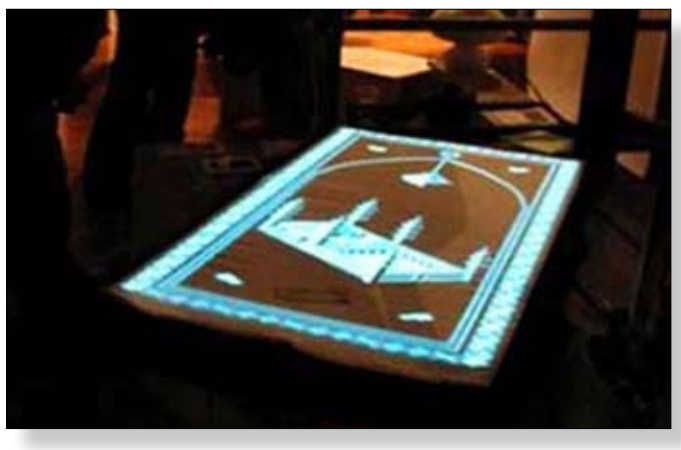
السجادة الطبية تساعد على الراحة



الرياض / متابعات :

ابتكرت إحدى الشركات السعودية «السجادة الذكية» وهي سجادة صلاة طبية تساعد على الراحة والخشوع، لأنها تقوم بإعادة توزيع وزن الجسم بالكامل بشكل متساو على جميع أجزاء التماس بين الجسم والسجادة.

وقالت الشركة -في بيان لها «إن هذه السجادة تؤمن الراحة التامة للمفاصل أثناء السجود أو الجلوس للتشهد وتسهل إلى حدّ كبير حركة الدورة الدموية، وتساعد على تخفيف كثير من الآلام مثل آلام الركبتين، الساقين، القدمين، المفاصل، الورك، وأيضا في حالات عرق النسا واضطرابات الدورة الدموية، تلك الآلام التي من شأنها أن تدفع المصلي إلى عدم التركيز الكامل في الصلاة أو الإسراع لإنهائها لتجنب الإجهاد المتزايد».

وأضاف البيان أن ذكاء هذه السجادة يكمن في أنها مصنعة من خلايا مسامية قابلة للتمدد والانكماش لتنسجم تماما مع شكل الجسم أو العضو الضاغط عليها، وكذلك تنجح تلقائيا في تعديل حرارته، بما يمنح المصلي شعورا هادئا يجمع بين الراحة والاطمئنان.

ويتميز غطاء السجادة أو الطبقة العليا الظاهرة منها بأنها مصنوعة من البوليستر القابل للتهوية، والذي يعمل على امتصاص الرطوبة وطردها لمنح مزيد من التكييف الذاتي للجسم أثناء الصلاة، وقد صممت السجادة الذكية بتصاميم ونقوش إسلامية فريدة ومتوفّرة بأشكال وألوان متعددة.

معالم

إذا وقف الإنسان على أحد الأبراج الجنوبية لقلعة تبنين اللبنانية، يشاهد الوادي الممتد من شمالي شرق بلدة حاريص إلى محلة بركة الصوان، مفرق بلدتي شقرا – برعشيت، والبالغ طوله قرابة سبعة كيلومترات، هذا الوادي كان وما يزال يسمى ويعتبر «خط الدفاع الأول» لما خلفه من الناحية الشمالية للأراضي اللبنانية، وهو لا يبعد عن الحدود الفلسطينية سوى قرابة ثمانية كيلومترات.

كما إن الناحية الشرقية لجهة بلدة شقرا كانت في السابق ممرا للقوافل القادمة من فلسطين من طريق الحولة والمتجهة إليها من طريق سهل الخان الكائن في أسفل قلعة تبنين للناحية الجنوبية الشرقية. يؤكّد ذلك ابن جبير في رحلته. لذلك اعتنى الأقدمون ببناء القلعة في موقعها الحالي. ويقال إنها فينيقية ومن ثم جدد بناءها الرومان.

يذكر أنه أعيد ترميمها في العصر اليوناني الروماني ووضعت فيها حامية عسكرية لحماية القوافل المتجهة إلى المُدُن التجارية.

القلعة مستديرة الشكل ويبلغ قطرها 180م ومساحتها التقريبية 25500متر مربعٍ وعدد أبراجها عشرة، والظاهر أنها من أوسع القلاع اللبنانية مساحة، أوسع أبراجها هو البرج الغربي المطل على وادي السلطانية والمعروف باسم برج أبي حمد، يقابلها من الناحية الجنوبية الغربية ربض (مسكن) يبعد عنها قرابة المئتي متر، مساحته لا تزيد على الستمائة متر، له أربعة أبراج يعرف بالحصن، بنيَ للمراقبة عَلى تلةٍ صغيرةٍ يوازي علوها علو القلعة. ويقال إنّ بينه وبين القلعة نفقًا.

ينفتح مدخل القلعة القائم في ناحيتها الجنوبية على درج مرصوف بالأحجار الصخرية الملساء. وبقُرب المدخل مباشرة بناء صغير بشكل قنطرة، يقال إنه المدخل السري للقلعة، عرض المدخل 2.62 مترا وعلوه خمسة أمتار وفي أعلى الرتاج نقشان في حجرين لصورة أسدين متقابلين خلفهما بعض الزخرفات المنحوتة في وسط الرتاج.

وقد أقيمت القلعة على أنقاض قلعة قديمة في العهد الصليبي، إما فينيقية وإما رومانية، لأنه من الصعب جدا أن ينهض بناء على مساحة 25500 مترمربع في فترة زمنية قصيرة تقل عن ثلاث سنوات أو تزيد نظرا لمستلزمات البناء الضخمة والتي يحتاجها هذا البناء من مواد وفنيين وعمال، سيما أن ذلك قبل تسعة قرون والأدوات جميعها بدائية للغاية.

تكوير

عمود من الخفقات سامق
فوق محور الزمان الساكن
تغطيك الشمس وتعريك
ينسلخ من جسدك النهار
في ليلك يتيه
ينسلخ من نهارك الليل
في جسدك يتيه
تناوب أزلي
حديثة العهد أبدا
حاضرة منذ القدم.

أوكتافيو باث

حك الجلد

سأل حاج الإمام الشعبي : هل لي أن أحك جلدي وأنا محرم ؟

قال الشعبي : لا حرج.

فقال: إلى متى أستطيع حك جلدي؟

فقال الشعبي : حتى يبدو العظم.

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

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

العثور على طائر برأسين وثلاثة مناقير

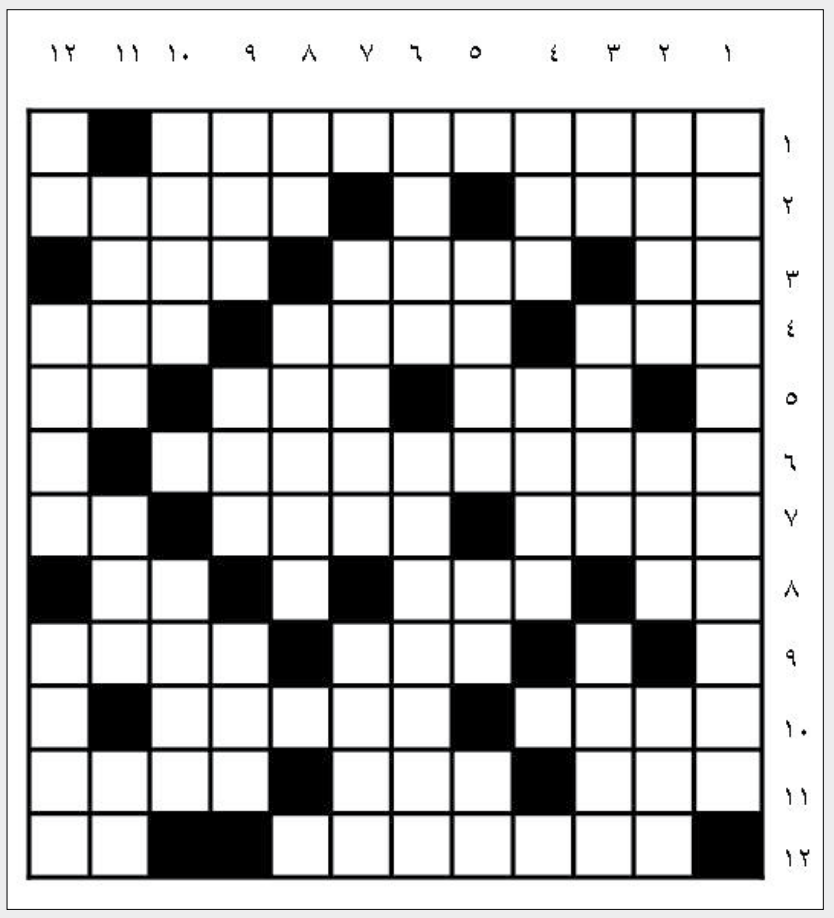
عثرت السيدة البريطانية أبريل بريت من نورثمبتون، ماشوستس على أنثى صغيرة لطائر الكاردينال بعدما سمعت ضجيجاً في فناء في الحديقة لتذهب وتعاين الأمر بنفسها وتفاجأ بعد ذلك بمعجزة الله من خلال رأسين وثلاثة مناقير تملكهم أنثى الطائر.

وأكد احد مراقبين الحيوانات أن بريت لم تر في حياتها مثل هذا الطائر منذ 26 عاماً عاشتها في منزلها، موضحاً أن السيدة فوجئت باختفاء أنثى الطائر في الصباح بعدما قامت بوضعها على شجرة عالية حرصاً عليها من قطة الجيران.

وقد أبدت بريت تخوفها من عدم نجاة أنثى الطائر بسبب ما تعانيه من تشوه حيث طلبت من جيرانها العثور عليها، وفى الوقت ذاته أكدت جمعية حماية الطيور الملكية أن أيام الطائر في العيش قليلة.

وقالت فالري أوسبرون من إحدى المؤسسات الخيرية إنها قد رأت حالة تشبه الطائر منذ 30 عاماً، وأوضحت أن التشوه الذي يعانى منه ربما يكون بسبب معاناة والدته من نقص غذائي أو خضوعها لصدمات أثناء الحمل، لكن فرصته في الحياة ضئيلة بسبب صعوبة قيامه بإطعام نفسه.

كلمات متقاطعة

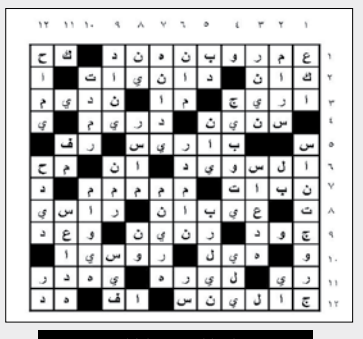


أفقيا :

1- فرعون من السلالة المصرية أحيا عبادة أمون التي كان أهملها أمنحوتب الرابع اكتشف قبره ومومياؤه عام 1922م .
2- مجرى دموي – بارعة .
3- ارتفاع البحر – صوت البوم – شك.
4- رئيس ألهة أوغاريت رمزه الثور – إحدى القارات – يزرع في اليمن وبعض مناطق الحبشة .
5- مفرد أبطال – مناطق غير حضرية – من الحبوب .
6- الجهاز الذي يستخدم في قياس سرعة الرياح .
7- قريب – أنثى الحمار – للنفي.
8- بحر – حشرات تنتج العسل – للتمني .
9- الظبي الأبيض – عملية حسابية.
10- العدد الأول – أحد الأنبياء عليهم السلام .
11-رقد – الريح الطيبة- مضيء .
12-لا عب كرة قدم برازيلي عالمي – تقال للتوجع .

عموديا :

1- مخترع المصباح الكهربائي.
2- من الألوان – عاتب – أحرف متشابهة .
3- حرف انجليزي – علكة – من أسماء الرسول صلى الله عليه وسلم .
4- محافظة يمنية – صوت الذباب .
5- مرتفع – طليق – جزيرة في غرب فرنسا في الأطلسي .
6- من أيام الاسبوع – بلد آسيوي .
7- عاصمة عربية – موضع .
8- متشابهان – تصديق .
9- من القياسات البدائية – جمع فتنة – جمع قيمة .
10-صوت الحمار – في الفم .
11- السحاب الأبيض – عتاب – للنداء.
12- خاصته – من مدن وادي حضرموت – رحيل .



حل العدد الماضي

الرمان يعالج (11) مرضا

لندن / متابعات :

أكدت دراسة حديثة أن الرمان علاج فعال للعديد من الأمراض التي نواجهها وتمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها.

وأشارت الدراسة إلى أن حبوب الرمان تقضي على عدد كبير من البكتيريا الموجودة في جسم الإنسان، ما يجعلها علاجاً رائعاً للأمراض المزمنة مثل: الإسهال الحاد، أمراض القلب وارتفاع الكوليسترول، أمراض الكلى ومشاكلها، الحرارة المرتفعة، سرطان القولون، آلام النقرس، عسر الهضم، النزيف، أمراض العيون وضعف النظر، أمراض اللثة وترهلها، الصداع.

ويمكن تناول حبوب الرمان مع بذورها عبر إضافتها إلى سلطة الفواكه أو إعداد سلطة الرمان التي تحتوي على هذه الحبوب مع القليل من ماء الزهر.

كما أنه يمكن إعداد عصير الرمان اللذيذ والصحي، خصوصاً في فصل الصيف الحار.

كما يمكن غلي قشور الرمان وشرب مائها للحصول على المزيد من الحماية الصحية.