

مستشفى تركي يعالج مرضاه بالموسيقى

ولاحظ الأطباء الذين يتابعون المرضى عبر آلة قياس الضغط أن الذين يعانون من ارتفاع في الضغط يسجلون انخفاضاً لدى الاستماع للموسيقى حتى وإن لم يتناولوا أدويةهم.

وقال سونمير إن «الموسيقى الحية تجعل المرضى أقل إجهاداً وتعيد معدلات ضغط الدم إلى مستواها الطبيعي».

ولفت إلى أن الاكتئاب والقلق ينخفضان أيضاً بعلاج الموسيقى، وقال أن النغمة تختلف من مريض لآخر، «فهذا شيء شبيه بوصف الأدوية، يمكننا القول إنها وصفة طبية، فالمرضى المختلفون يحتاجون لنغمات مختلفة وهذه النغمات تخلف تأثيرات مختلفة، ولهذا فإننا بداية نتقابل مع المريض ليحدد النغمة التي يحب سماعها».

ولفت إلى أن الأدوية ضرورية في العلاج، لكن علاج الموسيقى هو تقنية داعمة.

□ **أثرة / مناجات :**
باتت الموسيقى المعروفة منذ زمن تأثيرها على نفسياتنا، تقنية متوفرة في مستشفى تركي يعالج من خلالها المصابين بالاكتئاب ويرتفع ضغط الدم.

ونقلت صحيفة «حريت» التركية عن المسؤول عن قسم جراحة القلب في مستشفى «ميموريال» بينغور سونمير قوله «بإمكاننا معالجة المرضى المكتئبين والمصابين بارتفاع ضغط الدم خلال 15 دقيقة بالموسيقى».

وأشار إلى أن المستشفى يستخدم العلاج بالموسيقى مرتين في اليوم، حيث يستمع المرضى لعزف حي على الناي مدة 15 دقيقة كل صباح ومساءً.

وقال الطبيب إن «الأشخاص الذين يعالجون بالموسيقى يصبحون أشخاصاً مختلفين خلال فترة قصيرة جداً من الوقت».

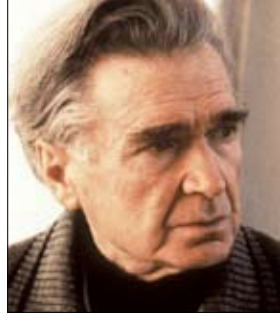


إعداد / ابتسام العسيري



المتفائلون ينتحرون

لا ينتحر إلا المتفائلون..
المتفائلون الذين لم يعودوا قادرين على الاستمرار في التفاؤل.
أما الآخرون.
فلماذا يكون لهم مبرر للموت وهم لا يملكون مبرراً للحياة!؟



إميل سيوران



أم الجمال (مدينة البوابات السوداء شمال الأردن)

معالم

وفلسطين.
يعتقد أن الأمويين سكنوا هذه المدينة وبشكل كثيف، ويبدو أن هذه المدينة تعرضت لزلزال قبل أن ينتقل مركز الخلافة من دمشق إلى بغداد إبان الخلافة العباسية ما أدى إلى هجرها تدريجياً.
من أبرز معالم المدينة يوجد في أم الجمال بقايا حصون حصنت في داخلها كنائس عديدة بين كبيرة وصغيرة وأحواض ماء مسقوفة أو مكشوفة، فضلاً عن بقايا موقع عسكري روماني.

تزخر أم الجمال بأعداد كبيرة من أحواض المياه للاستخدام الخاص والعام لأن مدينة أم الجمال بعيدة عن مصادر المياه. وجد حديثاً بعض القنوات لجر المياه من تحت الأرض يرجح أن سكان أم الجمال كانوا يحصلون على المياه عن طريق سحبها من أماكن بعيدة بواسطة هذه القنوات.

يوجد في أم الجمال آثار للكنائس البيزنطية ووجد في أم الجمال أيضاً فسيفساء قديمة تمثل نهر الأردن وعلى جانبيه المدن والقرى التي ورد ذكرها في الكتاب المقدس.

أم الجمال مدينة أثرية، تقع في أقصى شمال الأردن على بعد 86 كم من العاصمة الأردنية عمان بالقرب من مدينة المفرق وعلى مقربة من الحدود السورية الأردنية، وتتميز بأروع البوابات الحجرية وهي تعرف باسم «الواحة السوداء» وذلك لما بها من أعداد كبيرة من الأحجار البركانية السوداء.
يرجع تاريخ هذه المدينة إلى العصر النبطي الروماني البيزنطي. وقد بنيت في إحدى مستوطنات النبطيين القديمة من الطوب البازلتي الأسود المدعم بقوالب مستطيلة من البازلت وازدهرت في القرن الأول قبل الميلاد.
اشتهرت تاريخياً أنها كانت ملتقى للطرق التي ربطت فلسطين والأردن بسورية والعراق. حيث أنها تقع على طول طريق تراجان وتشكل محطة في منتصف هذا الطريق الذي يصل بين عمان والبصرة أو دمشق والبصرة. ومن الأزرق عبر وادي السرحان إلى الجزيرة العربية التجاري.
تعتبر إحدى المدن العشر في حلف الديكابولس حيث كانت تعرف باسم (كانثا) الذي أقيم أيام اليونان والرومان، وكان يضم عشر مدن في المنطقة الواقعة عند ملتقى حدود الأردن وسوريا

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

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).

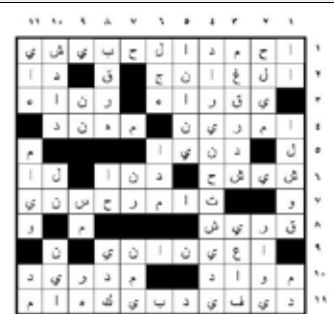
2	4	1	5	9	6	3	8	7
3	9	8	7	1	4	6	5	2
5	7	6	2	3	8	4	1	9
7	6	4	9	8	1	2	3	5
8	1	2	3	7	5	9	4	6
9	5	3	4	6	2	1	7	8
6	8	7	1	4	9	5	2	3
4	2	9	8	5	3	7	6	1
1	3	5	6	2	7	8	9	4

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- الدولة الأكثر تنوعاً لكأس العالم - عاصمة سويسرا.
2- أرض الكنانة - ابن الحمار.
3- عاصمة بريطانيا.
4- مجلة يمنية صادرة عن مؤسسة 14 أكتوبر - حب - سارق.
5- شهر رومي.
6- حب - تراب - نقود.
7- أحرف متشابهة - حرف أبجدي - من أعضاء الرأس.
8- بلادنا - للاستفهام.
9- حرف نصب - جمع (حزن) - يغطي جسم الطير.
10- يستخدم لتخصيب التربة الزراعية - من الطيور - سقي النباتات.
11- حلق في الجو - قمر - متشابهان.
12- جود - خاصتي - شهر ميلادي.

عمودياً:
1- مخترع الرسوم المتحركة وذلك عام 1893م - حرف انجليزي.
2- سارق - مطربة لبنانية.
3- عاصمة ألمانيا - أداة جزم - أصلي بالناس:
4- جمع (نسر) - فريد.
5- سبع - حشرات صغيرة نتعلم منها اصول الكسب.
6- مطربة لبنانية.
7- للنداء - أرشد - أجيب.
8- أحرف متشابهة - والدة - من الطيور.
9- تقريباً.
10- يم - متشابهان - هرب - عدد انجليزي.
11- من طرق ري النبات - يحكي.
12- لاعب يمني في صفوف التلال.



حل العدد الماضي

خمسة

إننا نعلم جيداً أنه لا
عض بعد النباح.

عادل خديشي

ارفق بنفسك

قال : الحجاج لأعرابي كان يأكل بسرعة على مائدته :
ارفق بنفسك .
فقال له الأعرابي : وأنت.. اخفض من بصرك.

عجائب وغرائب

سجن حلاق (8) أيام بتهمة قص شارب

تقدم مواطن سعودي بدعوى اتهم فيها حلاقاً مقيماً بقص (شاربه) أثناء الحلاقة في مدينة مكة المكرمة، ما تسبب في سجنه 8 أيام على ذمة التحقيق.

وقالت صحيفة (عكاظ) على موقعها الإلكتروني: إنه تم سجن الحلاق 8 أيام على ذمة التحقيق، وأحالت الجهات المختصة القضية لهيئة التحقيق والإدعاء العام التي تتولى التحقيق.

وتم إطلاق سبيل الحلاق بكفالة بعد سجنه، فيما أحيلت القضية إلى المحكمة الجزائية في مكة المكرمة للبت في ملاساتها.



كبيته الكاميرا

□ تعليق وتصوير / قبصر ياسين :
تتمنى أن تقوم الجهات المختصة بقيادة محافظة عدن بمشروع تجديد وصيانة نقاط المجاري التي يعاني سكان منطقة الممدارة بسبب طفحها الدائم ومايشكله من مخاطر صحية عليهم .



شوارعنا الداخلية .. والحفر إلى متى ..؟!