



الجزر واليانسون يقويان الذاكرة

القاهرة / متابعات :
أوضح الدكتور وائل لطفي أستاذ طب الأطفال بجامعة القاهرة أن الجزر يقوي الذاكرة لأنه ينشط عملية التمثيل العضوي في المخ، والأناثاس يحتوي على فيتامين «سي» والمنجنيز اللازم لحفظ النصوص والموضوعات الطويلة، أما اليانسون فيساعد على تدفق الأكسجين والدم إلى المخ، كما نصح بالكرب من أجل التحصيل، وقال إنه «يمكن تقديمه في صورة شرائح مقطعة مزوجة بقليل من المايونيز واللبن «كول سلو»، حيث يقلل من نشاط الغدة الدرقية والعصبية».
وأوصى بإضافة عصير الليمون إلى وجبات الطفل

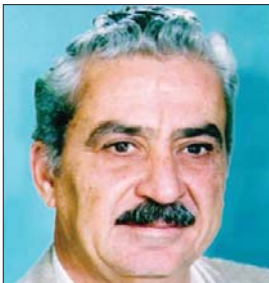
لما يحتويه من فيتامين «سي» يساعده أيضاً على الاستيعاب، وتناول الفول السوداني أو زبدته مع الخبز في الإفطار من أجل تقوية الانتباه.
وتحدث الدكتور وائل لطفي عن سندوتش المدرسة باعتبارها العنصر المكمل لوجبة الإفطار التي يجب ألا يخرج الطفل دون تناولها خاصة كوب اللبن الذي يعوض الطفل عما يفقده من طاقة أثناء الحصص الدراسية، مشيراً إلى أنه يختلف باختلاف سن الطفل ووراثته، لكنه يمكن أن يتكون من قطعة من الخبز المحشوة باللبن ومعها قطعة من الخضروات كالخس أو الخيار والجزر، بالإضافة إلى ثمرة فاكهة.



قُرأت لك

السكر المر

أجيبيني !
أنا دي جرحك المملوء
ملحا يا فلسطيني !
أنا دي وأصرخ :
ذوبي في فيه .. صبيبي
أنا ابنيك ! خلصتني ها هنا
الأماساة ،
عنقا تحت سكني .
أعيش على حفيف
الشوق ..
في غابات زيتوني .
وأكتب للصعاليك
القصاصد سكرامرا ،
وأغمس ريشتي ، في قلب
قلبي .



توفيق زياد



(تاج محل)

تحفة معمارية فائقة تنتصب وسط مساحات شاسعة من الحدائق

ويعد وفاة الإمبراطور دهن في نفس البناء إلى جانب زوجته، وقد قال البعض إن شاه جهان لم يكن يتوي أن يجاوز زوجته في القبر وإنما كانت نيته بناء تاج محل آخر من الرخام الأسود ليكون ضرباً له ، وقد حاولت الهند في الأوقات الأخيرة إرضاء هذا الإمبراطور بعد مماته ، لبناء تاج محل بالرخام الأسود وقد نسج أخباره يوماً !

حسب التصميم الهندسي، وعندما اكتمل بناؤه طلب الإمبراطور شاه جهان من المهندسين اللذين قاما بالبناء عدم بيع فنهما لأحد من بعده ، ومنهم من قال أنه تم قطع أيدي العديد من أشهر الحرفيين الذين شاركوا في التصميم والبناء وخبوا من تقليده أو نقل أفكاره التصميمية الرائعة .

معالم و آثار

تصاميم البناء، وأكثر المراجع تقول أن المهندس التركي عيسى أفندي كان المسؤول الأول عن تصميم المبنى ، أما محمد خان من شيراز وعبد الغفار من مولتان فكانا خطاطي المشروع ، فيما المسؤول عن النواحي الفنية والتصميم الداخلي كان قاصر زمان خان من الجزيرة العربية.
وبالفعل بدأ العمل في البناء عام 1631 م وانتهى عام 1653 م، وشارك في البناء حوالي 22 ألفاً من العمال والمهندسين، وبالداخل مسجد وقصر للضيافة استغرق بناؤهما خمس سنوات ، وطوال سنوات العمل و البناء كانت الاستشارات والتعدلات شيئاً متواصلاً يجري يومياً.
بني تاج محل من الرخام الأبيض النقي (marble) الذي تم استخراجه من محرر جبل "ماكراتا" والذي يبعد 563 كم (في إقليم راجستان)، ثم استحضار الحجر الرملي الأحمر من دلهي ، كما أحضرت الحجاره الكريمه بالقوقال من كل أنحاء الأرض : اليشب من البنجاب والعقيق الأحمر من بغداد والفيروز من التبت والملكيه والبشم والكريستال من تركستان وغيرها من اللؤلؤ والمرمرد والزمرد والفضه ... أكثر من أربعين نوعاً من الأحجار الكريمه.
في عام 1637 م نقلوا رفات الإمبراطوره ممتاز محل من جنوب الهند ووضعت في مركز المبنى على

تاج محل أحد أجمل المباني المشيعة بالطراز الإسلامي في الهند من حيث الروعة والزخرفة والتصميم الهندسي ، والمصنف كأحدى عجائب الدنيا السبع . إنه مبنى علاق ينتصب وسط مساحات شاسعة من الحدائق على ضفة نهر يامونا ، يشرف على مدينة (أكرا) الهندية ، مدينة أباطرة المغول والتي كانت عاصمتهم في ذلك الحين ، إلى أن قام الإمبراطور شاه جهان الذي حكم الهند قبل أكثر من 300 سنة بنقل العاصمة من (أكرا) إلى مدينة (دلهي) .
ومع أن أشهر ركن في هذا الصرح التاريخي هو ضريح الزوجه (امتاز محل) بقبة الرخامية البيضاء إلا أن هذا المجمع الضخم الذي يمتد على مساحة 42 فدانا يتضمن أيضاً مساجد ومآذن ومباني أخرى .
ولبناء هذه التحفة المعمارية الفاتنة حرص شاه جهان على استخدام أعلى المهارات المتوفرة في عصره . وقد تم جلب المعماريين والحرفيين إلى أكرا من بغداد ومن القصور العثمانية في تركيا وقدم مصممو الحدائق وشوهم والخطاطون من شيراز والحجارتون والنحاتون وحرفيو الجص ومصممو القباب والبناءون من بخاري والقسطنطينية وسمرقند.
ويقال أنه تم إسناد مهمة التصميم الأساسية من قبل الإمبراطور شاه جهان للمهندس التركي عيسى أفندي والمهندس محمد سبازي خان الإيراني فوضعا

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

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).

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

أقوال مأثورة
أصحاب الضمائر المتبقطة يرون واجبهم ولو كان عبر أكثر الطرق إيلاما.
جورج إليوت

اندهاش
كان هناك رجل يستيقظ كل يوم من النوم مندهشاً وفي يوم من الأيام استيقظ من النوم غير مندهش فاندھش من ذلك.

عجائب وغرائب
طريق الموت في بوليفيا
الطرق الجبلية خطيرة جداً ، ولا يسير عليها إلا « قوي القلب » ، وأحد أخطر هذه الطرق الجبلية تقع في بوليفيا بأمريكا الجنوبية ، من يشاهد هذا الطريق لا يتوقع أن يشاهد أخطر منه والمشكلة الكبرى أن هذا الطريق لا تمشي فيه إلا الشاحنات الضخمة !

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- معجم جغرافي لأبي عبيد البكري ذكر فيه البلاد التي وردت في أشعار العرب وصدره بمقدمة عن قبائل العرب.
2- شكر - للمعية .
3- قلوي - فوائد.
4- من الزهور العطرية - من العملاط.
5- لاعب كرة قدم انجليزي .
6- ارشد - جمع إبرة - حيوان .
7- ينج - من أمراض الجلد - طرق.
8- مثنى دعم - حرف انجليزي .
9- اعلام - مطربة لبنانية .
10- القديم - سارق - شلف .
11- خاصته - حيوان مفترس - آلة موسيقية .
12- حيوان قطبي - 30 يوماً - بلد عربي .

عمودياً:
1- لاعب كرة قدم مالي في الدوري الأسباني .
2- سن - حرف أجنبي - العقل .
3- أبو الأب - حرف جر - أمانة .

حل العدد الماضي

صحة الكاميرا
تصوير وتعليق/ علي الدرب:
ظاهرة حفلات الأعراس وما تتلها من حركات تحفيظ واعتراضات وتوقف متكرر في الطرقات العامة من قبل سائقي السيارات المشاركة في الموكب وما تسببه من مخاطر لحركة السير وازعاج لسكينة المواطنين في كثير من مدن محافظة عدن تتطلب وقفة مسؤولة.. وتكرر فهذه المشاهد تكرر في غياب دور الجهات المختصة للحد من هذه الظاهرة.

سعر النفط في لندن ونيويورك
9 فبراير 2011. حوالي الساعة 11:00 ت غ بالدولار

لندن: 102.67
نيويورك: 91.67

الاربعاء: 98.22 (لندن)، 86.28 (نيويورك)
الخميس: 90.94 (لندن)، 89.36 (نيويورك)
الجمعة: 101.80 (لندن)، 90.69 (نيويورك)
الاربعاء: 101.36 (لندن)، 90.94 (نيويورك)

ملاحظة: لم يعتمد في هذين الرسمين المقاييس نفسه