الماء المالح علاج للكثير من الأمراض

برلين / متابعات :

أكدت تقارير علمية أن الاستحمام في ماء ملحي يمنح البشرة والرئة الاسترخاء والاستجمام ، وأشار البروفيسور كارل لودفيج ريش الأستاذ بالمعهد الألماني لأبحاث الصحة بمدينة باد إلستر، إلى أن إزالة التوتر العصبي بواسطة الحمام الملحي تساعد في الوقت نفسه على خفض مخاطر أمراض الدورة الدموية أو داء السكري من النوع الثاني، مشيراً إلى أن حمامات الماء الملحي عالية التركيز يمكنها أيضاً التخفيف من وطأة الأمراض الجلدية مثل الصدفية.

وأضاف لودفيج أن الماء الملحي لا يساعد على علاج مشاكل الجلد الطبية فحسب بل له أيضاً فوائد تجميلية حيث إنه يقلل مثلاً من الدهون بالبشرة، وأوضح أن استنشاق الملح ينظف الرئة حيث ينشط تدفق الدم في الغشاء المخاطي للرئة وبذلك يمكن تصريف المواد الضارة ومسببات الأمراض عبر الغشاء المخاطي الرقيق بصورة أفضل.

وعن الكهوف الملحية، يقول البروفيسور الألماني ريش إنها تجعل المرء يشعر بالراحة والأمان ما يؤثر بالإيجاب على الجهاز العصبي، مؤكداً أنه في الآونة الأخيرة باتت هناك أجهزة منزلية تؤدي نفس الغرض وتتوافر بأحجام صغيرة وأسعار معقولة، حيث يتم استنشاق الهواء عبر الفم ما يجعلهم يستمتعون بالاسترخاء والاستجمام.

سياحة

(البنات) قصر عتيق رابض بأعلى نهر الفرات السوري

بني قصر البنات الذي يسمى أيضا بقصر العباسيين، على بقايا مدينة الرافقة التي تشكل الآن جزءا من مدينة الرقة السورية الواقعة في الجزء الأعلى من نهر الفرات في سورية، وقد توضحت معالمها بعد ترميم معظم أجزائها.

يقع القصر في الجهة الشرقية الجنوبية من الرقة وضمن أسوارها ولم يبق منه إلا الأطلال الضخمة، وهو يعود إلى القرن الثاني عشر الميلادي كما يرى (هرزفيلد) الذي زار القصر عام 1907 م وأعد له مخططا، ويبدو أن الأطلال في ذلك الوقت كانت أكثر ارتفاعا بما يقرب من عشرة أمتار.

لقد قامت أعمال التنقيب والترميم في هذا القصر ضمن نطاق المشروع الاستثنائي للآثار في الرقة التي قامت به الهيئة العامة للآثار في سوريا. ومنذ عام 1976 م تأكد من خلال دراسة الخزف والأواني التي عثر عليها في الموقع أنه يعود إلى القرنين الثاني عشر والثالث عشر أي إلى العصر الأيوبي، وهذا يؤكد ما جاء على لسان المؤرخين أن هذا القصر لم يسكن بعد العصر الأيوبي، ومن المؤكد أنه هجر بعد حريق هائل شب فيه.

يتألف قصر البنات من باحة مركزية تطل عليها أواوين أربعة ويفتح في الجنوب مدخل رئيسي مرتفع يقابله في أقصى الشمال صالة خلفها حجرة وإلى جانبيها حجرتان، وتطل الصالة على باحة ورواقين، ويمتد القصر شرقا وغربا لمسافة تحت الشوارع القائمة ولم تكتمل عمليات الكشف لهذا السبب. لقد أصبح القصر واضح المعالم بعد أن أعيدت الجدران والفتحات والأروقة إلى وضعها الأصلي.

قلق

محمد زيدان

ممحاة الغياب
تفسخ وجهي
الشرقي
تساقطني شبحا
ألملم أشلائي
على سفح الغروب
ويرتديني الليل
والأنواء
كيفما اتفق
يتضرج الألم
القديم في
وجهي .. شفق .

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).

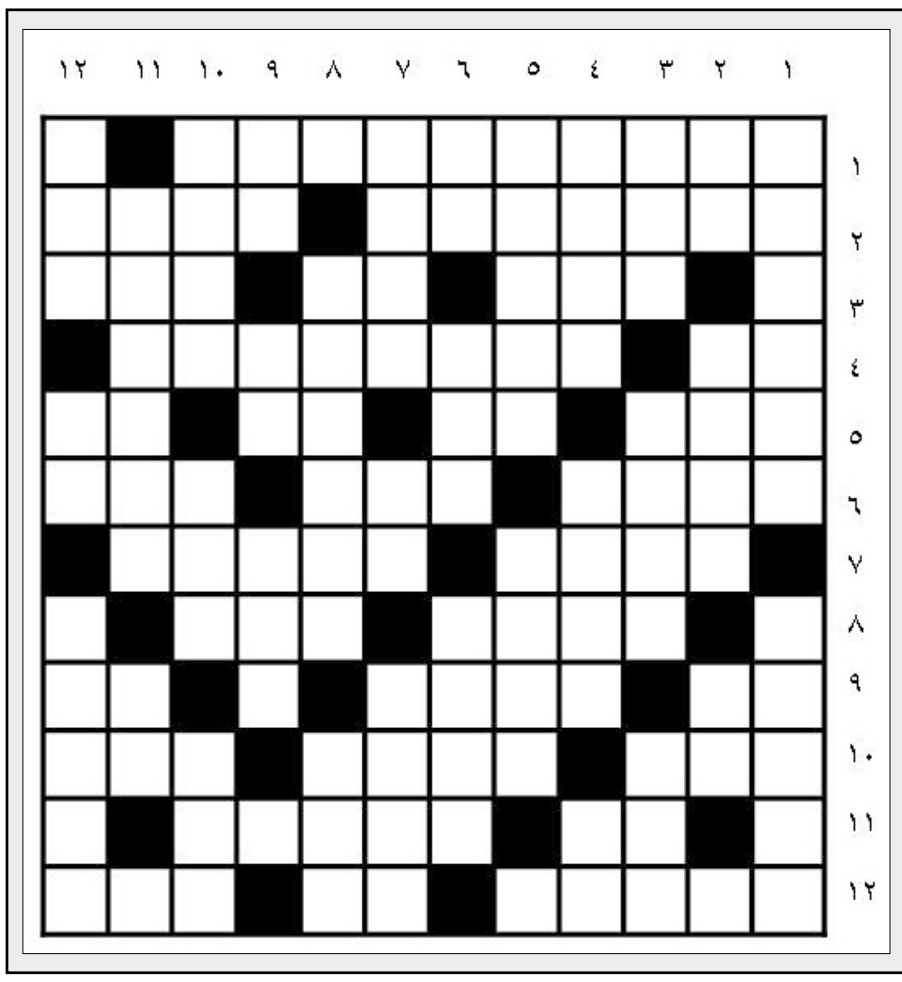
	4							
7					3		5	
	5			7		9		
	9					2		
		8	4			7		
		7	1				4	
		1		2			3	
	8		6					4
							1	

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

نفس المشاعر

قال المدرس لتلميذه وهو يعاقبه على خطأ : أني أضربك لأني احبك.
الطالب:من المؤسف أني لا استطيع أن أبادلك نفس الشعور.

كلمات متقاطعة

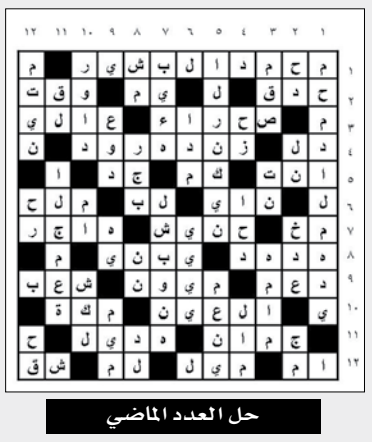


أفقيا :

1-عالم تربية برازيلي وضع طريقة لمحو الأمية مبنية على وعي المعلم لوضعه الاجتماعي من كتبه (تربية المظلومين).
2-أحد الأنبياء عليهم السلام – نقيض اصلاح .
3-سن – متشابهان – وجع .
4-هجوم – مدينة في ألمانيا الاتحادية.
5-من الأسماء الخمسة – كفء – غير ناضج – أحد الأبوين .
6-عاصمة توغو – عاتب – وقت .
7-قياس أو نظام – من أسماء الأسد.
8-سمكة صغيرة خضراء قصيرة العظم – جمال .
9-جوهر الشيء – أم اسماعيل عليه السلام – جواب المسألة .
10-اسم اشارة – أم عيسى عليه السلام – مدينة يمنية .
11-للتمني – وزير فرعون المذكور في القرآن الكريم .
12-عقيدة – أداة جزم – يم .

عموديا :

1-مخترع الرادار – بلد آسيوي .
2-والد – من أيام الاسبوع – قهوة.
3-تقوى – بريق ولمعان – أداة حصر .
4-عاتبه – الدائرة المضيئة المحيطة بالقمر – عدد انجليزي.
5-مدينة جزائرية – حدة البصر .
6-حرف جر – يرشد – رحيل .
7-بقايا الجمر – متشابهان – عملة .
8-بلد أوروبي – أحرف مكررة .
9-شلف – حرف انجليزي – نجل .
10-اتجاه جانبي – صغير الخروف – كروم.
11-تبرر الوسيلة – فاصل .
12-أبو البشر – حرف جر – من سور القرآن الكريم .



حل العدد الماضي

تشيكي يفوز باليانصيب بعد أن رمى بطاقته في القمامة !

تعلم طالب تشيكي درسا قيما لن ينساه وهو عدم التعجل في إلقاء بطاقات اليانصيب ، فبعد أن أخطأ في البحث عن رقم بطاقته بين الأرقام الفائزة، مزق البطاقة وألقاها في صندوق القمامة، ليدرك في اليوم التالي أنه كان يحمل أحد الأرقام الرابحة لجائزة تقرب قيمتها من 52600 دولار!

غير أن الحظ كان حليف هذا الشاب (20 عاما)، الذي أخذ يبحث في جنون عن بطاقته بين القمامة ليعثر على كل أجزائها في النهاية، وقبلتها هيئة اليانصيب التشيكية ليفوز بالجائزة، ويعتزم الشاب تخصيص جزء من الجائزة لشراء سيارة جديدة لوالدته وادخار الباقي لشراء شقة في المستقبل.

حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

يبذل عمال النظافة في عدن جهوداً كبيرة حتى تظهر الشوارع والطرقات بهذا المستوى الذي يعكس قيامهم بواجبهم على اكمل وجه وهذه الصور لبعض شوارع خور مكسر تثبت هذا الحديث الذي فيه نشكر التجاوب الدائم والعملي مع حديث الكاميرا من قبل قيادة صندوق النظافة في محافظة عدن ومديرية خورمكسر وبقية المديريات .

ونتمنى أن تقوم الجهات المسؤوله والمختصة بتبليط ورصف الممرات التي تشوه المنظر الجمالي لهذه الشوارع حتى تتناسق مع مستوى النظافة والتحسين.