إعـداد / ابتسام العسيري

دراسة : منشفات الأيدي والخواتم والساعات مرتع للبكتيريا

براغ / متابعات :

أشارت دراسة تشيكية أعدها معهد الصحة العامة في براغ إلى أن استخدام منشفات الأيدي الكهربائية يزيد بشكل بارز من كمية البكتيريا على أيدي مستخدميها مؤكدة أن نسبة البكتيريا ترتفع 24 ٪ بالمائة في حال عمل الجهاز على مبدأ الهواء الساخن في حين أن استخدام المناديل الورقية لمرة واحدة يخفض عدد البكتيريا على اليد بمقدار 77 ٪ بمعدل وسطي .

وحذرت الدراسة من استخدام الصابون المتجمد في الأماكن العامة لأن البكتيريا تبقى في الأماكن التي يوضع فيها الصابون ناصحة باستخدام الصابون من النوع السائل.

وأشارت إلى أن عدداً كبيرا من البكتيريا يوجد على مقابض الأبواب في الأماكن العامة كالمسارح والمطاعم ودور السينما ما يتوجب الانتباه بشكل جيد إلى ذلك عبر غسل الأيدي بالصابون السائل وتنشيفها بالمناديل الورقية مبينة المخاطر المتأتية من إسفنج المطبخ داعية إلى غسل كل ما هو نسيجي في المطبخ وإلى تغيير الاسفنجة بشكل متواصل.

وشددت الدراسة على أن الماء بحد ذاته لا يكفي للتخلص من البكتيريا والفيروسات ولهذا يتوجب أن تتم عملية غسيل الأيدي حتى الرسغ بالصابون والماء الساخن لفترة لا تقل عن 20 ثانية كما يتوجب نزع الخواتم والساعات من الأيدي قبل الغسيل لأنها تعتبر أماكن مثالية لاختباء البكتيريا تحتها والانتباه إلى غسيل المناطق الواقعة بين الأصابع.

وأكدت الدراسة أن الفم والأنف والعين تمثل البوابة التي تعبر عبرها الفيروسات والبكتيريا إلى الجسم ما يستدعي الحذر من فرك العينين أو حك الأنف أو قضم الأظفار أو التفكير بوضع الإصبع في الفم ولاسيما عندما تتزامن هذه الخطوات مع عدم الالتزام بقواعد النظافة المتكررة لأن لمس الوجه في الوقت الذي لا تتم فيه مراعاة هذه القواعد يعتبر اقصر وأسهل الطرق لوصول البكتيريا والإصابة بالأنفلونزا مثلاً.

معالم وآثار

(معلولا) البلدة المقدسة ذات الهواء العليل بدمشق

معلولا إحدى بلدات القلمون في سوريا تقع في شمال غرب دمشق على بعد 50كم ، اسمها يعني المكان المرتفع ذا الهواء العليل حسب اللغة السريانية التي مازال سكان معلولا يتحدثون بها .

تشتهر بوجود معالم مسيحية مقدسة ومعالم قديمة مهمة يعود تاريخها إلى القرن العاشر ق.م كما أن سكانها من المسيحيين والمسلمين ما زالوا يتكلمون باللغة الآرامية (السريانية) لغة السيد المسيح حتى اليوم بجانب اللغة العربية كما في قرية جبعدين وبخعة .

تزدحم معلولا وأديرتها وكنائسها بآلاف الزائرين في عيد الصليب ، حيث يتوافد الزوار إلى معلولا للمشاركة في الأعياد المقدسة ويتلاقى الزائرون من دول أوروبا والعالم بالزوار من سوريا وأنحاء الشرق .

تحتوي معلولا معالم تاريخية متفردة أهمها الأديرة والكنائس والممرات الصخرية وعلى آثار مسيحية قديمة مهمة في تاريخ المسيحية منها كنيسة بيزنطية قديمة وأضرحة بيزنطية منحوتة في الصخر في قلب الجبل ، كما يوجد فيها دير مار تقلا البطريركي .

تتميز بيوت بلدة معلولا بارتفاع بعضها فوق بعض طبقات بحيث لا تعلو الطبقة الواحدة منها أكثر من ارتفاع بيت واحد لتتحول بذلك سطوح المنازل إلى أروقة ومعابر لما فوقها من بيوت لتكون ذات طابع متميز . أما الأوابد والأحجار الضخمة والكهوف والمغارات المحفورة في الصخر التي سكنها الإنسان القديم فتحكي قصة تاريخ آلاف السنين منذ العهد الآرامي الذي كانت فيه معلولا تتبع مملكة حمص إلى العهد الروماني الذي سميت فيه معلولا سلوكوبوليس وإلى العهد البيزنطي الذي لعبت فيه دوراً دينياً مهماً عندما أصبحت بدءا من القرن الرابع مركزاً لأسقفية استمرت حتى القرن السابع عشر .

ومن ابرز معالمها دير مار سركيس في القرن الرابع الميلادي ، ويضم دير مار تقلا رفات القديسة تقلا ابنة أحد الأمراء السلوقيين وتلميذة القديس بولس وماء مقدسا للتبرك، وتعيش اليوم في دير مار تقلا رهبنة نسائية ترعى شؤونه وتعتني به وبزائريه الذين يأتون إليه من كل صوب ومن كافة أنحاء العالم للتبرك والزيارة . وتمتاز معلولا بما يسمى فج مار تقلا وهو شق في الجبل يحدث ممرا ضيقا من طرف الجبل إلى طرفه المقابل وفي هذا الشق ساقية ماء تزيد وتنقص وفق الفصول والمواسم .

خطوة على وقع الماء

ليس مهما أين أنا الآن
السماء دوما لي
النوافذ ، الأفكار،
الهواء ، الحب،
الأرض ، كلها لي
لماذا إذن تصبح قضية
كبيرة
إن نبت فطر الحنين في
وقت من الأوقات ؟ .

سهراب سهربي

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

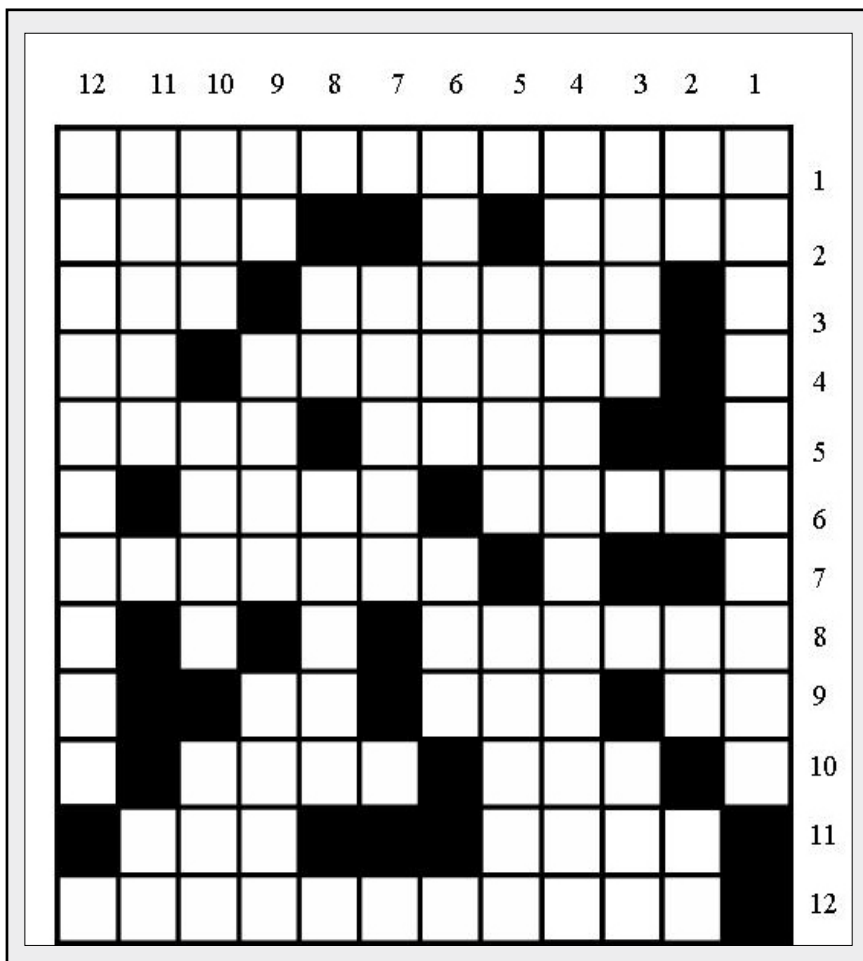
الضمير بوصلة المرء.

فينسنت فان غوخ

الزواحف

مدرس العلوم وهو يشرح الدرس لتلاميذه : إن الزواحف جميعا لها أسنان بينما الطيور ليس لها أسنان، فقاطعه الطالب قائلا : إذاً جدتي من الطيور لأنه ليس لها أسنان.

كلمات متقاطعة

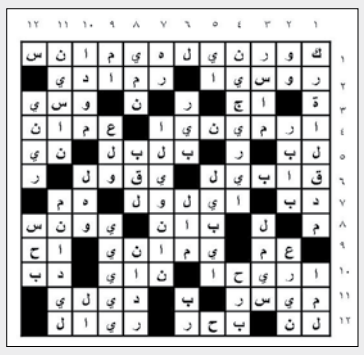


أفقيا :

1-أحد الخلفاء الراشدين لقب بالفاروق .
2-طريق متجه إلى أعلى (طريق يمر عبر الجبل) + أكيد (معكوسة) .
3-مرادف امتحان + ضعف .
4-طرف المدينة + الحرف الهجائي رقم 20 .
5-فلكي (مبعثرة) + سلطة ، أو كلمة مصاحبة لكلمة قانون .
6-الاسم القديم لجمهورية هنجاريا + أمده .
7-من التقنيات الحديثة .
8-مصطلح مالي يستخدم في التداولات المصرفية وبعض أنواع التجارة .
9-عود ذو رائحة عطرة + مساواة + حاجز مائي .
10-أشياء ثمينة + محافظة يمنية .
11-حليب (مبعثرة) + من أنواع الخضار .
12-عالم امريكي مخترع قلم الحبر عام 1884 م .

عموديا :

1-ما توصف به كمية العنب المترابطة معا في عرج واحد .
2-قم (معكوسة) + عكس(جزر)+ مفرد حلول .
3-أحد الشهورالسريانية (مبعثرة) + أحد الأبراج .
4-خليج مائي هام يقع في جنوب شرق آسيا .
5-رفضت (معكوسة) + أحد الأنبيا عليهم السلام .
6-مملكة تقع بين الهند والصين وعلى السفوح الجنوبية لجبال الهملايا + ماتوصف به المجاميع البرلمانية في مجلس النواب .
7-جمع حكم .
8-مصطلح في مجال الزراعة وسقي الأرض + عكس عابس .
9-جزء من وجه الإنسان + مواطن من الهند + عكس ساخن (مبعثرة) .
10-خيال + بروز + مقر (معكوسة) .
11-عدم الحاجة + حرف نفي .
12-عاصمة جزر سورينام الواقعة في المحيط الأطلسي .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

بطاقة بريدية تصل بعد (46) عاما

قالت امرأة أميركية إنها تلقت بطاقة بريدية من اليونان لا تحمل طابعا أو عنوانا أو رمزاً بريدياً بعد 46 عاما على إرسالها.

وذكرت صحيفة «هارتفورد كورانت» الأميركية أن فازيليا مازوتا من ولاية كونكتيكيت تلقت بريد تهنئة بعيد الفصح من جدها في اليونان الشهر الفائت، متأخراً 46 عاما.

وقد حملت البطاقة اسم «الآنسة ماسولا سيتارا، وهو اسم آخر لمازوتا، مؤرخة :«أثينا 20 ابريل 1965».

وقالت مازوتا البالغة من العمر 59 عاما «لم أصدق ما قرأت. كان علي أن اقرأه 3 مرات لأفهم ذلك، إنه من جدي قبل 46 عاما».

وكتب الجد في البطاقة «إلى أعز حفيدة، أرسل هذه البطاقة لمناسبة عيد الفصح لتأخذي فكرة عن أثينا. أريدك أن تستمتعي بالعيد مع كل العائلة. قبلاتي لوالدك وأمك وجوني» .

حظك اليوم

الحمل	3/21 إلى 4/19	يحمل إليك هذا اليوم أجواء ساحرة ولقاءات مشوقة ومصالحات وودًا وربما حباً في الخفاء تنجح في إنعاش العلاقات العاطفية كون العواطف حارة والحماسة زائدة و العلاقات المميزة مع حبيب استثنائي.	قد تكون العلاقات الرومانسية أو الشخصية جيدة في هذا اليوم وقد يحمل إليك لقاءات ومواعيد حلوة وأخباراً مفرحة. ربما تعيد النظر ببعض المفاوضات السابقة أو تضطر إلى وضع حدّ لبعض العقود أو تتراجع عن عهد أو التزام.
الثور	4/20 إلى 5/20	انه يوم دقيق يتطلب منك الهدوء واللطف، خاصة في شأن يتعلق بأحد المقربين. قد تشعر بالغضب أو تضطر إلى قلب الطاولة أو يزعجك تصرّف لأحد الأبناء أو وضع مفاجئ.	يعود الجو للتأزم فتركز على مشاكل مهنية تحصل أو تعود للظهور. تدافع عن سمعتك وتأسف لتشهير وقدح وذمّ يطالك. تجنّب الكلام عن هذا الموضوع في العلن وحاول أن تضبط انعكاساته.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	حاذر التصرف العدائي تجاه الأهل والأحباء وتمالك أعصابك إذا شعرت بالغضب ولا تتسرع في تصرفاتك فأنت رغم انك انفعالي كبير فإنك متحمس كبير وخلاق في الوقت عينه.	من الممكن أن تخطو خطوة جبّارة ، فهذا اليوم يحمل إليك اتصالاً مهمًا ودورًا كبيرًا تلعبه، وتواصلاً مع الخارج أو سفر أو عملية إعلانية وترويجية ناجحة.
السرطان	6/22 إلى 7/22	تهتم بمجال استثماري أو مالي وتطالب بحق ما، أو تثور على بعض الظلم أو الافتراء. إلا أن الجو العاطفي يبدو مميّزًا ومليئًا بالحماسة واللقاءات والأجواء الغنية.	قد يدعمك الأصدقاء ويقفون إلى جانبك كما يتعاونون معك لإيجاد الحلول. إلا أن التنافر بين مارس وساتورن في هذه الأثناء قد يجعلك مربكاً جداً.
الأسد	7/23 إلى 8/22	لا تتسرع بحسم موضوع قبل استشارة الخبراء تنشغل ببعض المعاملات الإدارية وقد تواجه مشاكل إدارية تتطلب منك جهوداً عملية بعيداً عن الانفعال. أوراقك مبعثرة وملفاتك غير كاملة وأخطاءك كبيرة تلفت النظر.	تكبر الرومانسية اليوم، وقد تلتقي بالحبيب أو تذهب لموعد مميز. يشير الوضع الفلكي أيضًا إلى حملة إعلانية مناسبة جدًا.
العذراء	8/23 إلى 9/22	لا تصدّق كلامًا أو همسًا يقال لك خلف الستار، لا تُعطِ ثقة لبعض الكاذبين. انتبه، في الجو عداوة ومناورة يجب أن تتفاداها. كُن واقعيًا يا عزيزي، وحاول أن تبني على أسس ثابتة.	قد تضطر إلى مصاريف لم تحسب لها حسابًا، تخوض تجارب مالية مهمة في هذه الأثناء. انتبه لصداقاتك وعلاقاتك وحافظ عليها، كما لأوضاعك الصحية. كن معتنيًا بنظامك الغذائي.
الميزان	9/23 إلى 10/22	قد تكون العلاقات الرومانسية أو الشخصية جيدة في هذا اليوم وقد يحمل إليك لقاءات ومواعيد حلوة وأخباراً مفرحة. ربما تعيد النظر ببعض المفاوضات السابقة أو تضطر إلى وضع حدّ لبعض العقود أو تتراجع عن عهد أو التزام.	
العقرب	10/23 إلى 11/21	يعود الجو للتأزم فتركز على مشاكل مهنية تحصل أو تعود للظهور. تدافع عن سمعتك وتأسف لتشهير وقدح وذمّ يطالك. تجنّب الكلام عن هذا الموضوع في العلن وحاول أن تضبط انعكاساته.	
القوس	11/22 إلى 12/21	من الممكن أن تخطو خطوة جبّارة ، فهذا اليوم يحمل إليك اتصالاً مهمًا ودورًا كبيرًا تلعبه، وتواصلاً مع الخارج أو سفر أو عملية إعلانية وترويجية ناجحة.	
الجدي	12/22 إلى 1/19	قد يدعمك الأصدقاء ويقفون إلى جانبك كما يتعاونون معك لإيجاد الحلول. إلا أن التنافر بين مارس وساتورن في هذه الأثناء قد يجعلك مربكاً جداً.	
الدلو	1/20 إلى 2/18	تكبر الرومانسية اليوم، وقد تلتقي بالحبيب أو تذهب لموعد مميز. يشير الوضع الفلكي أيضًا إلى حملة إعلانية مناسبة جدًا.	
الحوت	2/19 إلى 3/20	قد تضطر إلى مصاريف لم تحسب لها حسابًا، تخوض تجارب مالية مهمة في هذه الأثناء. انتبه لصداقاتك وعلاقاتك وحافظ عليها، كما لأوضاعك الصحية. كن معتنيًا بنظامك الغذائي.	

كتب المنجمون وأوصدنوا