الماء يعالج الكآبة والضغط ويقضي على الصداع

طوكيو / متابعات :

ينتج الشعور بالإجهاد والكآبة بنقص الماء في المخ فيؤدي إلى الشعور بالإجهاد والكآبة لأن توليد الطاقة في المخ يتطلب وجود الماء فنقص الماء يقلل من إنتاج الطاقة الكهربائية في المخ.

ويعالج الماء ارتفاع الضغط ولكن نقص الماء في الجسم يؤدي إلى انغلاق بعض الأوعية الشعرية وتفريغ محتواها من الماء في مجرى الدم.

والعلاج قد يكون بسيطاً في بعض الأحيان ونحن لا نعرف ذلك، وهذا ما أكدته أحدث الدراسات اليابانية التي أفادت بأن العلاج بالماء أثبت نجاحاً ملحوظاً في علاج العديد من الأمراض، يأتي في مقدمتها الصداع وضغط الدم والأنيميا.

وقد قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء، حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد 100 ٪ بالنسبة للأمراض السابقة.

معالم وآثار

(دايانج بانتج) العذراء الحامل

من أجمل جزر لنكاوي ، يعني إسمها «العذراء الحامل»، إنها جزيرة «دايانج بانتج» ، التي تشتهر بمياهها الرائعة، كما أن جزر هذه المنطقة تشتهر بالشعب المرجانية النادرة والحدائق الرائعة والشواطئ الهادئة والمنحدرات الصخرية.

يتضح سبب تسمية هذه الجزيرة بهذا الاسم ، (العذراء الحامل) ، من خلال شكلها حيث سيخيل إليك أن رأس الجبل تمثل مرأة نائمة على ظهرها وبطنها وتبدو كالحامل ، وهو مكان مفضل للأزواج الذين لا ينجبون حسب بعض الاعتقادات الفلكلورية في ماليزيا التي تقول بإمكانية الحمل بعد زيارة الجزيرة.

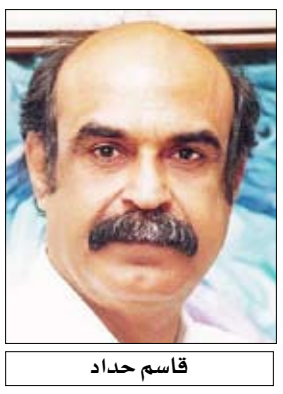
وهي من الجزر المفضلة للمتزوجين ويمكن الوصول إليها بالقوارب الصغيرة أو بالزوارق السريعة وهي من أجمل الجزر في المنطقة، وتتميز جزر لنكاوي بالمنتجعات الترفيهية الرائعة والحدائق الجميلة المتعددة والكهوف الكبيرة الكثيرة.

وتشتهر هذه الولاية بالعدد الكبير من الشعب المرجانية النادرة والمنتشرة بها ويمكنك الغطس ومشاهدة الأحياء البحرية والشعب المرجانية واكتشاف غرائب البحار فيها.

ويوجد بالمنطقة نشاطات عديدة ومنتشرة منها الغطس في المياه الصافية والاكتشاف في الغابات ذات الطابع الغريب ومشاهدة المنحدرات الصخرية المغطاة بالمرجان الساطع والتخييم في المنطقة والاستمتاع بالصيد و الشواء والقيام برحلات بحرية في الغابات البحرية الجميلة والكهوف الكبيرة الرائعة و إطعام النسور والتوجه إلى المنتجعات الهادئة والمتنزهات المرحة.

بحر

لا يهدأ ولا ينام
أفراسه تتدافع في نشيج
تشج السواحل
وتقلع المراسي
أفراسه البحر وأفراسه
والجنون الجميل
يطلق الأزرق
يمزج صبر القواقع
بالرمل والرمل والرمل
بحر وأفراسه حرة



قاسم حداد

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

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

كنت صغيراً

المدرس : هل تتذكر متى ولدت ؟
الطفل : لا .. فقد كنت صغيرا جدا .

طفل يستعيد بصره بلعبة الـ«ننتندو»

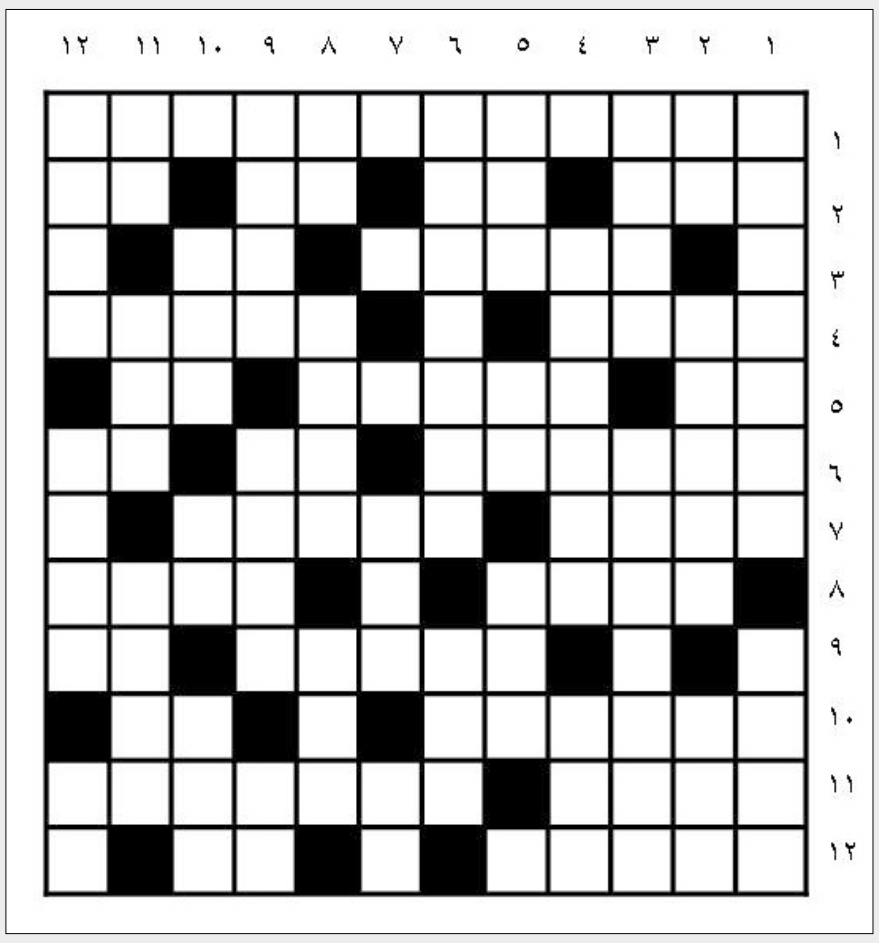
استرجع طفل بريطاني في السادسة من عمره بصره، الذي كاد يفتقده في عينه اليمنى، بعدما نصحه الأطباء بممارسة لعبة على الكمبيوتر لتحفيزها إلى العمل، بسبب كسلها.

وذكرت صحيفة الدايلي مايل أمس الخميس أن الطفل بن مايكلز يعاني من مرض «أمبليوبيا» أو متلازمة الكسل الشديد في العين اليمنى، منذ أن كان في الرابعة من العمر، وتدهور بصر الصبي في تلك العين منذ ذلك الحين ولو لم تتم معالجته لكان قد فقد البصر فيها تماماً.

وحوله طبيب العائلة إلى المستشار الطبي في العيون كن نيسكال، الذي طلب منه تغطية العين اليسرى بواسطة رقعة وممارسة لعبة الـ«ننتندو» مع شقيقه التوأم على الكمبيوتر لساعتين يومياً من أجل تحفيز العين اليمنى إلى العمل.

وقال الدكتور نيسكال من مستشفى غريت أورموند ستريت تشلدرن إن هذه الطريقة العلاجية تساعد الأطفال الذين يعانون من ضعف في البصر، لأن ألعاب الكمبيوتر تحفز العين إلى التحرك بشكل متكرر وعلى التركيز بشكل صحيح.

كلمات متقاطعة

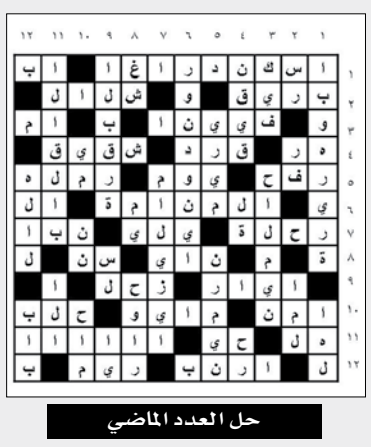


أفقيا :

1-نزاع داخلي نشب في الولايات المتحدة بين الشمال والجنوب بسبب انفصال الولايات الجنوبية بعد تنصيب لنكولن رئيسا للبلاد عام 1860م ورفضها الغاء الرق واسفرعن انتصار الشماليين بقيادة غرانت والغاء الرق في جميع الولايات واعلان لنكولن تحرير العبيد، بلغ ضحاياه 617.000 قتيل اغتيل لنكولن بعد انتهائه.
2-لعب – للتعريف – للاستفهام – للنداء.
3-واد في نجد بالسعودية – حيوان .
4-شجاع – من الثمار المذكورة في القرآن الكريم .
5-حرف نصب – جمع جبان – سقي النبات .
6-مدينة مكسيكية جنوبي مكسيكو – بحر – جميع .
7-مدينة بريطانية بضاحية لندن – ورد أبيض عطري .
8-انتقلا الى مكان آخر – نقيض أقبل.
9-عاصمة أوروبية – تقال للتوجع .
10-من سور القرآن الكريم – نفخ .
11-جمع سهل – أحرف مكررة .
12-مرتفعة – تقال للتضجر .

عموديا :

1-الهوى والوجد – فسيح .
2-خاصته – أضواء – خاصتها .
3-معبود مصري له رأس صقر – إله الشمس أحد أفراد المثلث التدمري مع بعل وأغليبول .
4-بحيرة مالحة في سوريا جنوب شرقي حلب – يتبع .
5-ظهر – حرف عطف – نجل .
6-بلد أوروبي – أقارب .
7-قبل الفجر – حرف نصب .
8-والدة – صوت الأسد – يرشد .
9-وديع – مدينة سوفياتية – للنفي .
10-قطع – كفء – رف .
11-متشابهان – جزيرة أميركية في المحيط الهادي – مدينة عراقية .
12-مدينة ألمانية – عملة – خاصم خصومة شديدة .



حل العدد الماضي

تصوير وتعليق / علي الدرب :

بسبب التوسع العشوائي لاحواش الفلل والمساكن وتلاصقها اصبح سكان المدينة البيضاء في خور مكسر شبه محاصرين وحرموا من الفتحات التي يحتاجها الجميع للوصول الى مساكنهم اضافة الى اختفاء ممر المشاة فمن المسؤول عن هذا ؟!.