

## صورة وتعليق



ألف عافية

## مرآب مبتكر لإيقاف السيارات في الهواء

القاهرة / وكالات

بواجهه الكثير من أصحاب السيارات أزمة ومشكلة مزمنة بين الحين والآخر لعدم تمكنهم من إيقاف سياراتهم في الصف الأول المخصص لركن السيارات في الشوارع، إما نتيجة لأزدحام الشوارع بالسيارات وعدم وجود مساحات كافية وأما إن وجدت فلن يغير القانون لمن يصادفه الحظ ويعثر على تلك المساحة الفارغة لإيقاف سيارته صفا ثانياً أو ثالثاً. لكن يبدو أن تلك المشكلة المؤرقة قد أوشكت على نهايتها بعد أن أعلن طاقم هندسي من ألمانيا عن تصميمه نظاماً غريباً من نوعه لمرآب مبتكر، يمكن صاحب السيارة من إيقافها في مصعد ورفعها إلى مستوى الشقة التي يقطن فيها مهما كان ارتفاعها في العمارة التي يقيم بها.

وأوضح المهندسون أنهم اعتمدوا في تطبيق فكرتهم التي نفذت على أرض الواقع بالفعل في برلين على مصاعد متينة يمكنها حمل الأوزان الثقيلة والصعود بها لأي طابق من طوابق مبنى سكني يتكون من ستة طوابق. وأشارت صحيفة "الدائلي ميل" إلى أن تلك المصاعد يمكن برمجتها بحيث تتيح للأشخاص إمكانية استخدامها مثلاً في أوقات الصباح الباكر، فإذا أرادوا المغادرة في ساعة ما صباحاً في اليوم التالي، يمكنهم ضبطه على هذا الميعاد في المساء وبذلك يكون مستعداً في انتظارهم في اليوم التالي.

## الندافة برغم قدمها مهنة مازالت رائجة..

وعن مواسم رواج هذه السلع وكسادها قال: يزداد الطلب على الأفرشة في مواسم الحج والاعراس وينخفض الطلب عليها في شهري محرم وصفر. ويؤكد أبو كريم أن مهنة الندافة الريفية بالرغم من دخول الاسفنح والأفرشة والأغطية المستوردة بشكل كبير إلى الأسواق إلا أن هناك الكثير من الطلبات على مثل هذه الصناعات القطنية التي يقوم بها النداف على الرغم من ارتفاع أسعارها مقارنة مع المستوردة فالكل شخص ذوقه الخاص وهناك مثل يقول ( لولا اختلاف الأذواق لبارت (السلع).

بقفاد / نورا خالد يقول النداف أحمد هادي: على الرغم من أن مهنة الندافة قديمة إلا أن الطلب لا يزال عليها كبيراً لحاجة الناس إليها بصورة دائمة وخاصة في المناطق الريفية بالرغم من دخول الاسفنح والأفرشة والأغطية المستوردة بشكل كبير إلى الأسواق إلا أن هناك الكثير من الطلبات على مثل هذه الصناعات القطنية التي يقوم بها النداف على الرغم من ارتفاع أسعارها مقارنة مع المستوردة فالكل شخص ذوقه الخاص وهناك مثل يقول ( لولا اختلاف الأذواق لبارت (السلع).



وعن الأدوات المستخدمة في العمل قال: هي أدوات بسيطة مثل الأبرة والخيط والكشيتان والآلة التي تعمل على الكهرياء والتي تستخدم لندف الصوف بعد أن كان يستعمل السوط للندف اقتربت من إحدى النساء والتي كانت موجودة في محل أبو كريم وسالتها لماذا تفضل هذه المفروشات القطنية على المستوردة أو على المصنوعة من الاسفنح فقالت: أفضل هذه الأفرشة عن غيرها لأنها متينة وذات جودة عالية وتبقى محافظة على جودتها رغم مرور سنوات طويلة على استعمالها كما يمكن تجديدها بواسطة ندها مرة أخرى على العكس من المفروشات الاسفنجية التي تتقلص أثناء الاستخدام ولكن غالباً ما تكون أسعارها عالية ولكن كما يقال ( اشترى الزين لو جان غالي).

## الندافة من المهنة الشعبية التي تطورت اليوم بدخول الأدوات والمكانت الحديثة واصبحت احسن مما كانت عليه من ناحية الشكل والنوعية، لكنها بقيت جزءاً من التراث والحرف والصناعة القديمة التي مازال العراقيون يحتفظون بشيء من هذه الحرفة ومنها (الدواشك)، اللحف والجدليات والمخاذ. علما الرغم من التطور الحاصل في المرافق الحياتية الاجتماعية كافة.

ويتضمن العلاج بالموسيقى باقامة الجلسات الموسيقية للأفراد والجماعات انطلاقاً من حاجاتهم وادواقهم ويكون العلاج بالموسيقى أكثر الأحيان إضافة إلى الاستماع إلى أنواع محددة من الموسيقى وضع قطعة موسيقية، للجو إليها في المستشفيات مراكز علاج مرض السرطان، الملاجئ، ومراكز ابواء المسنين، وفي أي مكان آخر يمكن للأشخاص الموجودين فيه الاستفادة من تأثير الموسيقى المهدئ أو المنشط وليس من الضروري أن يتمتع المريض بأية قدرات كي يستفيد من العلاج بالموسيقى.

1- تخفيف الآلام - أظهرت الأبحاث أن مجرد الأصغاء إلى الموسيقى لمدة ساعة في اليوم يساعد على التخفيف من الآلام بنسبة ٢٠٪ كذلك فإنه يساعد حتى على تقليل الحاجة إلى تناول مسكنات الألم قبل وبعد الخضوع للعمليات الجراحية، وتبين في بعض الحالات أن اصغاء المرضى إلى الحانهم المفضلة قبل دخولهم غرفة العمليات يخفف من قلقهم حيث تحت الموسيقى على إفراز مواد كيميائية دماغية تخفف الألم.

2- معاناة الأرق - وتبين أن نوعية النوم تتحسن في غضون أربعة أسابيع لدى الأشخاص الذين يعانون الأرق إذا استمعوا إلى مقطوعات من الموسيقى الكلاسيكية معزوفة على البيانو وموضوعة خصيصاً بشكل يتماشى مع الموجات الدماغية لديهم في أطار ما يدعى بعلاج الدماغ بالموسيقى.

3- تخفيف الاكتئاب - وتظهر الأبحاث أن الاستماع إلى الموسيقى يساعد على التخفيف من أعراض الاكتئاب بنسبة ٢٥٪ كما تساعد الأيقاعات السريعة والحيوية على خفض مستويات هرمون التوتر وكذلك انخفاض ضغط الدم واثناء الرياضة تخفف الموسيقى من الشعور بالتعب.

وفي مجال آخر تبين أن الطلاب الذين يتلقون دروساً في الموسيقى يحزرون نتائج أفضل في الاختبارات الذكاء وينجحون في تحقيق أداء أفضل في الأنشطة غير الموسيقية مقارنة بالآخرين.

## الموسيقى علاج يرافق الإنسان أينما كان



اعداد / سها الشخيا

خلال الحرب العالمية الثانية حين بدأت المستشفيات العسكرية الأمريكية اللجوء إلى الموسيقى للمساعدة في علاج الجنود من ضحايا القصف، وأول برنامج كان من جامعة ميشيغان الأمريكية وكانت دراسة جادة للحصول على درجة جامعية في العلاج بالموسيقى في العالم.. والأنا توجد في الولايات المتحدة أكثر من ٧٠ كلية وجامعة تقدم درجات جامعية في هذا العلاج تصادق عليها الرابطة الأمريكية للعلاج بالموسيقى، ويشترط في المعالجين أن يكونوا حاصلين على شهادة البكلوريا كحد أدنى، واليوم هناك آلاف المتخصصين في العلاج بالموسيقى يعملون في المستشفيات في مراكز العناية الصحية.

ليست الموسيقى مجرد نغمات وفن ممتع وإيقاع جميل، بل كما أظهرت الأبحاث والدراسات دواء طبيعياً فاعلاً في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية والنفسية بدءاً من تخفيف التوترات مروراً بمكافحة الأرق وانتهاءً بنخفيف أعراض مرض الزهايمر..

العلاج بالموسيقى ليس بالأمر الحديث، إذ أنها كانت تستخدم في المجال الطبي قبل آلاف السنين ففي اليونان كانوا يعتقدون أن في وسع الموسيقى شفاء الروح والجسد، كذلك هنود أمريكا الذين كانوا يستخدمون الغناء والأشياء كجزء من طقوس الشفاء، أما منهجية العلاج بالموسيقى فقد ظهرت

## الكلمات المتقاطعة

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

٦- نصف فواص / تصنعت النسيان

٧- نصف (م) / ترفع صوتها عند رؤيتها الهلال

٨- مرتفع من الأرض/ عبودية/ ظلم

٩- من مشتقات البترول/ ضمير متصل

١٠- ضوء (م) / ضد الصباح

## أفقي

١- مخترع التلفزيون/ نهر بسويسرا

٢- جمع بدر/ يقرأ

٣- جمع الغزال

٤- ولاية أمريكية

٥- مجرى ماء عذب / نصف رفاهية

٦- تتنفس

٧- مدينة أسيانية / كامل

٨- محارب مصري

٩- قعود / حان وقرب (م)

١٠- للتعريف / من نباتات المستنقعات ينسج الحصير من سيقانها

## عمودي

١- شاعر لبناني/ جزيرة تنزانية

٢- حب/ هيئت حرارته

٣- لا باللغة الانكليزية/ دق/ ولد الحمار (م)

٤- ما تبنى به الاقلام/ المرتفع من الأرض (م)

٥- نقبض امرأة (م) / وود

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

**القوس**  
21 الثاني 20ك الاول

الامل الذي تنتظره ليس بعيد عن تناول يدك فقط عليك ان تصبرو ان تنظر الى الامور بمظنار من التفاؤل و اعلم ان الامال الكبيرة يكون الطريق إليها طويلا و معبدا بالمشكلات الاسرة لمنحك الحب و الشريك يعطيك راحة البال كي تتابع العمل بقوة اكثر .

**الجدي**  
21 ك الاول 20ك الثاني

لا تكن متعصبا بأرؤك حول نقطة معينة أنت بحاجة إلى أن تتعلم أن تتحمل الآراء والناس المختلفين. بل أكثر من ذلك، تعلم أن تفهمهم. في الحب الذي تبحث عنه يجعلك في وضع غير مستقر عاطفيا معبدا بالأعداء فلا تأمن ايا كان عاطفيا المحبب يمنحك فرصة ذهبية كي تغير الروتين في علاقتك العاطفية .

**الدلو**  
21 ك الثاني 20شباط

انت تقدم الكثير من العمل مقابل القليل من الأفضل. ولكن لا تبالغ في تقدير نفسك كي لا تكون محط انتقاد الآخرين، اتبع حسدك فهو لن يخدلك . عاطفيا المحبب يمنحك فرصة ذهبية كي تغير الروتين في علاقتك العاطفية .

**الجوت**  
21 شباط 20 آذار

لا تكن مهموما اكثر مما ينبغي لأن هذا يجعلك عرضة لانهايار عند اقل أزمة أو مشكلة صغيرة، الحب الذي تبحث عنه يجعلك في وضع غير مستقر عاطفيا عليك الاكتفاء بما هو بين يديك، في العمل لديك شريك مميز اعطه بعض الثقة.

**الاسد**  
21 تموز 20 آب

في الحب هنالك دائما الحلو و المر و كونه تمر بالوضع الصعب اليوم فهذا لا يعني ان جميع الناس سيؤن فقط أنت بحاجة إلى من يقف جانبك، في العمل لديك بعض العوقات المالية ابحث عن كصادر تسويل خارج منطقتك و ستنتج في الشروع .

**العذراء**  
21 آب 20 ايلول

لديك تقدم ملحوظ في العمل عليك ان تشعر ببعض الاطراء و لكن ليس الكسل، توقع الفرص للرومانسية، قد يخفق القلب اليوم و يطرق الحب الباب . الجو مهيا لعلاقات اجتماعية أو غرامية، يومك مليء بالمرح مع الآخرين، صديق قديم يجعلك تتذكر امور قد نسيتها.

**الميزان**  
21 ايلول 20 الاول

الحب الذي تكن للآخرين ليس دائما امرا متبادلا فهناك من يظهر المحبة لك و بنفس الوقت يضمرك الكثير من العدا و الكراهية، في العمل انت شخص مهم اليوم لأن ما ستفعله سيغير الكثير في سياسة الشركة و يعطيك اولوية على زملائك في العمل .

**العقرب**  
21 الاول 20 الثاني

الواقعية امر مهم عليك ان تتحلى به، فقط الحقائق هو ما يجب ان تنظر إليه. تحر وتثبت من التقصيلات اليوم . ارتباطات مع أشخاص بعيدين كانوا متعلقين بالعمل أوصداق أو اقرباء. في الحب لديك بعض الامل بتغيير كبير في نمط حياتك العاطفية .

**الجمل**  
21 آذار 20 نيسان

تمدك النجوم بالجابضية و السحر، يصل سحرك الغامض إلى قمته مرة أخرى. سيكون الآخرون مغرمون بك. تستطيع صنع العجائب بقدرتك المهشة على التحويل. فقط تخيل ما يمكن تحوله و سيكون لك ذلك. في العمل انت تبحث عن امل جديد لا تكن متسرعا .

**الثور**  
21 نيسان 20 ايار

عواطفك يمكن ان توقعك في مشكلة. لكن اعلم ان فطرتك في توجيهه أحاسيسك. لا تنغمس في مشاعرك نحو الآخرين . فكر بشكل أكثر عقلانية، فما زلت تحتاج وقتاً أكبر لإدراك الواقع. على صعيد العمل لديك فرصة اليوم لتحقيق فقرة كبيرة .

**الجوزاء**  
21 ايار 20 حزيران

علاقة صداقة ستتحول إلى علاقة غرامية مما يجعلك في وضع عاطفي جميل . ستكون بصحة ممتازة و مرح متماز ومعنويات عالية. لديك فرصة لازدهار شخصيتك. تطلعائك المادية ورغبتك في التوسع ستسمح لك بانجاز بعض النجاحات.

**السرطان**  
21 حزيران 20 تموز

من ناحية العمل: كن حذراً في الصفقات التجارية لا تبالغ بالمغامرة باختطاف عقد أو توقيع. عليك أن تدرس احتكالات الخسارة قبل احتمالات الربح التي قد لا تتحقق، ومن الناحية العاطفية: إذا كنت ما زلت وحيدا، عليك ان تبدأ التفكير بالزواج.