الصيام يقوي المناعة ضد الأمراض النفسية ويقوي الذات

الرياض / متابعات :

أكد الدكتور خلدون إبراهيم مروى استشاري ال طب النفسي بمدينة الملك فهد الطبية بالرياض وأستاذ الطب النفسي المساعد بجامعة الملك سعود للعلوم الصحية بالرياض ، أن ثمة أسباباً تقي من الأمراض النفسية في رمضان، حيث إن هناك دراسات كثيرة تهتم بالالتزام الديني بشكل عام والصحة النفسية.

وأضاف مروي، بحسب جريدة "الندوة" السعودية، أن الإنسان المتزن نفسياً الإنسان ذا الشخصية القوية هو إنسان أكثر صحة ، والإنسان المتزن دينيا يكون لديه استقرار أكثر وهدوء وبذلك يستطيع أن يقي نفسه من الانكسار النفسي أو الوقوع بالمرض النفسي فالصيام فرصة لتقوية الذات وبالتالي تقوية الدين ويكون فيما بعد أكثر ثباتاً صحياً أو أكثر ثباتاً من الصحة النفسية ، وأيضا الاستقرار النفسي يزيد من مناعة الإنسان وبالتالي يحسن مناعته ضد هذه الأمراض منها الأمراض العضوية والنفسية وأيضا الأمراض السرطانية.

ومن المعروف أن قوة الإنسان النفسية لها أهمية كبيرة في العلاج أو الوقاية من الأمراض السرطانية،وهناك ارتباط واضح ما بين الاتزان النفسي و الوقاية من الأمراض النفسية ، والإيمان يساعد على الاتزان النفسي والاستقرار النفسي والرياض والسكينة والقناعة كل هذه الأشياء تخفض من ارتفاع الادرينالين وبالتالي ارتفاع الكورتيزون وهو المسؤول عن انخفاض المناعة وبالتالي تقوية الوازع الديني سيزيد من ثبات الإنسان هرمونياً.

سياحة

(رشيد)
مدينة تحمل لغز الفراعنة بين آثارها

هي مدينة لها تاريخ عريق يضرب بجذوره في القدم،اعتقد العلماء أن أصل تسميتها يعود إلى الكلمة المصرية القديمة "رخيت"، والتي تعنى "عامة الناس"، إنها مدينة رشيد إحدى مدن ومراكز محافظة البحيرة.

في العصر القبطي أطلق عليها "رشيت" حتى كان الفتح العربي على يد عمرو بن العاص والذي دخلها بعد أن فتح مدينة الإسكندرية عام 21 هـ ، وهي ميناء قديم علي مصب الفرع الغربي للنيل في البحر الأبيض المتوسط ، والمسمى باسمها.

ولأنها ثاني المدن بعد القاهرة من حيث حجم الآثار الإسلامية ، فهي تضم اثنين وعشرين منزلا اثريا وعشرة مساجد وحماما وطاحونة وبوابة وقلعة وبقايا سور قديم، ترجع إلى العصر العثماني فيما عدا قلعة قايتباي وبقايا سور رشيد والبوابة فترجع إلى العصر المملوكي.

وقد بنيت هذه المنازل من الطوبة الرشيدي السوداء، والمنازل تعكس ما كان يتميز به أهل المدينة في، عصر العثمانيين والأتراك، من التقدم في العمارة والنجارة والبناء، كما تعكس الطابع الإسلامي الذي كان موجودا في ذلك الوقت بما تحويه من مشربيات وصالات استقبال ونقوش كوفية وأشغال صوفية أو قباب مبنية بالطوب.

ويعد متحف رشيد من أهم المعالم السياحية بالمدينة، حيث يتكون من مبنيين أحدهما مبنى أثري يتكون من ثلاثة طوابق، يرجع إلى عصر الدولة العثمانية وكان في الأصل بيت عرب كيلي محافظ رشيد في ذلك الوقت، وفي الستينيات تم تحويل المبني إلي متحف صغير لإبراز دور مدينة رشيد في مقاومة الحملة الفرنسية ثم حملة فريزر الإنجليزية.

ويعرض المتحف 700 قطعة من أهمها العملات الذهبية والبرونزية التي تعود للعصرين الأموي والعثماني، ومجموعة من المصاحف والأواني الفخارية.

هناك أيضا عدد من المساجد الأثرية بالمدينة ومنها،مسجد زغلول وهو أقدم مساجد المدينة، ومسجد العباسي، ويعد من أجمل مساجدها ويقع على شاطئ النيل من الناحية القبلية منها، ومسجد على المحلي، وقد بني عام 1721 ميلادية، ويقع في وسط المدينة ويقام على 99 عمودا مختلفة الأشكال.

ومن أهم المنازل الأثرية الموجودة في المدينة، منزل الأمصيلي، منزل حسيبة غزال ، منزل الميزوني، منزل عرب كلي، ومنزل ثابت.

فجر

يدان سريعتان
باردتان
تسحبان
ضمادات الليل
واحدة بعد
الأخرى
أفتح عيني
ساكنا
أراني أحيا
في قلب جرح
مازال طريا

أوكتافيو باث

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

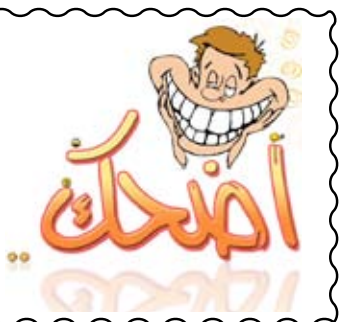
2	7	4	3	8	9	1	6	5
5	1	8	2	6	4	7	3	9
6	3	9	7	5	1	2	8	4
7	9	5	1	2	3	6	4	8
8	4	1	9	7	6	5	2	3
3	2	6	8	4	5	9	7	1
4	8	7	5	1	2	3	9	6
1	6	3	4	9	7	8	5	2
9	5	2	6	3	8	4	1	7

أقوال مأثورة

فرناندو بيسيوا

بداخلك ستشرق الشمس منك ، الغروب هو ظاهرة ذهنية قبل كل شيء .

أضحك

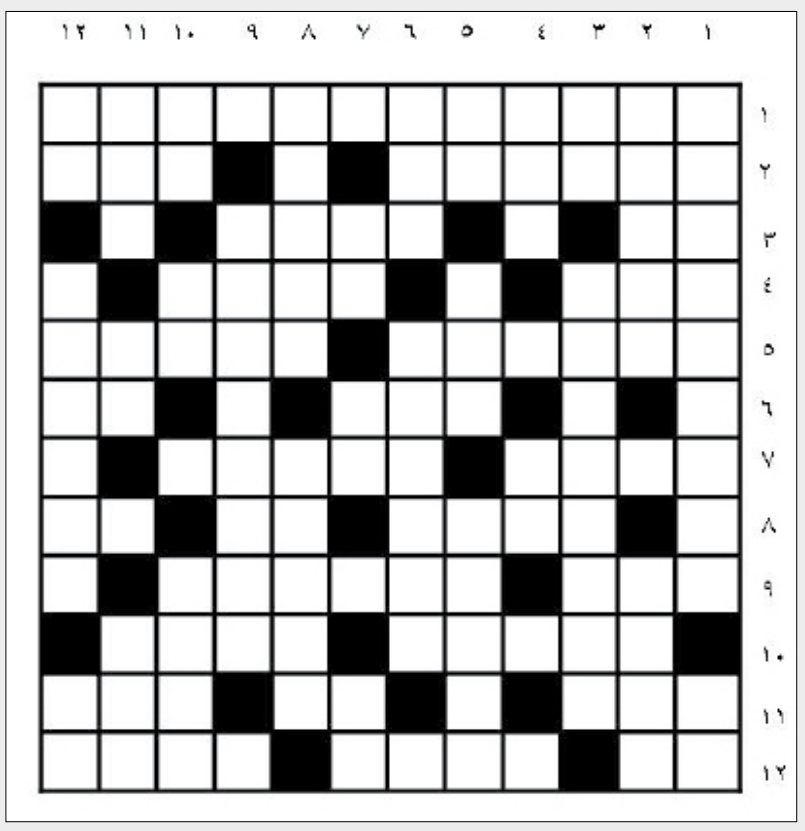


غزل الأنذال

واحد يتغزل بحبيبته : جئت لأكتب لك .. فلم أجد قلما، فأخرجت عظمة من عظام صدري فلم أجد حبرا ، فغمستها بدماء قلبي فلم أجد كلمات، فعرفت أنك وجه النحس فلم أكتب شيئا.

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي

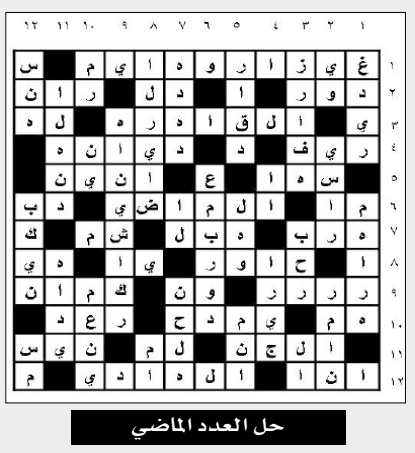


أفقيا :

1-قديس سوري ولد في حمص ،أعظم شاعر ديني في العهد البيزنطي .
2-مذهب إسلامي ذو نزعة سلفية يرمي إلى تخليص الشريعة من الشوائب، دعا إليه محمد بن عبد الوهاب – مساعدة .
3-من الحبوب – نهر في الاتحاد السوفيتي .
4-من أقسام الجسم – دولة أفريقية .
5-بلدة في لبنان بقضاء البترون – فريدة .
6-خاصتنا – للنداء .
7-فنان تشكيلي – مصباح بالسريانية.
8-عاصمة أوروبية – حرف انجليزي – للنفي .
9-قل – مثنى ينفي .
10-تصديق – أنثى الحمار .
11-نجل – متشابهان – مدينة عربية .
12-شعور – أسير – مطلوب .

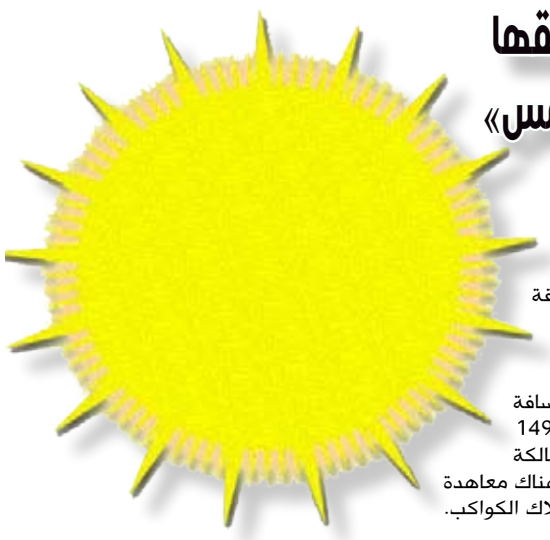
عموديا :

1-أول رئيس للفيفا – في البيضة .
2-مدينة جزائرية – مدينة تونسية .
3-للاستفهام – من عجائب الدنيا السبع.
4-جمال – حرف جر .
5-غير ناضج – واد في جهنم – عقيدة .
6-هين – أحرف متشابهة .
7-بحر – والد – عدد انجليزي .
8-بلد عربي – أعلام .
9-بلد عربي خليجي .
10-جواب – كف – فريد .
11-محافظة يمنية – سقي النبات – خبر .
12-أداة جزم – براعات – في الجسم .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب



إسبانية تطالب بحقها في « امتلاك الشمس»

في سابقة فريدة من نوعها قدمت أمراة اسبانية دعوة قضائية لإثبات ملكيتها للـ«شمس». وجاء في الوثيقة التي صادق عليها كاتب العدل «أنا مالكة الشمس، وهي نجمة من النوع الشمسي جي 2 تقع في وسط النظام الشمسي، على مسافة متوسطة من الأرض تبلغ 149.6 مليون كيلومتر». وشرحت مالكة الشمس انخيليس دوران ان هناك معاهدة دولية تحظر على البلدان امتلاك الكواكب. لكن المعاهدة لا تشمل الأفراد .

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب :

الجولة الواقعة قبالة معسكر بدر بمدينة خورمكسر يوجد فيها مجسم لشكل هندسي ليس له أي معنى ، في حين يقع على مقربة منه مجسم لطائرة لا يمكن لأحد رؤيته بسبب كثافة الأشجار من حوله ، لذلك يحتاج هذا الموقع الى بعض الجهد ولمسة فنية بسيطة ليعكس منظرا جميلا يرتاح لرؤيته المواطن والزائر للمدينة وذلك من خلال نقل المجسم من المكان الذي يختبئ فيه الى فوق الشكل الهندسي في الجولة ، فما هو رأي الجهات ذات العلاقة بهذه الفكرة التي نأمل ان تكون قابلة للتنفيذ؟.

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

علي عبدالله صالح
رئيس الجمهورية