



انتبهوا.. شخيركم مؤشر على إصابتكم بأمراض خطيرة!!



ليلاً. وتوصي الدراسة باتخاذ خطوات عملية معينة لتجنب الشخير مثل النوم على الجانبين وليس على الظهر وتخفيف الوزن وتنظيف الأنف بقطرات خاصة والحد من التدخين، إضافة إلى اتباع نظام للنوم كالتوجه إلى السرير في وقت محدد من كل ليلة ووضع مخدة عالية نسبياً تحت الرأس وعدم حني الرأس إلى الأمام.

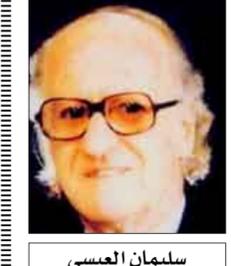
أشارت دراسة حديثة إلى أن تكرار الشخير يمكن أن يؤدي إلى إصابة الإنسان بالجلطة القلبية وإلى رفع ضغط الدم، ولذلك فإن حدوثه ضمن أعراض حادة، مثل توقف التنفس لبعض الوقت يتطلب مراجعة الطبيب، مشيرة إلى أن 70% من حالات الشخير تتم لدى الرجال الذين يعانون من زيادة في الوزن وإن أكثر حالات الشخير وضجة هي التي تتم بعد تعاطي الكحول



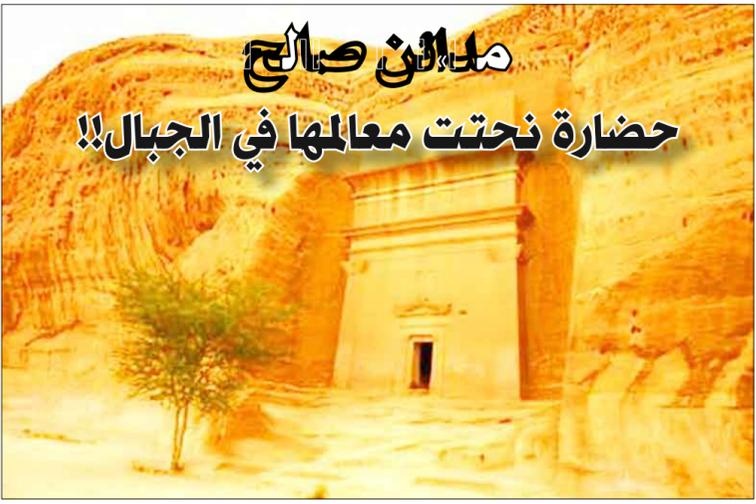
الغروب !!

كنا على شفة المحيط سلافة
ذلم يطير بنا
ودلم يقعد
ونسبت ما حولي،
ولوس مرتني
بالصفر في شفة المحيط سأفرد

هذي الهضاب الزرق يزدم بعضها
بعضاً، على أقدامنا تتبدد
هذي الهضاب الزرق زخراف متناها
وشني من الربد الغضوب يعربد
يفضي الخيال،
وتنطوي أبداً
وتظل ذغني ذاتها، وتجدد



سليمان العيسى



مدائن صالح

حضارة نحتت معالمها في الجبال!!

فيها 778 متراً. وتضمن التقرير وصفاً لمداين صالح بدءاً من مداخلها والمقابر والمناطق الأثرية فيها ومنها منطقة الخريجات وقصر البنت وقصر الفريد وقصر الصانع والنقوش والكتابات وكهف العجوز والديوان والجبال التي تحيط بها.

معالم وآثار

تقع الحجر على بعد 22 كم شمال شرق العلا ويطلق الحجر على هذا المكان منذ أقدم العصور. ويستمد شهرته التاريخية من موقعة على طريق التجارة القديم الذي يربط جنوب شبه الجزيرة العربية والشام ومن أصحابه المعروفين بقوم ثمود الذين جاء ذكرهم في القرآن الكريم بأنهم رفضوا دعوة نبي الله صالح وعقرهم للأنثى التي أرسلها الله لهم آية. ومن آثار هؤلاء القوم المتمثلة في الواجهات الصخرية المنحوتة في الجبال. ولقد سكن الأنباط هذا المكان واتخذوه عاصمة جنوبية لدولتهم دولة الأنباط التي فرضت نفوذها على شمال غرب الجزيرة العربية وكانت البراءة عاصمتهم الشمالية. ومن بعد الأنباط هجرت الحجر لثمود طريق التجارة إلى البحر الأحمر في عهد الرومان، ثم انتعشت الحجر مرة أخرى في العصور الإسلامية لأنه أصبح محطة من محطات طريق الحج الشامي أثناء ذهاب المسلمون إلى المدينة المنورة ثم مكة المكرمة ذهاباً وعودة لآداء فريضة الحج ولذلك تسمى الآن مداين صالح وهو الاسم الذي أطلقه الرحالة الأندلسي عام 737 هـ - 1336 م. والخريبة هي ضمن مداين صالح التي سكنها التموديين ثم الأنباط وعثر فيها على مجموعة من الجدران المختلفة المتفرقة من الطين أو الحجر وأساساتها جميعاً من الطين إضافة إلى أعداد وفيرة من المعثورات تمثل أواني مختلفة والحز والأحواض الحجرية لسقي الأغنام أو الطيور بالماء، والمباخر والمسارح والزجاج والتماثيل الطينية الصغيرة (دمى) الأشكال آدمية وحيوانية وكذلك معثورات من العاج والخشب أو المعادن مثل العملات والفخار بمختلف الأنواع. ورشحت (واس) تقريرها "مدائن صالح الأثرية" لجائزة أحسن



أقوال مأثورة

"الصبر مر مذاقه لكن ثماره حلوة شهية".
(جون جاك روسو)

أحدث مروحة كهربائية بدون ريش!!



واشنطن/14 أكتوبر/منايات: كشف السير جيمس دايسون مخترع المكينة الكهربائية عديمة كيس القمامة، عن أحدث اختراعاته المنزلية وهي المروحة عديمة الريش والتي تبعث هواءً قوياً غير مزعجاً. وأشار دايسون إلى أن المروحة رغم أنها لا تبعث كمية من الهواء أكثر من تلك التي تبعثها المراوح العادية ولكنها أكثر جودة، حيث لا توجد بها ريش المروحة المزعجة التي تقلل انبعاث الهواء بل ينبعث الهواء منها بشكل متساوي وهرج. ومن مميزات هذه المروحة أيضاً عديمة الريش، أنها تبقى نظيفة فلا تمتلئ بالأتربة، كما أنها لا تتلخظ خطراً على أصابع الأطفال. وأوضح دايسون أنه استقى فكرة هذه المروحة من مخفف الأيدي الذي يندفع منه كمية كبيرة من الهواء الساخن من مكان ضيق جداً، وفكر كيف يمكن الاستفادة من هذه التقنية، وبعد 3 سنوات من العمل عليه وعاماً من تجربتها أمكن التوصل إلى هذا الاختراع. ويتوفر من هذه المروحة حجمين ومجموعة كبيرة من الألوان وسعرها ثابت هو 200 يورو لكافة أنواعها، ومن المتوقع أن تصل أرباح هذه المروحة قرابة 500 مليون يورو، وبهذا يصبح السير جيمس واحداً من أشهر المخترعين في العالم خاصة بعد نجاح "المكينة الكهربائية عديمة كيس القمامة" في التسعينات.



أسرة بلجيكية تتسلم رسالة ابنها

استغرقت بطاقة بريدية في بلجيكا نحو 83 عاماً لتصل إلى المرسل إليه، حيث استلمت أسرة بلجيكية رسالة هذا الأسبوع، كان قد أرسلها ابنها المجدد عام 1926، وجاء في البطاقة البريدية: "أرسلوا لي قميصاً سريعاً... إن لم تكونوا فعلمت بعد"، ولكن هذه الرغبة لم تصل في الوقت المناسب إلى أسرة الجندي فيكتور مور الذي كان يبلغ من العمر آنذاك 20 عاماً، وكانت الرسالة لا تزال في الطريق عندما توفي مور في مايو 2003 عن عمر يناهز 97 عاماً.

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء

أقبا:

- 1- من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم كانت في شعبان من السنة السادسة للهجرة حيث خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم بعد أن ولي على المدينة زيد بن حارثة وخرج معه من نسائه عائشة وأم سلمة وما يقارب سبعمائة من أصحابه.
- 2- اكتنز - أحد أصنام قريش - حرف إنجليزي.
- 3- صاناً - قلوبى - عدد إنجليزي.
- 4- من أسماء الأسد - حرير.
- 5- للتعريف - مبارك.
- 6- بلد عربي - متشابهان - قائد جيش المسلمين في معركة عين جالوت.
- 7- من مخلوقات الله - للتخيير - من أسماء النار.
- 8- نحصي - مرض صديري - نقيض خير - تنزه وعظم.
- 9- في العروق - دولة إسلامية في شرق آسيا.
- 10- داني - رباط من جلد تحت خنك الدابة.
- 11- أحد أعمام النبي صلى الله عليه وسلم وقع أسير في غزوة بدر - تقال للتويع.
- 12- ثري - متشابهان - اسم تركي معناه قمر الأقمار.

عموديا:

- 1- غزوة كانت في شهر شوال عام خمسة للهجرة وكانت خارج المدينة.

حل العدد الماضي

صناعة المسعودي

بعض المسؤولين في كثير من مرافق الدولة معجبون جداً بالهزجات الاحتفالية والمقالات الإعلامية والأضواء - أكثر من نجوم السينما - خصوصاً التي تحمل طابع الفرقة.

فتجدد أمام الناس، أو تحت الأضواء الإعلامية يعلن ويعيد ويكرر أن مكتبه وقلبه وصدره وجيبه مفتوح للجميع وأنه مستعد للاستماع إلى شكاوى المواطنين ومقترحاتهم حتى أنه يبلغ في كلامه حد قوله إنه سيشكل لجنة مهمتها استقبال شكاوى المواطنين وحلها. إلى هنا وبإسلام عليك يا مسؤولنا الهام. بعد ذلك ينضم بعض المواطنين البسطاء الذين صدقوا كلام المسؤول إياه إلى مكتبه وإذا كان موجوداً أصلاً. ونزلت ليلة القدر على أحد البسطاء إياهم، وتمكن من مقابلته. فتراه شخصاً آخر ومسؤولاً آخر، ينظر إلى ذلك البسطاء بقرقز وربما بالشمزاز... والباقي كلكم عارفون به. ونقي يا مزكيا.



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

مع مرور الزمن زاد اندثار حجاز الطريق البحري وزادت مخاطره وتشوّهاته فعلى من تقع مسؤولية صيانته؟ وهل يعلم المسؤولون أهميته في الحفاظ على السلامة المرورية وارواح الناس!!



شكاوى وآراء مقترحات

بدون تعليق

باختصار

صناعة المسعودي