

الإجهاد والتوتر يسببان الصلع !



جذور الشعر. وتوصلت تجربة ثانية أجريت علي الفئران في مستشفى شاريت ببرلين أيضا إلى أن التوتر يؤثر على جذور الشعر، مؤكدا أن المزيد من الاسترخاء يمكن أن يفعل الكثير لصالح شعرك. وكشف الباحثون أن التوتر الذهني والإجهاد البدني يؤدي إلى زيادة إطلاق هرمونات التوتر ما يزيد من فقدان الشعر بين الرياضيين المحترفين.

14 أكتوبر / متابعة : أكدت دراسة أجراها باحثون في جامعة لوبيك الألمانية، أن الإجهاد والتوتر يمكن أن يسببا الصلع. وتوصل فريق من الأطباء بقيادة البروفيسور رالف باوس، إلى أن التفاعلات الهرمونية التي تحدث في مواقف التوتر يمكن أن تسهم في حدوث الصلع، حيث يؤثر التركيز العالي للهرمونات مثل الكورتيزول والتستوستيرون الذي يحدث أثناء توتر البشر على



إعداد / ابتسام العسيري

قلعة صلاح الدين الأيوبي
من أفخم القلاع الحربية في مصر

سياحة

المنافق/1176م حيث قام وزيره بهاء الدين قراقوش الأسيدي بهدم المساجد .

الأسدي بهدم المساجد .

مدينة القلعة

و مذبحه المالِك هي واقعة شهيرة في التاريخ المصري يدهمها محمد علي باشا للتخلص من أعدائه المالِك، فعندما جاءت الدعوة من الباب العالي لإرسال حملة للقضاء على حركة الوهابيين في الجزيرة العربية، دعا زعماء المالِك إلى القلعة بحجة التشاور معهم، ثم أغلق خلفهم الأبواب الضخمة وأمر جنوده بإطلاق النار عليهم، ويروي أن بعض المالِك استطاعوا يتسلق أسوار القلعة وركب أحصنتهم الهرب إلى الصعيد المصري من بينهم إبراهيم بك الذي هرب إلى السودان ثم رجع بعدها بحوالي 3 سنين ليقتل بدمعة شبيهة في مذبح القلعة.

وقد كانت هذه الفكرة هي فكرة لاطو علي باشا ، وقد وقعت هذه المذبحة في يوم 1 مارس لعام 1811 ميلادية.

قلعة صلاح الدين الأيوبي بالقاهرة، مصر ، التي بناها في الفترة 1176 حتى 1183 ، باستخدام أسرى نورمان ثم أضاف إليها محمد علي مسجده. كانت مقرا للحكم مصر منذ عهد صلاح الدين الأيوبي (1183) حتى نقل الخديوي إسماعيل مقر الحكم إلى قصر عابدين، الذي بناه لهذا الغرض في عقد 1860 - وقد أقيمت القلعة على إحدى الرابي المنفصلة عن جبل المقطم على مشارف مدينة القاهرة.

وتعتبر من أفخم القلاع الحربية التي شيدت في العصور الوسطى فموقعها استراتيجي من الدرجة الأولى بما يوفره من أهمية دفاعية لأنه يسيطر على مدينتي القاهرة والفسطاط ، كما أنه يشكل حاجزا طبيعيا مر تفعًا بين المدينتين حيث يمكن توفير الاتصال بين القلعة والمدينة في حالة الحصار كما أنها سوف تصبح المعقل الأخير للأغصام بها في حالة إذا ما سقطت المدينة بيد العدو. ولقد مر بهذه القلعة الشامخة الكثير والعديد من الأحداث التاريخية حيث شهدت أسوارها أحداثا تاريخية مختلفة خلال العصور الأيوبية والملوكية و زمن الحملة الفرنسية على مصر سنة 1798 م ، وحتى تولى محمد علي باشا حكم مصر حيث أعاد لها ازدهارها وعظمتها. ولقد كان السلطان الناصر صلاح الدين يوسف بن أيوب أول من فكر ببناء القلعة على ربوة الصوفي في عام 572هـ.

قرأت تلك



عادل خدشي

يا قبر

يا قبر سأتيك
بموت رباني أو غدر
يا قبر
إذا كان موت رباني
فلا عذر
وإذا أتاني الموت غدر
فهناك أسباب
وهناك عذر
فهذا قضاء الله
وفي هذه الدنيا أمر

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

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

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

كلمات متقاطعة

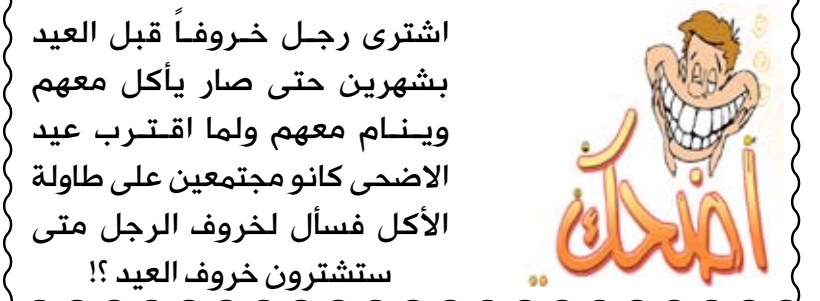
أفقياً:

منظم الحياة.
2- للتمني - قشرة العود - كسر .
3- ناعم مرتج - كرم - مداد.
4- قوس قزح - شهر سرياني .
5- عارب - من الثمار .
6- أحد الأنبياء عليهم السلام - نقيض الحضور .
7- للتحبير - هواء عليل - متشابهان .
8- بلد عربي - مرقاً في انغولا على الأطلسي .
9- نقيض صادر - جمع مقالة .
10- نحل - نقص - اله - شلف .
11- جوهرة - حريف موسيقي - للتعريف .
12- واسع - من أصوات الحيوانات

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											
١١											
١٢											

حل العدد الماضي

1- فيلسوف يوناني قال ان العقل هو



هندي ترقص (123) ساعة متواصلة



سجلت سيدة هندية رقما قياسيا في موسوعة (جينيس) للأرقام القياسية بعد أن واصلت الرقص لمدة 123 ساعة متواصلة. وذكورت شبكة "سي بي إس" الاخبارية الأمريكية أن الراقصة كلالاماند الام هيما لينا (37 عاما) ، واصلت التدريب لمدة 10 ساعات يوميا على أداء الرقصات التقليدية الهندية، علاوة على ممارسة الجري لمدة 45 كيلومترا بغرض الوصول إلى لياقة بدنية مكنتها في النهاية من تحقيق هذا الرقم القياسي. وقالت الشبكة إن القاصمين على موسوعة (جينيس) للأرقام القياسية قاموا بتسليم شهادة بتسجيل اسم الراقصة الهندية، في حفل أقيم بولاية (كيرالا) الواقعة جنوب الهند.

وزارة الداخلية

نشكر مساهمتك في منع استخدام المفرقات والألعاب النارية حفاظاً على سلامة الجميع وسكينة المجتمع..

الألعاب النارية والمفرقات تؤدي إلى:

- تشوهات في الاطفال
- إصابات وعاهات
- إفلاق للراحة والسكينة
- ضياع للأموال والأولاد

لنساعد بفرحة العيد ، ولنتعاون بالإبلاغ عن أية مخالفة على الرقم، 199 ، في كافة محافظات الجمهورية

مع نصائح العلاقات العامة

يا جماعة تعالوا أوقفوا المياه المهدورة ..

روح أولاً سجل بلاغ وبعددين بانجي نوقفها ..

المؤسسة العامة للمياه