

قراءة القرآن تحسن وظائف الرئة وتعالج الحساسية



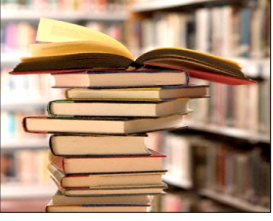
في مرضى الحساسية، وأشار خضر إلى أن الصلاة والسجود والقعود تجعل الجهاز العصبي الإرادي واللاإرادي في حالة ثبات وتجعل الغدة الكظرية المستولة عن إفراز الكورتيزون في الجسم في وضع توازن، وهو ما يكسب الفرد خلال الصلاة الهدوء والسكينة والطمأنينة.

القاهرة / مناجيات: أكد طبيب مصري أن تلاوة القرآن بصوت عالٍ وتجويده تحسن من وظائف الرئة عند بعض مرضى الربو، وسماع الأطفال المصابين بحساسية الصدر للموسيقى الهادئة خصوصاً على تليفوناتهم المحمولة تجعلهم أكثر التزاماً بمواعيد أخذ أدوية حساسية الصدر ما يفيد في تقليل الإصابة بنوبات الربو.

وبحسب جريدة "الجمهورية"، أكد الدكتور سمير خضر رئيس جمعية الحساسية بالإسكندرية في المؤتمر الخريفي للحساسية والمناعة الذي عقد مؤخراً أن الراحة النفسية مهمة لمرضى الحساسية فالصلاة والموسيقى الهادئة تفيد مرضى الحساسية وترفع المناعة



قراءت تلك



كارين بوي

هكذا نسير

بأرواحنا الضالة ،
بلا هدف ،
نسير هكذا للأمام
من مكان لآخر
دون أن ندري متى
نتوقف
ولا حتى هدف المسير
كل ما ندركه هو تناوب
الليل والنهار
ثيلة ثقيلة يعقبها شروق
مبهر
ونعلم أن رحلتنا قصيرة
مع أنها متمادية القساوة



سياحة

تعد مكاناً متكاملًا للترفيه والتسوق والاطلاع على ثقافات مختلف الشعوب، إنها القرية العالمية التي تقع في دبي لاند، أكبر وجهة للسياحة والتسلية والترفيه في المنطقة.

انطلقت فعاليات القرية العالمية في عام 1996 على ضفاف خور دبي مقابل بلدية دبي. وانتقلت بعدها إلى منطقة عود ميثاء، ومن ثم إلى دبي فستيفال سيتي، وبعدها إلى مقرها الدائم عام 2005 في دبي لاند، وبعد مفرق شارع دبي العين. تتضمن القرية أجنحة لعدد من الدول، بحيث تتضمن الأجنحة بضائع متنوعة من تلك الدول، كما تقدم أغلب الدول فقرات فنية من تراثها وثقافتها. يوجد أيضاً قسم للمطاعم فيه مختلف أنواع المطاعم من الوجبات السريعة، كما يوجد قسم الألعاب بمختلف مستوياتها

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

سودوكو لعبة 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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- عالم مجري من علماء الأجناس البشرية والتحليل النفسي شرح أهمية عقدة أوديب في كل الحضارات والأحلام والتخيلات التي تسبق ظهور تلك العقدة، من كتبه (أهل الثقافة ودورها) (التحليل النفسي وعلم الأجناس).
2- طابق - أرشد - غطي وغلب.
3- عاصمة عربية - خاصته.
4- مناطق غير حضرية - عقيدة.
5- كوكب صغير خفي الضوء - صوت المريض.
6- للاستفهام - أحد الأزمنة الثلاثة - حيوان.
7- فر - أول صنم يعبد في أرض العرب - من الحواس الخمس.
8- ناقش أو جادل - للنداء - ضمير منفصل.
9- أحرف متشابهة - عدد انجليزي - آلة موسيقية.
10- غم - نقيص يذم - صوت البرق.
11- من سور القرآن الكريم - أداة جزم - نادي كرة قدم فرنسي.
12- ضمير المتكلم - أحد المحيطات.

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ا	ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب
ب	و	ب	ز	ا	ث	ا	ب	و	ب	و	ب

حل العدد الماضي



مدرسة ألمانية يحرسها أولياء الأمور!

فور صدور تحذيرات بوقوع هجمات محتملة من جانب متشددين في ألمانيا، قرر أولياء أمور تلاميذ مدرسة "جون إف كينيدي" الأمريكية الألمانية المشتركة في برلين تنظيم عمليات حراسة لحماية المدرسة وأطفالهم. وذكرت إدارة المدرسة، التي تضم أكثر من 1700 تلميذ وطالب، أن أولياء الأمور يتبادلون عمليات حراسة مداخل وقناء المدرسة من الصباح حتى انتهاء اليوم الدراسي بعد الظهر، وأضافت أن الآباء والأمهات يضعون شارة مميزة خلال فترة الخدمة التطوعية. يذكر أن السلطات الأمنية بألمانيا تتخذ منذ أيام إجراءات أمنية مشددة تحسباً لهجمات محتملة، خاصة في العاصمة برلين.



صيت الكابري

تصوير وتعليق/ علي الدرب: نتيجة تعدد جهات صرف الأراضي وما ينتج عنه من مضاعفات سلبية على التخطيط السليم وما يواجهه المستثمرون جراء ذلك انعدمت المساحات لملاحقات المشاريع الاستثمارية كما هو حاصل لهذا الفندق الذي يعاني إضافة إلى ذلك انعدام شبكة للمجاري في منطقة جولدمور فمتى يتم تجاوز هذه السلبيات والأخطاء التي تعرقل الاستثمار في محافظة عدن؟!

