية الإرشادية سببا إضافيا لحياة ممتدة لمن يقدرون على سكناها.

وعلى العكس من ذلك يؤدي تعرض من تفوق أعمارهم الخامسة والتسعين للحرارة الشديدة إلى الموت لدى كثيرين منهم، وهو الأمر الذي عرفته فرنسا على نطاق واسع في صيف عام ,٢٠٠٣

وحذرت الدراسة من أن التقدم الحادث في سبل الرعاية الصحية قد يحافظ على الجسد لكنه لا يحافظ بالضرورة على المزاج العام للمسنين حيث ثبت أن ٣٠٪ من هذه الشريحة فقدت الرغبة بالاندماج في الحياة.

الشاي ينافس الماء في فوائده ويحمي من أمراض القلب

لندن: على عكس السائد من المعتقدات، ينصح خبراء التغذية بالإقبال على الشاي حيث تناول ثلاثة أكواب منه أو أكثر يومياً يعد أمراً صحياً مثله مثل تناول المياه.

بل مقارنةً بشرب المياه فإن الشاي يقدم فوائد إضافية مثل تقليل حدوث أمراض القلب، وفقاً لباحثين بريطانيين.

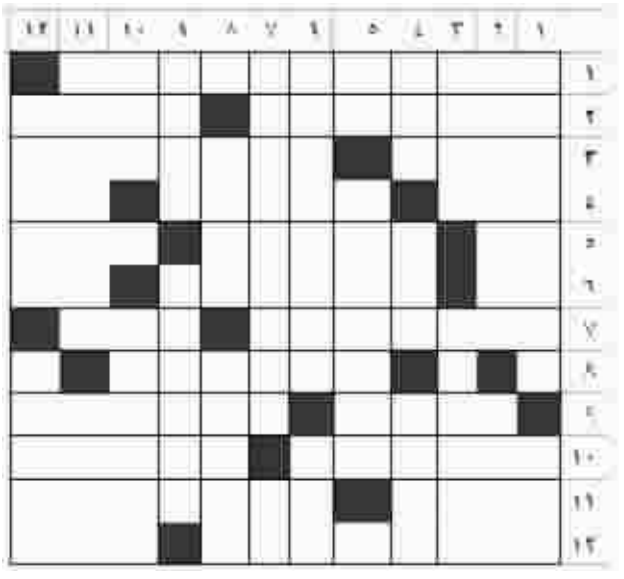
ومن جانبهم أوضح باحثون بجامعة "كنجز كوليدج" في لندن، إن الشاي لا يقود إلى زيادة الماء في الجسم مثلما يفعل الماء، فحسب، بل يقيه من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان نتيجة لعناصر الفلافونويد الموجودة بالشاي، بحسب جريدة دنيا الوطن الفلسطينية.

كما أشارت كاري راكستون، الباحثة في التغذية الصحية، وزملاؤها في فريق البحث، إلى أن شرب الماء يعوض عن فقدان السوائل، أما تناول الشاي فإنه يعوض عنها بالإضافة إلى تزويد الجسم بعناصر مضادة للأكسدة، هذا عدا عن وجود الفلوريد فيه الذي يحمي الأسنان.

الشاي .. رفيق الصباح

الكلمات المتقاطعة

اعداد/ محمد راضي



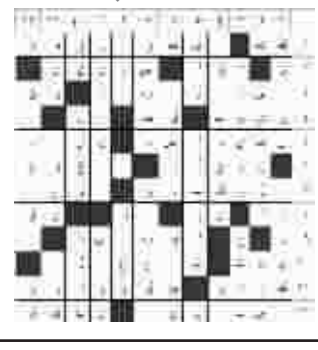
أفقي

١- من مناقب الامام علي (م).
٢- المتباهي (م)- مطلب.
٣- يخطأ خطأً جسيماً- اسم احد الانبياء (ع).
٤- احتج وعارضَ (م)- غيرنا (م)- نصف (خيال).
٥- للتمني (م)- النهب- نافية+ حرف.
٦- حرفان من (حية)- من اسماء الله الحسنى (م)- نصف (لطيف).
٧- مدينة سودانية- خاصتنا.
٨- يطري عليهم.
٩- نعاتب (م)- طلائع.
١٠- خليج ضيق- حرف + يعضد (م).
١١- بحثا- السيطرة (م).
١٢- عاصمة اوربية- مصاعب.

عمودي

١- ممثل سوري معروف- عكس جن.
٢- احتال عليهم- مرت بسرعة.
٣- عكس نغلق (م)- عنفوا او عاقبوا (م)+ حرف.
٤- يدي (م)- حروف من اراد.
٥- نصف (مبيت (م)- عكس اليساري.
٦- الالفة والتقارب- لعب.
٧- احد المضائق- نافية (م).
٨- عملة اجنبية- اسم علم مذكر (م).
٩- اسم علم مذكر (م)- من اسماء الله الحسنى.
١٠- وفر- نجعلهم متمكنين.
١١- عكس الاشرار (م)- يعطي سلاحاً.
١٢- مدينة مصرية- عكس وريد.

حل العدد السابق



أبراج

الحمل
21اذار 20نيسان

مهنياً، لا تيأس ولا تستسلم بسهولة فهل نسيت ان الافكار الفاعلة والمهمة تحتاج الى وقت وجهد لكي تنفذ كما يجب؟ عاطفياً، تشعر بتحسن في معنوياتك فتقبل على علاقة جديدة.

الثور
21نيسان 20ايار

تحيط نفسك بالأصدقاء وتأخذ بالنصائح التي يسدونها إليك. فرصة ذهبية ستتاح لك لتحقيق أحلامك.

الجوزاء
21ايار 20حزيران

ليس كل ما تسمعه هو الحقيقة لذلك ينصح لك الفلك بالتحقق شخصياً من الامور التي تعنيك. لا تلجأ الى الانزواء فالمواجهة انجح لانهاء الوضع الذي يزعجك مع الاهل.

السرطان
21حزيران 20تموز

ستعلق الكثير من الاهمية على الحياة الاجتماعية وعلى طموحاتك. فكل الكواكب ستحميك وكل اعمالك ستجري كما تتمنى وتطمح وقد تعقد اتفاقات جديدة مهمة وناجحة.

الاسد
21تموز 20اب

مهنياً ستتاح فرص كبيرة أمامك ولكن انتبه من أن تكون مستغلاً تعاني من عصبية مفرطة، تشكك بالحبيب و تلاحقه باتهامات ظالمة و مطالب مستحيلة التحقيق، تجنب الندم.

العذراء
21اب 20ايلول

راقب جيدا ما يدور حولك فقد تكتشف حقائق حيرتك طويلا هذه الآونة. عاطفيا، في الحب، الرجوع عن الخطأ مجموعة فضائل والانكسار انتصار فماذا تنتظر؟.

الميزان
21ايلول 20ت الاول

ستكون هذه الفترة شعبيا جدا وستقيم العديد من العلاقات الناجحة، اما على مستوى الحب فان سرعة ردات فعلك ستكون سببا للعديد من المشاكل.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني

مهنياً، تعلم ان تفاوض بهدوء، فالانفعال لن يدعك تقطف الثمار وانت لا ترض بان يكون نصيبك سلة فارغة، عاطفياً، يعود الحنان الذي غاب طويلاً فتعيش مع الحبيب مجدداً شغفاً ملتهباً.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول

استعمل حدسك في خياراتك المستقبلية لأنه سيكون شريكك الوفي لاتخاذ قراراتك ، لا تتأخر عن إسداء خدمة لصديق لأنه يمكن أن تكون الوحيد القادر على مساعدته.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني

الحظ إلى جانبك في هذه الفترة و ستحظى بفرص للقيام بلقاءات عديدة التي ستكون مفيدة للتعارف إلى الأشخاص المناسبين.

الدلو
21ك الثاني 20شباط

مهنياً، لا تكن متشدداً في مواقفك وقراراتك لئلا تضيع شركاء جدداً يودون التعامل معك. عاطفياً، عينا الحبيب تقذفان قنابل ضوئية للاستطلاع فحذار الالتفات هنا وهناك.

الحوت
21شباط 20اذار

حالك هذه الفترة لا تسر القريب ولا البعيد ولا الصديق ولا العدو. سارع الى مساعدة الاهل يا ابو الهمم. عاطفيا، قلقك الدائم حيال الحبيب سيعقد الامور بينكما.

ابتكار قميص جديد يقيس نشاط القلب

لندن: ابتكر علماء أوربيون قميصاً ذكياً من أجل مراقبة حالة قلب المريض وذلك أثناء تحركه من مكان لآخر.

وأشار ستيفانو كولي من مستشفى سان رافائيل فى ميلانو، إلى أنه أجريت اختبارات على القميص المزود بمرسل صغير للاشارات، واتضح أنه يمكن الأعتماد عليه مثل الآت رسم القلب الكهربى التى عادة ما تستخدم فى المستشفيات.

وأوضح الباحثون فى المؤتمر العالمى للقلب، أن القميص يستطيع أن يسجل رسم القلب الكهربى وهو عبارة عن اختبار يقيس نشاط القلب ثم ينقله عبر شبكة الهاتف المحمول إلى مركز المراقبة، بحسب الوكالة العربية السورية.

القميص الذكي

يذكر أن القميص مصنوع من خيوط من الصلب لاتصدأ مطرزة داخل غزله بلون فسكوزى.

الخيار أفضل علاج لمشاكل الصداع والقلق

القاهرة: أكد خبراء التغذية أن الخيار يقلل من آلام الصداع من خلال وضع حلقات من الخيار فوق الجبهة لمدة ربع ساعة فهذا يساعد علي إزالة الصداع .

كما يمكنك أيضا تناول كوب من عصير الخيار مع اللبن لعلاج التوتر والقلق والسيطرة علي الضغط خاصة في الطقس شديد الحرارة ، بحسب جريدة الأهرام.

وأضاف خبراء التغذية أيضاً أن للخيار فوائد عدة للإنسان فهو يعمل علي تفتيت الحصوات وإدرار البول وعلاج حالات ضعف المعدة الإمساك وتنقية الجسم من السموم ، وذلك لاحتوائه علي فيتامينات (أ) و(ب) و(ج).