14 أكتوبر
Email: 14october@14october.com

منجزات الثورة ترقى إلى مستوى المعجزات.. ومسيرة صاعدة إلى ذرى الطموحات

علي عبدالله صالح

دراسة : شرب الشاي الساخن في الصيف أفضل

لندن /متابعات:

أثبت العديد من الأبحاث الحديثة أنه يفضل احتساء المشروبات الساخنة مثل الشاي في أيام الصيف الحارة حيث أن شرب المشروبات الباردة في هذه الأيام يجعل الجسم يعمل لتعديل حرارته مع الجو الخارجي مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة الطبيعية في حين أن تناول المشروبات الساخنة التي تؤدي إلى ارتفاع الحرارة داخل الجسم تؤدي لتبديد الحرارة عبر التعرق وتبخر المياه على الجلد وبالتالي تبريد الجسم.

من المعروف عن التقاليد في البلدان الحارة شرب المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة خلال النهار بالإضافة إلى تغطية جيدة للجسم من الرأس إلى القدمين.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن المناخات المعتدلة يصل معدل التعرق فيها 2.8 لتر في الساعة ويمكن أن يرتفع هذا المستوى إلى 3 لترات في الساعة خلال النشاطات المعتادة وفي البيئات الحارة فإن معدل التعرق يصل إلى 7 لترات يومياً ويمكن أن يرتفع إلى أكثر من 10 لترات في اليوم الواحد.

وأوضحت إحدى الدراسات أن الكائنات الحية لديها قدرة المحافظة على حرارة جسمها الداخلية ثابتة إما عن طريق تدفئة الجسم أو عن طريق التبريد حتى تتقارب مع حرارة الجو العادي سواء كان بارداً أم حاراً وفي الأجواء الباردة يقوم الجسم بحرق سعرات حرارية من اجل التدفئة الداخلية، كما أثبتت الأبحاث أن تغطية الجسم من الرأس إلى القدم كما يفعل القاطنون في الصحراء تقلل من تعرض الجسم لحرارة الجو الخارجي وبالتالي التقليل من الشعور بالحر.

معالم وآثار

جذبت بادية الشام الإنسان منذ أقدم العصور وآثارها تشهد بمجدها الغابر ومن يزر تدمر والرصافة والحضر وأسيس والرحبة والبتراء يدرك أنها ليست صحراء قاحلة يتيه فيها الإنسان وإنما أراض شاسعة تجوبها القبائل باستمرار وفيها حركة متواصلة حيث الطرق التجارية العالمية التي تعبرها من الجنوب إلى الشمال ومن أقصى الشرق إلى الغرب وتتوفر فيها المياه فالبحيرات التي تتجمع فيها الأمطار والآبار المعروفة أسماؤها ومواقعها لأهل البادية منذ مئات السنين.

وأدرك الأمويون عظمة هذه البادية فعمروها بالقصور كقصر السدير والخورنق والحيرة وما أن انفتحت هذه البادية للعرب المسلمين حتى كان قصر الوليد في أسيس وقصر الحير الشرقي وقصر الحير الغربي وقصر هشام بن عبد الملك في الرصافة بالإضافة إلى قصير عمرة وقصر المشتى وقصر خزانة وقصر المفجر في الأردن وهكذا جهزت البادية بما يناسبها من المباني باعتبارها عقدة مهمة بين ولايات الدولة الأموية المترامية الأطراف وكان لهذه المنشآت مهمات عديدة منها سكن الخلفاء الأمويين الذين فضلوا الإقامة بالبادية على المدينة حيث يستطيعون الالتقاء بالقبائل العربية وشيوخها وأمرائها باعتبارهم الأساس الذي يمد الجيوش العربية الفاتحة بالمحاربين وكذلك لحل مشاكلهم وخلافاتهم ويشرفوا بشكل مباشر على طرق المواصلات وذلك لتأمين الأمن والنظام للقوافل التجارية والبريد ويتلقوا اللغة العربية القويمة بالإضافة إلى حياة الأنس واللهو لحياة الصيد والرياضة بعيدا عن أجواء المدينة ومراسيمها التقليدية.

وقام بتنفيذ هذه المباني والقصور مهندسون معماريون وفنانون وعمال عرب وسوريون وردت أسماؤهم بالوثائق التاريخية والأثرية أمثال حسان بن ماهوية الإنطاكي وسليمان بين عبيد وثابت بن أبي ثابت وظهرت هذه القصور بهندسة رائعة تتناسب مع الهدف الذي أقيمت من أجله.

وعرف الخليفة الأموي هشام بن عبد الملك بمحبته لبناء القصور وإنشاء الضياع والبساتين وتجفيف المستنقعات واستصلاح الأراضي فظهرت عام 727 م مجموعة معمارية مدنية متكاملة كان قصر الحير الغربي من ضمنها الأضخم والأجمل ضم خاناً وحماماً وسداً وبستاناً ومستودعات للمياه، ويقع هذا المجمع في واحة تبعد 80 كم إلى الجنوب الغربي من تدمر أما المياه فكانت من سد يبعد حوالي 17 كم إلى جنوب القصر أقيم هذا السد قبل الإسلام وأصلح عند بناء القصر وكان يدعى سد خربقة وهو يحجز مياهه في بركة طولها 1550 م وعرضها 800 م وللسد ثلاث فتحات اثنتان منهما مبنيتان من الحجر ومقطعهما مستطيل والثالثة تتصل بقناة ضخمة من الفخار المشوي يجري الماء بها ويتوزع بشكل منتظم إلى هذا المجمع حيث القصر والخان والحمام وأخيراً البستان وتمكن المنقبون في هذه الوحدة المعمارية المتكاملة من تحديد تاريخها من خلال البوابة الحجرية للخان التي نقش عليها سطر واحد بالخط الكوفي وبأسلوب التثقيب للحرف النص التالي «بسم اللّه الرحمن الرحيم لا اله إلا اللّه وحده لاشريك له أمر بصنعة هذا العمل عبد اللّه هشام أمير المؤمنين أوجب اللّه أجره عمل على يدي ثابت بن أبي ثابت في رجب سنة تسع ومائة» وقد نقلت هذه البوابة إلى حديقة المتحف الوطني بدمشق.

يا نفس !

الشاعر/نسيب عريضة

يا نفسُ ، ما لكِ والأنينْ ؟
تتألمين وتؤلمين !
عذبْت قلبي بالحنين
وكتمْتِه ما تقصُدين
قد نامَ أربابُ الغرامْ
وتدثروا لحف السلامْ
وأبيْت يا نفسُ المنامْ
أفأنتِ وحدك تشعُرين
الليلَ مرَّ على سواكِ
أفما دهاهمْ ما دهاكِ ؟
فلمَ التمرُّد والعراكْ
ما سُورُ جسمي بالمتين

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

		5	7				3	
4							8	
		8		2				
		9			1			8
	2				8		5	
1						6		
				7		5		
	7							2
	1				3	9		

3	8	7	9	2	5	6	1	4
9	1	6	4	7	3	2	8	5
5	4	2	6	8	1	9	3	7
8	2	1	3	5	7	4	6	9
6	9	3	8	4	2	5	7	1
4	7	5	1	9	6	8	2	3
2	3	4	7	6	9	1	5	8
1	5	9	2	3	8	7	4	6
7	6	8	5	1	4	3	9	2

أقوال مأثورة

أناتول فرانس

المرأة هي أكبر مربية للرجل، فهي تعلمه الفضائل الجميلة .. وأدب السلوك .. ورقة الشعور ..

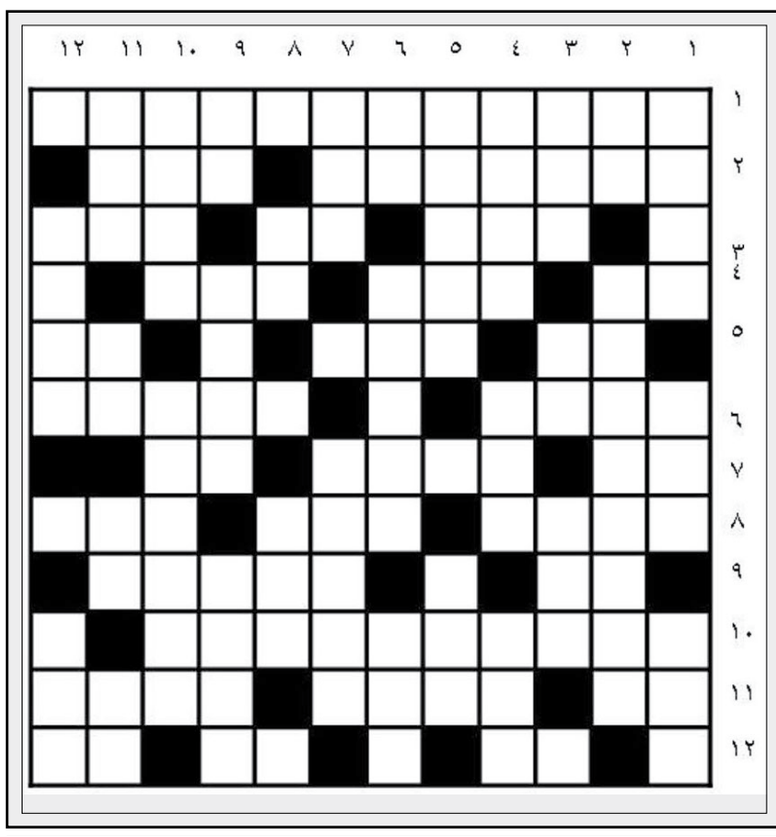
أضحك

الميت الحي!!

أغمي على رجل فاستدعوا له الطبيب.فقال لهم : لقد مات الرجل فأخذوه الى المقبرة ..ووضعوه في القبر..فاستيقظ الرجل و قال لهم: أنا لم امت !. فضربه حفار القبورعلى رأسه و قال له : مت !.. أتعرف أكثر من الطبيب ؟!

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي



أفقيا :
1 - سياسي انجليزي ولد في ليفربول. زعيم حزب الأحرار ، ورئيس الوزراء عدة مرات. قام باصلاحات مهمة.
2 - أكبر استاد في العالم ويوجد في البرازيل – صنف.
3 - حرف أبجدي – حرف انجليزي – حسرة .
4 - عكس – من الأسنان – حيوان .
5 - للنداء – فر – مرض رئوي .
6 - صديق – خليط الأبيض والأسود .
7 - حرف جر – اتجاه جانبي – أحد الوالدين .
8 - من المعادن الصلبة –من الطيور– رجم .
9 - ثغر – زوجة يعقوب عليه السلام .
10 - مخترع سماعة الطبيب .
11 - للاستفهام – بيت الأسد – تام .
12 - خاصتي – والدة – في العروق .

عموديا :
1 - بريق – مدينة فلسطينية – مرض يصيب العين .
2 - للنفي – لاعب كرة قدم إسباني في صفوف فالنسيا الإسباني .
3 - يجيب – لنداء القريب – خير وبركة
4 - محل – كبل – يفهم ويدرك.
5 - ثمينة – صغير الفرس.
6 - حرف نصب – عاصمة أوروبية – يتبع النهار.
7 - أحرف مكررة – ورد أبيض عطري.
8 - شلف – غطى وغلب .
9 - عمر – نادي كرة قدم ايطالي – وال .
10 - بلد عربي – دولة عظمى.
11 - ميثاق – حاجز – سئم – من حركات البحر.
12 - بلد إفريقي – راية .

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أشباح في سماء روما ترعب السياح

أصيب السائحون البريطانيون أثناء وجودهم بمدينة فينسيا إحدى مدن العاصمة الإيطالية روما بحالة من الفزع بعدما شاهدوا وجهاً مرعباً في السماء يتشكل بين السحاب.

وكان السياح أثناء وقوفهم بالقرب من إحدى الكنائس الشهيرة منذ القرن الـ17 بالمدينة العريقة يلتقطون صوراً لرماد بركان أيسلندا المنتشر في السماء قد فوجئوا بتشكل السحاب على هيئة وجه إنسان الأمر الذي أصابهم بالدهشة والرعب.

وروى "تشارلز ووردس ورث" الذي يعمل مدرساً وشهد المشهد الغريب في تصريحات أبرزتها صحيفة " دايلي ميرور " البريطانية قائلاً : عندما رأى أخي هنري المنظر أصيب بالفزع والرعب تماماً.

وأضاف تشارلز انه عندما تفحص الكاميرا الخاصة به بعد 20 دقيقة لاحظ صورة وجه شيطاني أعلى كنيسة سانتا ماريا القديمة.

وتابع : يا للغرابة .. المثير للدهشة أن الوجه ظهر في نفس يوم حدوث الرماد البركاني حيث بدى وكأنه يبتسم بسخرية وبطريقة شيطانية.

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

بعد ان تم الافتتاح الرسمي للسوق المركزي في التواهي الذي أعيد بناؤه مؤخرا، نتمنى أن تسرع جهات الاختصاص بتشغيله وإعادة الباعة المنتشرين من الشوارع المجاورة للسوق وتجنب مايسببه بقاؤهم بهذه الصورة من مضايقة وإزعاج للعامة وتشويه للمنظر العام!