



التين أفضل منشط للذاكرة

وأشارت الدراسة إلى أن التين المجفف غني بعنصر الكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان، وأن ثمار التين من الفواكه الغنية بالألياف الطبيعية ذات الفوائد الصحية العديدة، مثل الوقاية من سرطان القولون والتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم، كما يعتبر مليئاً جيداً للأعصاب، لذا ينصح المرضى المصابون بتناولها على الريق لعدة أيام. هذا بالإضافة إلى أن التين يساعد في التخلص من السعال ومفيد لمرضى الربو الشعبي والتهابات الشعب الهوائية.

توصلت دراسة مصرية حديثة إلى أن ثمار التين الطازجة أو المجففة تعتبر أفضل مادة منشطة للرياضيين، وذلك لاحتوائها على أكثر المصادر الغنية بالطاقة الضرورية لجسم الإنسان التي تساعد على ممارسة نشاطاته المختلفة. وأوضحت الدراسة أن تناول التين في أوقات المذاكرة ينشط ذاكرة الطلاب، لاحتوائه على السكريات التي تصل لنسبة 60% والتي تساعد الجسم على امتصاصها بسهولة بعد نحو نصف ساعة من تناولها.



قراءت تلك

الليل والبحر

الليل عادل لا يفرق

بين بحر وسماء

بين عصفور غريب عن

الشفرة

وإنسان غريب عن البلاد

الليل عادل في السواد

ذلك البحر المتمد

من جرحك البعيد

إلى دمع عيونى

تراه يبكي في الليل مثلنا؟



سوزان عليوان



مكان الراحة والإمتكاف (المولوية)

معالم وآثار

للاختفاء وللزواوية، وكلمة تكية نفسها غامضة الأصل وفيها اجتهادات، فبعضهم يرجعها إلى الفعل العربي "تكأ" بمعنى استند أو اعتمد، خاصة أن معاني كلمة "تكية" بالتركية تعني الاتكاء والاستناد إلى شيء للراحة والاسترخاء. ومن هنا تكون التكية بمعنى مكان الراحة والاعتكاف. ويعتقد المستشرق الفرنسي "كلمان هوار" أن الكلمة أتت من "تكية" الفارسية بمعنى جلد، ويعيد إلى الأذهان، أن شيوخ الزوايا الصوفية كانوا يجعلون جلد الخروف أو غيره من الحيوانات شعاعاً لهم. ومن الأسماء التي أطلقت عليها: خان المولوية (مولويخانه بالتركي) وزوايا المولوية والسمخانة (أي قاعة السمع).

هندسة التكية المعمارية

إن معظم التكايات تعتبر مبني يتألف من الأقسام التالية: قاعة داخلية واسعة، السمخانة وهي قاعة تستخدم للذكر، والصلاة والرقص الصوفي الدائري، غرف للمريدين وهي الغرف التي ينام بها الدراويش، غرفة استقبال لاستقبال العامة، قسم الحرم وهو مخصص لعائلات الدراويش وقاعة طعام جماعية ومطبخ.

(المولوية) هي (تكية) مكان استعمله المولويون كملجأ للدراويش أي المريدين المولويين، في الأساس أنشأت التكاية من قبل العثمانيين لرعاية من لا عائل لهم، والذين لا يقدرون على الكسب، والعجزة، وكبار السن المنقطعين، والأرامل من النساء اللاتي لا يستطعن ضرباً في الأرض، إلى جانب الفقراء والغرباء وعابري السبيل الذين لا يجدون لهم ماوى في البلاد التي يمرن بها، خاصة إذا كانوا قاصدين حج بيت الله الحرام. وعند انتشار المولوية أصبحت بعض التكايات المكان الذي يقيم فيه الدراويش، ويقضون أوقاتهم في العبادة وفي الذكر الذي كان كثيراً ما يصاحب بالرقص الدائري الصوفي والموسيقى. مع اضمحلال المدارس في العهد العثماني، انتعشت الزوايا والتكايات، وازداد عدد الصوفية والدراويش. وأصبحت ملجأ للفقراء غير العصور. وبعد الحرب العالمية الأولى حظرت أتتورك الديانات ومنها المولوية فهدم الكثير من التكايات، وحول بعضها إلى متاحف وأغلق الباقي. ومن ميزات التكاية المولوية أنها كانت مركزاً لتطوير الفكر والموسيقى والشعر بالإضافة للترقي الروحي والعبادة. والتكية هي الكلمة التركية المسماة



أقوال مأثورة

لا تتبسط عزيمة أحد

يحقق تقدماً متواصلاً

وان كان بطيئاً.

أفلاطون

الكمبيوتر يضر طلاب المدارس أكثر مما ينفعهم

استخدامه. ونشرت الدراسة عن هذا الموضوع في العدد الأخير من دورية المكتب الوطني للأبحاث الاقتصادية. من جانب آخر، قال مدير معهد كرامدين مارك دينر، وهي مؤسسة اجتماعية غير ربحية تزود العائلات ذات الدخل المحدود بالكمبيوترات إنه اطلع على دراسات كهذه ولكنه يرى بأنها لا تغطي كافة الجوانب المتعلقة بتأثير هذه الجهاز على الأطفال. وقال دينر " لقد نشرت دراسات كهذه منذ بعض الوقت وأريد أن أسألكم (الباحثين) إذا كان الأمر صحيحاً هل تنزعون الكمبيوتر من أطفالكم في المنزل؟". وشدد على أن الأطفال بحاجة للكمبيوتر من أجل الدراسة وللأبحاث والتعلم والاتصال بمعلميهم". وأضاف "لم أسمع مدرساً يقول إن الأطفال في صفى صاروا بلهاء لأنهم يستخدمون الكمبيوتر. لأن العكس هو الصحيح".

قال باحثون أميركيون إن دراسة أجروها على طلاب مدرسة متوسطة في ولاية نورث كارولينا أظهرت أنهم يبدون أوقاتهم في ممارسة الألعاب بدل التركيز على مواضيع مهمة مثل حل المسائل الحسابية. وذكر موقع "تشارلوت أوبزيرفر" أن جاكوب فيغدور وهلين لاد من كلية سانتفورد يعتقدان أن أضرار اقتناء الطالب لكمبيوتر في المنزل أكثر من فوائده. وقالت لاد "نعقد أن الأطفال في المدارس المتوسطة يستخدمون الكمبيوتر للتواصل الاجتماعي، مضيفة "لا نريد إعطاء الانطباع بأن الذين يستخدمون الكمبيوتر في المنزل يندخرو مستواهم في الرياضيات ويصلون على علامات منخفضة ولكن نعتقد أن تأثيره "الكمبيوتر" ليس إيجابياً". ورأى الباحثان أن الكمبيوتر لن يكون مفيداً للطلاب إلا إذا كان استخدامه تحت إشراف الآباء لضمان أنهم لن يسببوا



عقاب الطلاب في نيويورك تنظيف الحمامات

أكدت السلطات في مدينة نيويورك أنها تحقق مع مسؤولين في مدرسة متوسطة أفيد أنهم يعاقبون التلاميذ الذين يسيئون التصرف بتنظيف الحمام. وذكرت صحيفة «نيويورك ديلي نيوز» أن المدرسة تعاقب التلاميذ بالقيام بأعمال التنظيف، ومن ضمنها تنظيف الحمامات بدل عيوب الاحتجاز بعد دوام المدرسة. وقال التلميذ راندي إستيغيز (14 عاماً) من أكاديمية «إن

تيك» في جنوب بروكس كان الأمر مفرقاً لم أرغب في القيام بذلك، غير أن والدة إستيغيز أوضحت أنها لا تمنع هذا العقاب، مشيرة إلى أنه تعلم درساً منه. غير أن سيني روبريجز التي عوقب ابنها بتنظيف الحمام أيضاً قالت إن هذا العقاب مثل واعتبرته غير مناسب، بينما قالت مارغ فينبرج، المتحدثة باسم الإدارة المدرسية في المنطقة إنه يجري التحقيق في المعلومات ليم اتخاذ إجراءات ملائمة.



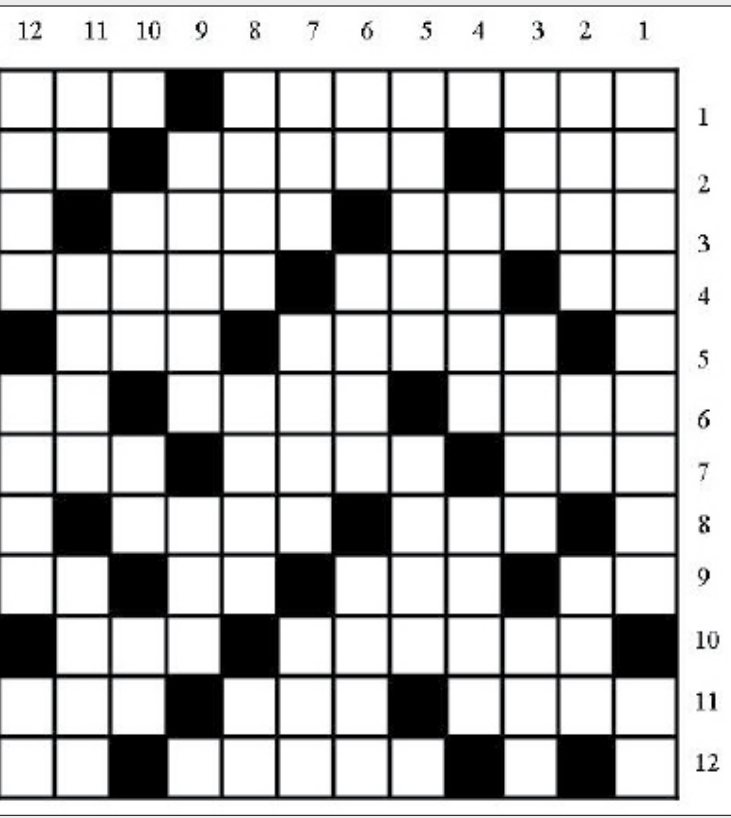
إعراب صرصور

ما هو إعراب الصرصور؟ مرفوع بالجدار مضروب بالنعال



أضحكك

أضحكك



كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- من مشاهير شعراء الانجليز، فقد نظره فاملى على زوجته وابنتيه ملحمته الخالدة (الفردوس المفقود) توفي سنة 1674م - مدينة سورية.
2- يصاحب الرعد - بلد آسيوي - للمعية.
3- من الحمضيات - مضيئ.
4- أشدت وعظم - قرية في جبال اليمن الوسطى - فريدة.
5- شهر سرياني - ضمير.
6- قبيلة عربية يمانية قديمة سكنت مكة - مجموعة من النجوم - كف.
7- الريح الطيبة - كافر - اقترب.
8- مدينة فلسطينية - عاصمة آسيوية.
9- بيت الدجاج - الظبي الأبيض - قلوي - عايش.
10- مثنى (جريح) - سنة 11- من المعادن - 24 ساعة - ظهر.
12- انتشار وحمر الشفق - جواب.

عمودياً:
1- أعلى جبال فلسطين يشرف على مدينة صفد - شعور
2- مجرى دموي - سقي النبات - مدينة سعودية
3- من جبال صفاء - يتبع الليل - شك.

4- اليوم شديد الحر - نادر.
5- مدينة في الأرجنتين - صوت الثعبان.
6- مرتفع - أرواه (ضد عطشه) - شهر ميلادي.
7- خيال - من الزهور العطرية - ضياء.
8- أحرف مكررة - مدينة يمنية - للاستفهام.
9- الهة الصيد عند الرومان - تقوى.
10- تمكث وتثبت - أرشد - أحد والديين.
11- متشابهان - صوت الجرس - حيوان.
12- محافظة يمنية - قريب - كفاء.

حل العدد الماضي



©14OCTOBER

حدث الكابيرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب، عبدالعزیز في الشيخ عثمان من يشاهد شوارع الداخلية وطرقاتها الترابية وما ينتشر عليها من حفريات واكوام من المخلفات والاحجار وما تسببه من مضايقة وازعاج للسكان والزوار اضافة إلى تشويه المنظر العام يستغرب ويسأل أين هي مشاريع التنبيلط والرصف والسفلطة العديدة من هذا الحي وأين تم تنفيذها اذا كان هذا هو حال كثير من الشوارع في عدن؟



التدخين في سيارات الأجرة..

بدون تعليق..