الشمس والبحر والهواء النقي علاج لامراض عديدة

يستجم عدد لا حصر له من المصطافين سنويا على الشواطئ وسيلة للاسترخاء حيث يستمتعون بالأمواج المتكسرة على أقدامهم وبدفء الشمس على أجسادهم وبآثار الرياح على شعورهم.

تأثير البحر على الصحة هو أيضا تركيز العلاج بطريقة (ثالاسو) وهي كلمة يونانية تعني العلاج عن طريق البحر.

وقالت كاترين هوفريشتر من اتحاد مراكز ثالاسو الألمانية "إن تأثير ثالاسو العلاجي مستمد من قوة البحر والفيتامينات والبروتينات والمعادن الموجودة في المياه والطحالب والطين".

وقال لوتز هرتل من اتحاد الصحة الألماني في دوسلدورف إن ثالاسو يمكن ان يخفف العديد من الاضطرابات ومنها التوتر وأمراض الروماتويد وإصابات الرياضة ومشكلات الجلد.

وقال هوفريشتر "إن علاج ثالاسو التقليدي يستمر ستة أيام"، مضيفا "خلال هذا الوقت يجري كل مريض ثلاث جلسات علاج شخصية وجلسة جماعية".

وتعد حمامات مياه البحر والطحالب وكمادات الطين والتدليك جزءاً من العلاج.

ومن بين المجالات الأخرى الألعاب المائية الرياضية "وحمامات فيشي" التي يرش فيها الجسم بمياه البحر الدافئة. ويتم التشجيع أيضا على المشي على الشاطئ كجزء من العلاج.

ولا يوجد سوى عدد قليل من المراكز في ألمانيا التي تقدم برامج ثالاسو كاملة.

ويقول الخبراء إنه من غير المحتمل الحصول على التأثير الكامل لطريقة ثالاسو بقدر ضئيل من العلاج.

ووضع اتحاد العلاج بالحمامات المعدنية معايير تقتضي أن تكون المراكز والفنادق التي تقدم العلاج بثالاسو قريبة من الشواطئ. وقال البروفيسور كارستن ستيك من معهد علم المناخ الطبي بجامعة كييل إن الشواطئ مهمة لأن هواء البحر أنقى بشكل كبير من هواء المدينة.

وبعيدا عن احتواء هواء البحر على الملح، فإن تركيبة الهواء المعقدة تساعد المصابين بالأكزيما العصبية ومشكلات مزمنة في الجهاز التنفسي.

لكن علاج ثالاسو له موانعه كذلك، حيث أن كمادات الطين وعلاجات المياه يمكن أن تسبب مشكلات للحوامل والمصابين بارتفاع في ضغط الدم حسبما ذكر هرتل. كذلك الأشخاص الذين لا يتحملون الايودين والمصابين بجروح مفتوحة أو الذين يعانون من اكتئاب حاد يجب أن يستشيروا أطباءهم قبل الخضوع للعلاج بالثالاسو.

ورغم هذا القصور إلا أن آلاف الأشخاص يؤثرون الخضوع للعلاج بطريقة ثالاسو.

هل تعلم ؟

□ هل تعلم أن الفقيه الحنبلي زين الدين الآمدي هو أول من صنع الحروف البارزة. والآمدي يعتبر من أكابر فقهاء الحنابلة فقها وصلاحا وصدقا ومهابة عارفاً بلغات كثيرة منها الفارسية والتركية والمغولية والرومية وقد عَمِيَ في صغره. احترف تجارة الكتب وجَمع كثيراً منها.

وكان كلما اشترى كتاباً أخذ ورقة وفتلها فصنفها حرفاً أو أكثر من حروف الهجاء،

لعدد ثمن الكتاب بعدد جمله. ثم يلصقها على طرف جلد الكتاب ويجعل فوقها ورقة تثبتها فإذا غاب عنه ثمنه مس الحروف الورقية فوقه. وعلى ذلك فإن الآمدي يكون قد سبق الفرنسي لويس برايل إلى اختراعه طريقة الكتابة بالحروف النافرة بنحو ٦٠٠ سنة لأن برايل توصل إلى اختراعه سنة ١٨٥٠م.

□ هل تعلم أن أول مطبعة عربية أنشئت في لبنان على يد عبد الله بن زكريا الزاخر الحلبي الولادة اللبناني الإقامة. ويعتبر الزاخر من رجال النهضة الأدبية وأول مؤسس لمطبعة عربية في لبنان، في دير مار يوحنا الصايغ في الخنشارة وذلك عام ١٧٣٣ م. وكان كل ما في مطبعته من آلات وحروف ومسابك ومصفات ومحابر ومكابس ونقوش وزخارف من صنع يده. وقد ابتدأ عمل هذه المطبعة بطبع كتاب اسمه ميزان الزمان. ثم أوصى بمطبعته إلى الرهبان الشويريين ول ا تزال محفوظة عندهم في دير الصايغ.

□ هل تعلم أن ابن المجوسي علي بن عباس المجوسي هو أول من وصف عملية الشق الجراحي لاستخراج الحصاة من الكلية.وهو عالم من علماء الطب من تلاميذ موسى بن يوسف بن سيار، صنف كتاب «كامل الصناعة الطبية الضرورية» وكان هذا الكتاب موضع الدراسة والاهتمام حتى ظهور قانون ابن سينا.

الضغوط والاكتئاب خطر على الذاكرة

قال باحثون امريكيون فى نتائج دراسة قد تلقى بضوء على تنبؤات مبكرة بمرض الزهايمر ان الأشخاص المعرضين عادة لضغوط أو اكتئاب تزيد لديهم بشكل كبير احتمالات التعرض لخلل فى الذاكرة مقارنة بهؤلاء الذين يتسمون بمزاج أكثر مرحا.

وقالوا ان هؤلاء الذين عادة ينتابهم قلق أو ضغوط تزيد لديهم بمعدل أربعين ضعفا احتمالات اصابتهم بخلل متوسط فى الادراك وهو صورة من صور فقدان الذاكرة وعادة ما يكون مرحلة انتقالية بين تقادم السن الطبيعى والعته.

وقال روبرت ويلسون بالمركز الطبى لجامعة راش فى شيكاجو "هؤلاء الأفراد لا يفقدون فقط الادراك لكن يبدو عليهم تغيرات كثيرة بالمخ وترتبط بمرض الزهايمر".

وفى دراسات سابقة وجد ويلسون ان الأشخاص الأكثر عرضة للأسى والحزن هم أكثر احتمالا للاصابة بمرض الزهايمر مقارنة بنظرائهم الأكثر مرحا".

ويواجه الأشخاص المصابون بخلل متوسط فى الادراك متاعب فى تذكر أشياء لكن ليس لديهم اعاقة كبيرة، ولا يصاب كل الأشخاص الذين يواجهون هذه المشكلة بمرض الزهايمر وهو خلل أكثر خطورة بكثير لكن ما بين ١٠ الى ١٥ فى المئة يصابون بهذه المشكلة.

اليوم حدث في مثل هذا

□ ١٩٦٨/٦/٢٥ م
افتتاح الكتدرائية المرقسية الجديدة ، جمال عبد الناصر وبابا الكرازة المرقسية كيرلس يفتتحان الكاتدرائية المرقسية الجديدة .

□ ١٩٥٠/٦/٢٥ م
بدء الحرب الكورية

□ ١٩٢٠/٦/٢٥ م
اختيار لاهاى مركزا لمحكمة العدل الدولية

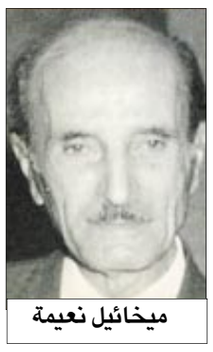
□ ١٩١٥/٦/٢٥ م
إعادة تشكيل وزارة أسكويت في بريطانيا، على أن تكون حكومة ائتلافية، وتولى آرثر بلفور وزارة البحرية خلفا لتشرشل، وتولى إدارة الحرب مجموعة صغيرة من الوزراء، أطلقت عليهم الحكومة لجنة الحرب، وذلك في فترة اشتعال الحرب العالمية الأولى.

□ ١٨٩٨/٦/٢٥ م
تأسيس البنك الاهلى المصرى بالقاهرة فى مثل هذا اليوم من عام ١٨٩٨ تم تأسيس البنك الاهلى المصرى بالقاهرة برأسمال مليون جنية استرلينى .

□ ١٨٩٨/٦/٢٥م
إصدار أول عملة ورقية مصرية

١٣٨٠/٦/٢٥ م
اول مباراة للبلياردو أقيمت أول مباراة للبلياردو في القرن الرابع عشر.

قرأت لك


ميخائيل نعيمة

إلى دودة

تدبّين دبَّ الوهنِ في جسميَ الفاني وأجري حثيثاً خلف نعشي وأكفاني
فأجتاز عمريَ راكضاً متعثّراً بأنقاض آمالي وأشباح أشجاني
وأبني قصوراً من هباءٍ وأشتكي إذا عبثتْ كفُّ الزمانِ ببنياني
ففي كل يومٍ لي حياةٌ جديدةٌ وفي كل يومٍ سكرةُ الموتِ تغشاني
ولولا ضبابُ الشكِّ يا دودةَ الثرى لكنتُ ألاقي في دبيبِكِ إيماني
فأترك أفكاري تُذيع غرورَها وأترك أحزاني تكفّنَ أحزاني
وأزحف في عيشي نظيرَكِ جاهلاً دواعيَ وجدي أو بواعثَ وجداني
ومستسلماً في كلِّ أمرٍ وحالةٍ لحكمةِ ربّي لا لأحكام إنسان

عجائب وغرائب

في غينيا

في قبيلة (تشامبولى) الغينية النساء لهن نكهة غريبة وطرق جديدة في العيش فالنساء يسيطرن على الرجال .. يخرجن هم في الصباح إلى العمل في المزارع والحقول ويبقى الرجال في المنازل يرتبونها ويعزفون على القيثارة ويزينون البيوت بالزهور لإستقبال النساء والترفيه عنهن عند عودتهن إلى المنازل مساءا .. الغريب في أمر نساء هذه القبيلة أنهن يُظهرن إزدراءهن للرجال كونه لا يعرف إلا الخصام والثرثرة والإنقياد إلى عواطفه .

في الهند

تجبر كل امرأة في قبيلة ناجا في الهند على تعليق أجراس صغيرة في أطراف ثيابها بحيث تدق كلما تحركت وتسكت إذا وقفت وذلك لكي يعلم زوجها متى توقفت عن العمل فيعاقبها .

أكبر أم في العالم

الرقم مسجل باسم السيدة (رث أليس كيستلر) ١٨٩٩ – ١٩٨٢ وقد عاشت في بورتلاند بالولايات المتحدة وقد أثبت أنها أنجبت وهي في سن السابعة والخمسين .

أطول وأقصر فترة حمل

أطول فترة حمل بلغت ١٥ شهراً وكانت في ٢٧ يناير ١٨٨٤ .. وأقصر فترة حمل كانت ١٧٤ يوما في عام ١٩٤٩ حيث بلغ وزن الطفل ٤٨٢ جرام وكان ذلك في سان ديغو بالبرازيل حيث وُلد الطفل قبل موعده بحوالي ١٨ أسبوعا .. لكنه عاش بصحة جيدة .

مدن عربية عالمية

هلسنكي ابنة بحر البلطيق

هلسنكي

هي عاصمة فنلندا، تقع في الجزء الجنوبي من فنلندا وتطل على خليج فنلندا، إسبو وفانتا وكانيانن ثلاث مدن صغيرة تقع في ضواحي هلسنكي وتعتبر جزءا رئيسيا من العاصمة. يبلغ عدد سكان المدينة بضواحيها ١,٢ مليون نسمة.

تقع هلسنكي وسط ريف فنلندا الفسيح وهي مدينة بحرية يطلق عليها محلياً لقب " ابنة بحر البلطيق" ويتركز فيها أغلب السكان الأجانب من حوالي ١٣٠ جنسية مختلفة. أما أغلب الجنسيات فهم من روسيا وأستونيا والسويد والصومال وصربيا والصين والعراق وألمانيا.

هلسنكي هي قلب فنلندا النابض بالتجارة والمال والأزياء والطب والتسلية والإعلام والثقافة والخطابة وتختلف عن مدن فنلندا الأخرى نظراً لتأثرها بالثقافات السويدية والروسية.

ما زالت هلسنكي مدينة صغيرة حيث لا يوجد بها بنايات عالية ، كما أن منطقة السوق مازالت تحتفظ بطابعها القديم الذي يعود للقرن التاسع عشر.

اقوال مأثورة

كلما درست العالم أكثر زاد اقتناعي بعجز القوة عن خلق أي شيء خالد

نابليون بونابرت

اضحك .. تضحك الدنيا معك

الأجرة

قال الطبيب للمريض قبل العملية : الأجرة لا أهمية لها، يمكنني التفاهم عليها مع أرملتك.

شخصيات خالدة

المنفلوطي

مصطفى لطفي المنفلوطي

هو مصطفى لطفي بن محمد لطفي بن محمد حسن لطفي أديب مصري من أم تركية ولد في منفلوط إحدى مدن محافظة أسيوط في سنة ١٨٧٦م ونشأ في بيت كريم توارث اهله قضاء الشريعة ونقابة الصوفية قرابة مائتى عام ونهج المنفلوطى سبيل آبائه في الثقافةوالتحق بكتاب القرية كالعادة المتبعة في البلاد آنذاك فحفظ القرآن الكريم كله وهو دون الحادية عشرة ثم أرسله ابوه إلى الأزهر بالقاهرة تحت رعاية رفاق له من أهل بلده وقد اتيحت له فرصة الدراسة على يد الشيخ محمد عبده وبعد وفاه أستاذه رجع المنفلوطى إلى بلده حيث مكث عامين متفرغا لدراسة كتب الادب القديم فقرأ لابن المقفع و الجاحظ والمتنبي وأبى العلاء المعري وكون لنفسه أسلوبا خاصا يعتمد على شعوره وحساسية نفسه .

المنفلوطي من الأدباء الذين كان لطريقتهم الإنشائية أثر في الجيل الحاضر، كان يميل إلى مطالعة الكتب الأدبية كثيراً، ولزم الشيخ محمد عبده فأفاد منه، وسجن بسببه ستة أشهر لقصيدة قالها تعريضاً بالخديوي عباس حلمي وكان على خلاف مع محمد عبده، ونشر في جريدة المؤيد عدة مقالات تحت عنوان النظرات، وولي أعمالاً كتابية في وزارة المعارف ووزارة الحقانية وأمانة سر الجمعية التشريعية، وأخيراً في أمانة سر المجلس النيابي. قام المنفلوطي بالكثير من ترجمة و اقتباس بعض الروايات الغربية الشهيرة بأسلوب أدبي فذ و استخدام رائع للغة العربية كتابيه النظرات و العبرات يعتبران من أبلغ ما كتب بالعربية في العصر الحديث .

وله أعمال أدبية كثيرة اختلف فيها الرأى وتدابر حولها القول وقد بدأت أعمال المنفلوطى تتبدى للناس من خلال ماكان ينشره في بعض المجلات الإقليمية كمجلة الفلاح والهلال والجامعة والعمدة وغيرها ثم انتقل إلى اكبر الصحف وهى المؤيد وكتب مقالات بعنوان نظرات جمعت في كتاب تحت نفس الاسم على ثلاثة أجزاء .

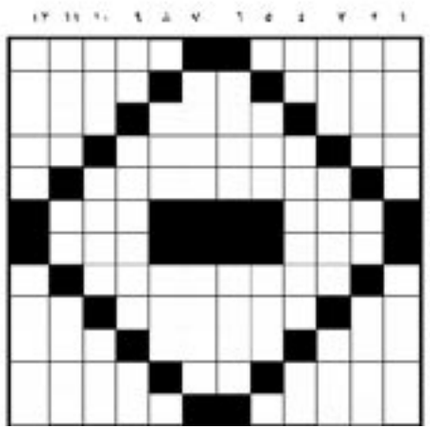
وتتميز كتابته بصدق العاطفة في آرائه واندفاعه الشديد من أجل المجتمع، وقد استطاع أن ينقذ أسلوبه النثري من الزين اللفظية والزخارف البديعية، ولكن عيب عليه ترادفه وتنميقه الكثير، واعتناؤه بالأسلوب المصنوع دون المعنى العميق.

كان يميل في نظرياته إلى التشاؤم، فلا يرى في الحياة إلا صفحاتها السوداء، فما الحياة بنظره إلا دموع وشقاء، وكتب قطعة (الأربعون) حين بلغ الأربعين من عامه، وقد تشائم فيها من هذا الموقف، وكأنه ينظر بعين الغيب إلى أجله القريب.

أصيب بشلل بسيط قبل وفاته بشهرين، فثقل لسانه منه عدة أيام، فأخفى نبأه عن أصدقائه، ولم يجاهر بأله، ولم يدع طبيباً لعيادته، لأنه كان لا يثق بالأطباء، ورأيه فيهم أنهم جميعاً لا يصيبون نوع المرض، ولا يتقنون وصف الدواء، ولعل ذلك كان السبب في عدم إسعاف التسمم البولي الذي أصيب به قبل استفحاله، فقد كان قبل إصابته بثلاثة ايام في صحة تامة لا يشكو مرضاً ولا يتململ من ألم، وبعد معاناة مع مرضه توفي سنة١٩٢٤ م وكانت وفاته في ذات اليوم الذي أصيب فيه زعيم الشعب سعد زغلول فلم يحفل به كثير من الناس لهول حادثة إصابة سعد زغلول

كلمات متقاطعة

إعداد / أشواق صالح



أفقيا :

١– المع جرم سماوي – بلد عربي ·
٢– بطل الدوري الفرنسي – متشابهان – محبة ·
٣– تستخدم للكتابة – من بحور الشعر (مبعثرة) – مهرب ·
٤– قط (معكوسة) – مرفأ في اليمن على البحر الاحمر – نصف (معيد) ·
٥– معلم تاريخي في عدن ·
٦– صرخ – تجدها في لودر ·
٧– من وسائل المواصلات (مبعثرة) – من القياسات ·
٨– برنامج يعرض على قناة المستقبل ·
٩– أداة جزم – احد كتب التنجيم الصينية – للتعريف ·
١٠– اله موسيقية – جمع (تيس) – حرف ابجدي ·
١١– الإله – نهي (معكوسة) – عكس أعلى ·
١٢– احدى الصحاري العربية – يصاحب الرعد ·

عموديا :

١– ولد الأرنب – من سور القران الكريم ·
٢– عملة لبنان – متشابهان – دولة أفريقية ·
٣– حنين – مرفأ في تونس – يدق ·
٤– حرف جر – كتاب في الطب لأبي بكر الرازي – والد (معكوس) ·
٥– دلع – منزل ·
٦– انثى الأسد – وقور ·
٧– من الأنبياء (مبعثرة) – عاصمة كوريا الجنوبية ·
٨– أحرف متشابهه – مرفأ في الجزائر ·
٩– متشابهان – راهب يسوعي ومستشار المجمع اللبناني ١٧٣٦م – للتعريف ·
١٠– هدم (مبعثرة) – صوت الجمل – أشتم ·
١١– منطقة يمنية – متشابهان – عكس الكر ·
١٢– من الأنبياء – من سور القران الكريم ·