14 أكتوبر
Email: 14october@14october.com

لايجوز بأي حال لأي شخص ينتمي إلى هذا الوطن أن يسعى إلى التخريب والإضرار بمصالح الوطن والمواطنين

علي عبدالله صالح

www.14october.com

الرموش الطبيعية تحافظ على صحة العينين

إعـداد / ابتسام العسيري

14 أكتوبر / متابعات :

تنصح الدكتورة سوزان بلاكني مستشارة أمراض العيون بكلية البصريات البريطانية، أن الرموش الطبيعية تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة العينين ووصلات الرموش الصناعية شبه الدائمة تعد شيئاً جديداً فلا يوجد أبحاث طبية كافية حول تأثيرها على العينين لذلك فأننا ننصح النساء بتوخي الحذر في استخدام تلك الرموش الصناعية.

ويحذر الخبراء من هوس الفتيات باستخدام رموش العين شبه الدائمة التي قد تدوم لستة أسابيع، حيث فقد تؤدي للإصابة بمرض يسمى "ثعلبة الشد" وتتساقط الرموش الأصلية وقد لا تنمو مجدداً أبداً.

وأضاف الخبراء أن النظر للسماء في منتصف الظهيرة والتحديق في الشمس يسبب الإصابة باعتام عدسة العين أو ما يعرف بالمياه البيضاء، لذلك ينصح الأطباء بعدم النظر مباشرة في أشعة الشمس وارتداء نظارات شمسية في فترة الظهيرة، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وأضافت دكتورة بلانكني أن تناول الأغذية الصحية الطازجة مفيد للوقاية من أمراض القلب والسرطان، بالإضافة إلى أنه يقي من مرض الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر وهو المسبب الرئيسي للعمى فمن ضمن آثار التقدم في العمر الإصابة بهذا المرض الذي لا يمكن الوقاية منه.

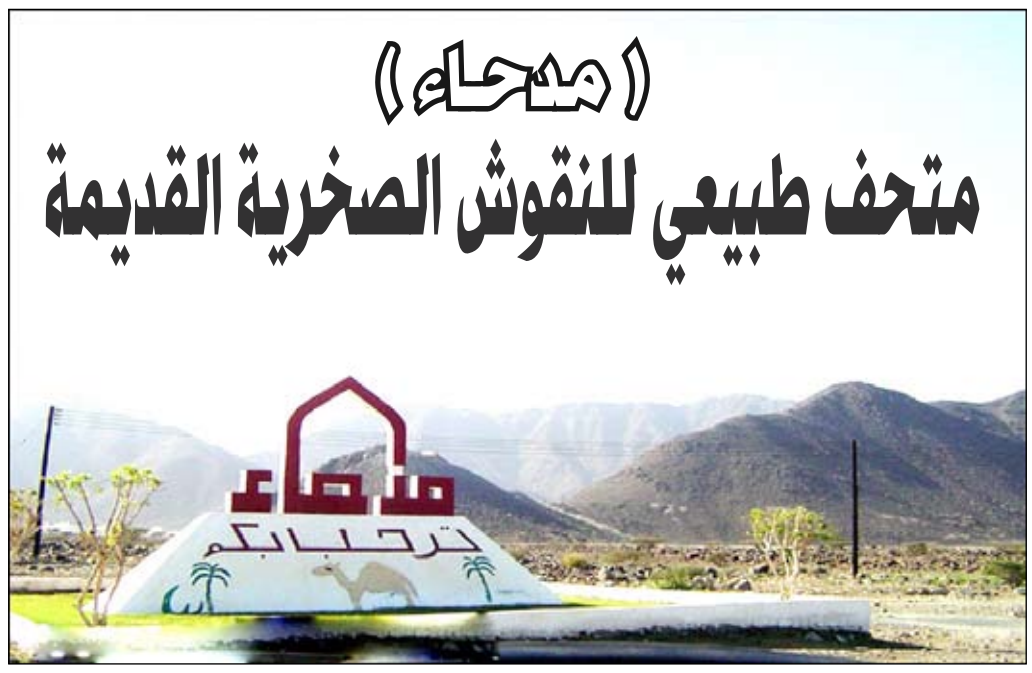
وتقول دكتور بلاكني إن هذا المرض يعد سبباً رئيسياً لفقدان الرؤية في بريطانيا وإنه لمن المثير للقلق أن العديد من الناس غير مدركين لهذا ولكن هناك عدة خطوات يمكن اتباعها للوقاية منه حتى مع التقدم في العمر لأن الإفراط في التدخين وتعاطي الكحوليات يضاعف فرصة الإصابة بالمرض، لذا يجب الابتعاد عنهما.

وتحذر كلية البصريات البريطانية مستخدمي العدسات اللاصقة من ارتدائها أثناء السباحة أو الاستحمام لأن الكائنات الدقيقة الموجودة بالماء قد تعلق بالعدسات اللاصقة وتسبب الإصابة بأمراض خطيرة قد تؤدي للعمى.

وتعد ممارسة الرياضات المائية مثل السباحة من أهم الأشياء للحفاظ على الوزن ورشاقة الجسم ولكن المياه المليئة بالكلور تؤذي العينين، لذا ينبغي ارتداء نظارات السباحة الواقية.

معالم

(مدحاء)
متحف طبيعي للنقوش الصخرية القديمة



مدينة عمانية تكثر بها النقوش الصخرية القديمة، فهي بمثابة المتحف الطبيعي المفتوح لتلك النقوش التي تحمل رسوماتٍ تعود إلى ما قبل الإسلام، كما تحمل "رسومات وكتابات" ترجع إلى القرون الهجرية الأولى.

إضافةً إلى ذلك، توجد بها عدة مواقع أثرية ترجع إلى العصر الحديدي والأعوام ما بين 1000 إلى 1500 قبل الميلاد. وهي تشتهر بوجود العديد من المخازن السرية تحت الأرض والتي يعرفها الأهالي هناك بإسم "مخازن الجهل"، وبها مقابر كثيرة تنفرد من بينها مقبرة "حجر بني حميد" بوجود النقوش على شواهدها الجنائزية، من حجر الرخام الأبيض لأسماء الموتى.

وفي مدحاء أيضا عدة حصونٍ وأبراج في كل من: مدحاء، الغونة، حجر بني حميد؛ وهي تنتشر فوق قمم الجبال ومبنيةٌ من الحصى وتتخذ شكل المجمعات المؤهلة لتكون أبراجا للمراقبة.

تتميز المدينة بطبيعتها الجبلية فضلاً عن كونها من بين الولايات العمانية التي يتم فيها الري بالأفلاج والعيون. ويتسم أبرز أفلاجها ببرودة مياهه صيفا وحرارتها شتاءً. وهو الفلج الذي يحمل اسم "الشيخ محمد بن سالم المدحاني". إضافةً إلى مجموعة من الأفلاج الأخرى، أهمها: الدائر، العاضد، الشريكي، المعترض، العقبة، الرمان، الصودق، الصاروج. وهناك عيون: الشريكي، اليشمة، حجر بني حميد وعين الصماي المتميزة بمياهها الكبريتية، الحارة شتاء والباردة صيفا، والتي يستخدمها الأهالي في الاستشفاء من بعض الأمراض الجلدية، معتقدين بدورها الفاعل في ذلك.

تنتشر في مدحاء الكهوف والمغارات الجبلية والشجرة المعروفة بإسم "الرولة" التي تتميز بكبر حجمها وقدمها.

الشرق

بداية كل يوم
وأنا أقتلع خطواتي الأولى
نحو الغابة،
ينبلجُ الشرق في دمي
شمسا غريبةً
فأرى خيولا تندفع
وتلامس أعرافها السماء .

سيف الرحبي

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).

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

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

لا تبدأ النجمة الخالدة بالتألق إلا مع اشتداد الظلمة.

توماس كارليل

من الأصدق؟!

كان المحامي يترافع عن المتهم بحماس قائلا :إن موكلي بريء .. بريء

فقاطعه القاضي : ولكن المتهم اعترف بجريمته!

فقال المحامي : أتكذبني وتصدق هذا اللص المحتال يا سيدي ؟!

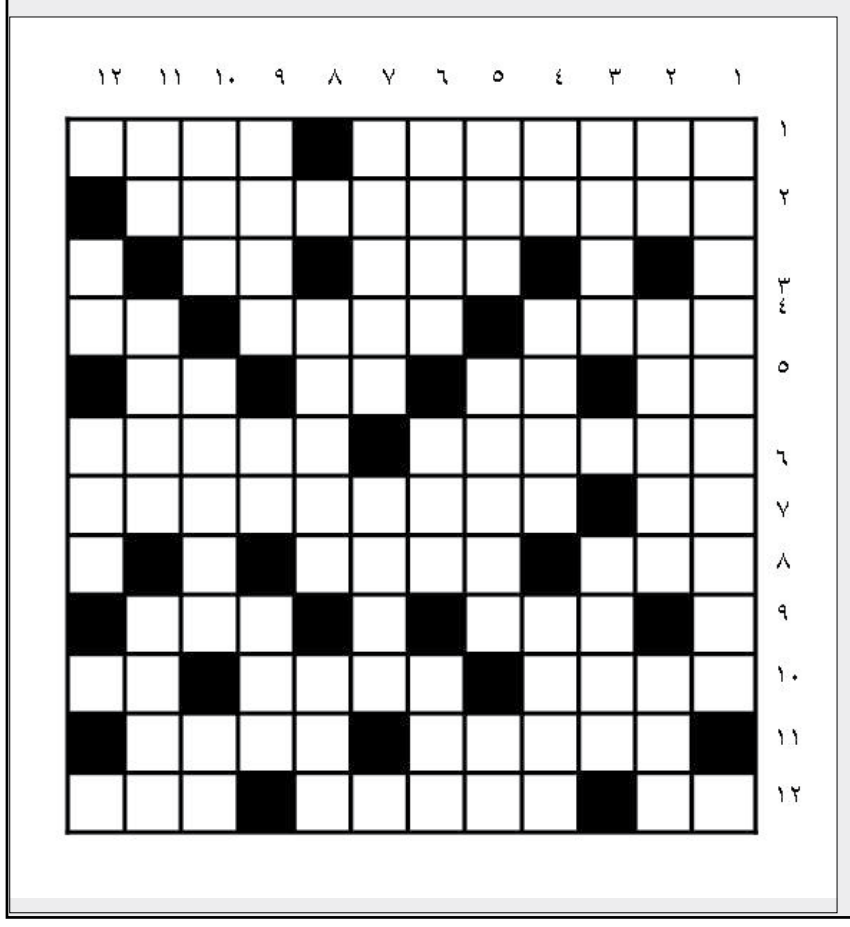
كلمات متقاطعة

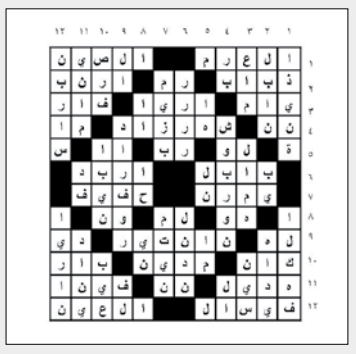
أفقيا:

1 - شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا هم من الرعاة الرحل يعرفون بالملثمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم دائما يألفون حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحضر – عراك.
2 - أحد شعراء المعلقات.
3 - أحرف مكررة – محافظة يمنية.
4 - مدينة أمريكية بضاحية دترويت – صوت الكلب – بحر.
5 - غير ناضج – ضمير منفصل – للاستفهام – حرف انجليزي.
6 - أحد المحيطات المائية – شهر ميلادي.
7 - للتمني – النادي الملكي.
8 - يتبع – بلد عربي خليجي .
9 - عام – شهد.
10 - جمع أفق – فنان تشكيلي – بط.
11 - أقدم مدينة في العالم – مطلوب.
12 - للتخيير – من البهارات – يصاحب الرعد والمطر.

عموديا:

1 - لوحة رسمها الايطالي ليوناردو دافنش يعتبرها النقاد والفنانون واحدة من أحد أفضل الأعمال على مر التاريخ.
2 - عقل – شهر سرياني – وكالة الأنباء الفلسطينية.
3 - جمع طير – اتجاه جانبي.
4 - محبة – يتبع الليل – صوت الضفدع. والدي – أمانة – طليق.
5 - صوت الجرس – يصلي بالناس – غطى وغلب.
6 - دانية – جمهورية ديمقراطية شعبية
7 - في جنوب شرقي آسيا.
8 - بلد عربي – رجاء.
9 - صوت الديك – كفء – سن.
10 - خوف – عاصمة أوروبية – أحد الأبوين.
11 - تقال للتوجع – أحرف مكررة – مدينة في محافظة أبين.
12 - والدة – تمكن وثبت.





حل العدد الماضي

إبحار بقوارب الشوكولاتة في جنوب فرنسا !!

تطلب الإبحار في قوارب من الشوكولاتة الكثير من الإرادة لكبح الشهوات بالنسبة لمحبي الشوكولاتة فقد قام عدة أشخاص بالاشتراك في مسيرة الإبحار بواسطة قوارب من الشوكولاتة قام باختراعها طباخ المعجنات الإقليمية (جورجس لارينكول) . إذ قام المجذفون بالإبحار بالقوارب المصنوعة من الشوكولاتة والتي يبلغ طولها متران حاملين مجاذيف مصنوعة من الشوكولاتة أيضاً في نهر أوديت في كويمية الواقعة غرب فرنسا وأجتذب الحدث العديد من المتفرجين والأعلام لكونه فريداً من نوعه .

تصوير وتعليق / علي الدرب :

مع استمرار أزمة البنزين والد يزل انتشرت في شوارع عدن ظاهرة السوق السوداء للبيع بأسعار مضاعفة من على مركبات محملة ببراميل معبأة بالبنزين البنزين والديزل ومن خزانات السيارات رغم أن المواطن يقف في الطابور يوماً أو يومين حتى يحصل على 30 لتراً لسيارته فمن اين يحصل بائعي الأرصفة على هذه المواد وأين دور الجهات الرسمية والأمن من محاربة هذه الظاهر أسوة بكل المحافظات رحمة بالمواطن ؟!