14 أكتوبر
14 OCTOBER
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com

الوقفة المستقيمة تخفف الشعور بالألم

لندن / متابعات :

أظهرت دراسة جديدة أن للوقفة المستقيمة التي تطالب بها الأمهات أطفالها على مدى أجيال، منافع طبية حقيقية تتمثل بالمساعدة على تحمل الآلام.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن باحثين في جامعة «كاليفورنيا الجنوبية» و«تورينتو» وجدوا أن الوقفة «المهيمنة» بدلاً من الوقفة «المذعنة» تخفف من حساسية الشخص تجاه الألم.

ووجدت الدراسة أنه باعتماد الوقفات المستقيمة فإن الشخص يشعر بالقوة والسيطرة والقدرة على تحمل الألم بشكل أكبر.

وتبين أن الأشخاص الذين يقفون بشكل مستقيم أكثر، هم أكثر قدرة على تحمل مزيد من الآلام مقارنة بغيرهم.

وظهر أن الوقفات الأقوى قد تزيد من معدلات الهرمون الذكوري «تستستيرون» وتقلل من هرمون الإجهاد «كورتيزول».

معالم وآثار

(الخنكار) جامع الشيخ محيي الدين بن عربي بسوريا

الخنكار هو اسم لجامع الشيخ محيي الدين بن عربي ، وهو جامع أثري يقع في مدينة دمشق عاصمة الجمهورية العربية السورية، في منطقة الصالحية - في حي الشيخ محيي الدين ، على ضفاف نهر يزيد، في منطقة تعرف باسم أبوجرش .

جاءت تسمية الجامع نسبة إلى الشيخ المتصوف الكبير الإمام أبو بكر محيي الدين محمد بن علي بن محمد بن عربي بن أحمد بن عبد الله الحاتمي الطائي الأندلسي، لإن جثمانه يقبع في تلك المنطقة، حيث يتواجد مبنى ضريح الشيخ محي الدين وهو معروف بعدة أسماء.

وكان الجامع في الأصل بناء صغيرا فيه منبر ومحراب وضريح للشيخ محيي الدين ولدى وصول السلطان العثماني سليم الأول إلى مدينة دمشق ولأهمية الجامع أمر السلطان بترميم وإعادة بناء الجامع وكان ذلك في عام 1518م.

يتألف المسجد الجامع من صحن كبير منسق على الطراز العثماني ومرصوف بالرخام الملون والحجر الأبيض والأصفر وفيه بركة صغيرة على الطراز الدمشقي ، فيه رواق كبير مرفوع على أربع قناطر في الجهة الجنوبية من الصحن، أما في الجهة الجنوبية فيقع الحرم المسجدي الذي يقوم على خمس قناطر وأربعة أعمدة جيء بها من عمارة نائب الشام جان بلاط وفوق القناطر الأربع تتوضع قناطر خمسة أصغر حجما، والجامع محرابه خشبي وقبته مكسوة بالقيشاني وله مئذنة، وتزين جدران الجامع الكثير من اللوحات البلاطية منها ما هو ذو طراز دمشقي عثماني ومنها ما هو ذو طراز دمشقي مملوكي.

وتم تزويد الجامع قديماً بناعورة { سواقي مائية } ذات بكرات، ما زالت قائمة حتى اليوم سميت بناعورة الشيخ محيي الدين كانت مهمتها رفع مياه نهر يزيد وهي من الابتكارات والآثار الإسلامية المهمة، كما ويوجد بجانب الجامع «تكية سليمانية» كانت تزود الفقراء بالطعام والشراب.

أما ضريح الشيخ محيي الدين فيقع في داخل غرفة مقبة (أي لها قبة) موجودة في الزاوية الجنوبية الشرقية للجامع ينزل إليها بسلم حجري حيث يتوضع الضريح المحاط بشبكة فضية في وسط الغرفة المزخرفة المقببة، وإلى جانبه قبر ولديه سعد الدين وعماد الدين وإلى اليمين قليلًا قبر محمود سري باشا صهر الخديوي إسماعيل حاكم مصر وقبر الأمير عبد القادر الجزائري المتوفى عام 1882 م والذي نقل رفاته فيما بعد إلى الجزائر وأيضا قبر الشيخ محمد أمين خربطلي ناظر الجامع الأسبق.

عابـرة

أكون لك الجسر
هل كنت لي نزهة
في أقاصي القصيدة؟
أكنت ترين الأصابع
- إذ تتشابك –
سلمَك الحجري.. إلى المجد
أحني دمي، كي تمر أغانيك،
من ثقب قلبي
فأقنع نفسي:
بأن المسافات كذب خطى
والصداقات كذب أنيق
والنساءَ الجميلات.. تكرار آه

عدنان الصائغ

همســة

كل الكلاب تتميز بالنباح.. ولا يستثنى من ذلك أحد.

عادل خدشي

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).

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

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

أضحك

النظافة

دخل زبون مطعماً وطلب الطعام ثم نادى الجرسون وقال له : اشكركم على نظافة مطعمكم .. فقال له: كيف عرفت ؟ قال الزبون :الاكل كله صابون.

عجائب وغرائب

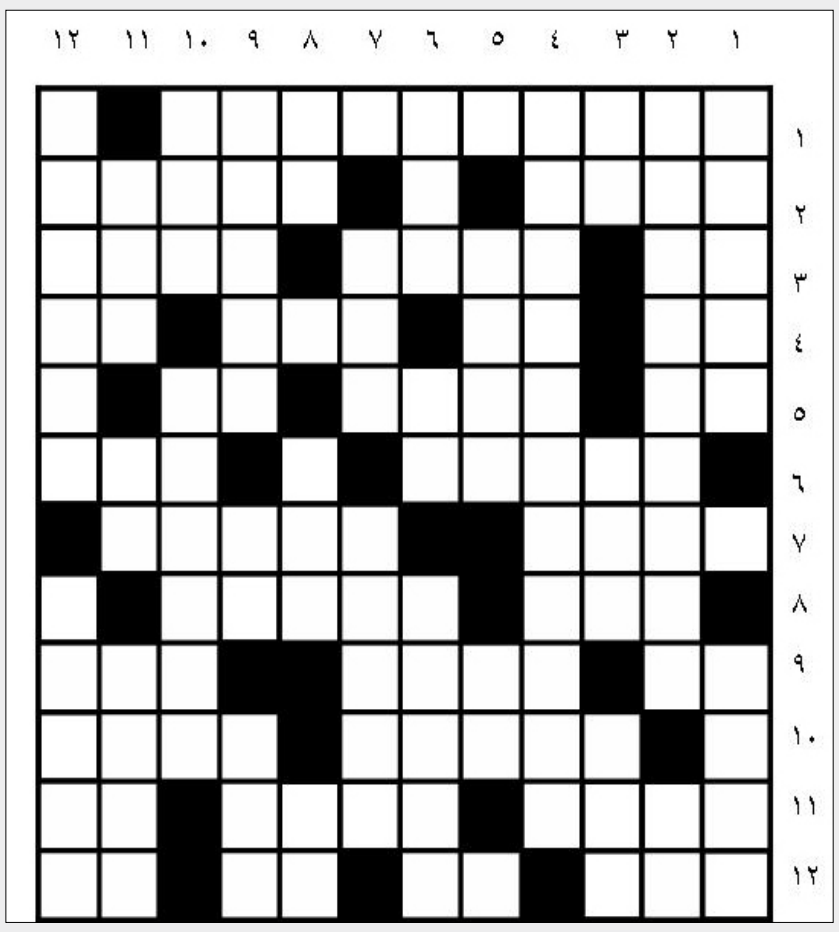
أمريكية تسعى لإثبات أنها حية ترزق

رفعت امرأة من ولاية فلوريدا الأمريكية دعوى قضائية ضد مصرف يرفض الاعتراف بأنها ما زالت حية ترزق.

وقالت ورينيلا بيير إنها حصلت على رهنين من مصرف "جاي بي مورجان سايس" بعد بناء منزلها في عام 2007، لكن عائلتها تلقت في نوفمبر الماضي رسالة تعزية بوفاتها من المصرف.

وأضافت أن المصرف أبلغ وكالات بطاقات الائتمان بوفاتها، وانه يرفض تغيير بياناتها رغم تقدمها بطلبات كثيرة تؤكد فيها أنها ما زالت على قيد الحياة، وقالت المرأة "لا فكرة لدي عن سبب ارتكاب المصرف هذا الخطأ الكارثي، فلا يمكن تمديد فترة بطاقات الائتمان عندما يكون المرء ميتاً"، ويجري المصرف تحقيقاً لتحديد سبب الخطأ قبل إجراء أي تغيير في بيانات المرأة.

كلمات متقاطعة

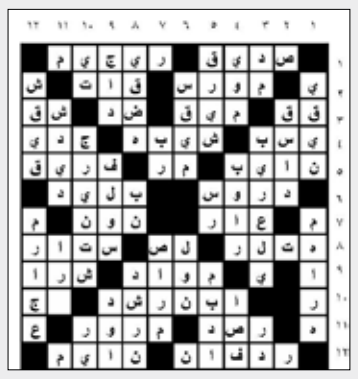


أفقيا :

1-من حكماء الجاهلية كان نصرانيا وهو ابن عم خديجة رضي الله عنها .
2-نبات مقدس لدى الزرادشتية – حيوان .
3-دق – فنان تشكيلي – يفنى .
4-متشابهان – عدد انجليزي – يحصى – أداة جزم .
5-حرف نصب (معكوسة) – رقود – غم.
6-عقيدة – نبات لابذر له ولازهر .
7-عاصمة آسيوية – أحرف متشابهة .
8-حيوان مفترس – فوق المليون .
9-حرف انجليزي – صوت البغل – قسط.
10-شهر سرياني – أقاربي .
11-محبة – صغيرة الفرس – بحر .
12-حيوان – حرف جر – أرشد – حرف نصب .

عموديا :

1-مدينة جزائرية – من أصنام الجاهلية كان يعبد في شمال اليمن .
2-أفضل لاعب كرة قدم في العالم للعام 2004م – حرف موسيقي .
3-فعل الأمر من(قام) – 24 ساعة – لهب .
4-من أشهر الخلفاء العباسيين .
5-اعوام – شعور .
6-سلام (معكوسة) – تقال للتوجع – مدينة امريكية .
7-حرف أبجدي – الفردوس .
8-بط – آلة موسيقية – جواب .
9-نادرة – متشابهان – أقارب .
10-حرف أبجدي – فلاحة .
11-من البقوليات – للنفي – برهان .
12-رعاية – بلادنا .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/20	عليك أن تتجنب الأنانية في التعامل مع الآخرين، وهذا ستكون له انعكاسات إيجابية على مستقبلك. منافسة شريفة بينك وبين الشريك، لكنها قد تخرج عن إطارها الحقيقي فتصبح تحدياً غير محسوب النتائج.	
الثور	4/21 إلى 5/20	تقوم بدور فعال وتستقطب التأييد والأرباح في الوقت نفسه، يساعدك هذا العزم على المثابرة من دون تراجع، والتشبث بمشاريعك وأفكارك مهما اعترضك من احتجاجات. تدعمك صداقات قديمة وعلاقات اجتماعية جيدة، فتجد الحلول كلما اصطدمت بعوائق أو بتعقيدات أو بخيبات أمل.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/20	الروتين في العمل هو من الأمور التي تسبب لك انزعاجاً كبيراً. من الأفضل أن تجد الحلول سريعاً لهذه المسألة. انتقادات الشريك تزعجك وتدفعك إلى البحث عن الوقت المناسب لمفاتحته بالأمر، قبل الوصول إلى طريق مسدود.	
السرطان	6/21 إلى 7/20	الحوار الهادىء يمكّنك من حلّ العراقيل كلها، إلا أنّ بعضهم قد لا يقتنع بسهولة فلا تستسلم أمام الضغوط. الابتعاد عن الشريك يثير عنك الكثير من الشكوك، لكنّ الثقة مطلوبة في مثل هذه الظروف لئلا تقع في المحظور.	
الأسد	7/21 إلى 8/20	حاول أن تستعمل علاقاتك الخاصة والعامة لتعزيز موقعك العملي، لكن من دون استغلال الآخرين. قد تشهد الفترة المقبلة بعض التذمر من الشريك، لكن تصرفاتك الأخيرة دفعته إلى القيام بردة فعل حاسمة في هذا الاتجاه.	
العذراء	8/21 إلى 9/20	الظروف والأوضاع تتحسن تدريجاً، وهذا يساعدك على إيجاد الحلول المناسبة لكل المشكلات العالقة. تناغم إيجابي مع الشريك، وهذا ما يرخي بظلاله على الأجواء المحيطة بكما إلى حد كبير.	
الميزان	9/21 إلى 10/20	قد تتحالف مع قوى كبيرة أو مع شخص له تأثير في محيطك، لكي تبدأ برحلة جديدة تطلقك إلى الأعلى. تتعرف ربما إلى من يستطيع أن يخدم مصالحك ذلك بطريق المصادفة، أو بعد محاولات حثيثة من قبلك وعبر بعض الأصدقاء والمعارف.	
العقرب	10/21 إلى 11/20	عليك استشارة بعض الخبراء، قبل الإقدام على خطوة غير محسوبة ماليا وقد تكلفك أكثر مما تتوقع. لا تحاول فرض رأيك على الشريك فهذا يزعجه، بل حاول أن تشرح له وجهة نظرك فهذا أسهل.	
القوس	11/21 إلى 12/20	حاول ألاّ توظف أموالك في استثمارات من دون وضع خطط ثابتة لها، وتريث حتى تجد العرض المناسب. الشريك يطالبك بجواب حاسم حول طبيعة العلاقة بينكما، الى جانب عدد من الأمور التي تهم الطرفين.	
الجدي	12/21 إلى 1/20	لا تغامر بتطلعات غير مضمونة النتائج، لأنك قد تخسر كل ما حققته أخيراً بسبب التهوّر وعدم التركيز. عليك أن تبحث مع الشريك كل الأمور التي تقلقك، فهذا هو السبيل الوحيد لتصحيح مسار العلاقة بينكما.	
الدلو	1/21 إلى 2/20	لا تتورط في مسائل لا تعنيك، وخصوصاً أن رياح التغيير بدأت تعصف وهي تنذر بحسم قريب لم تكن تتوقعه. حاول تلطيف الأجواء مع الشريك، وخصوصاً بعد الغضب الذي رافقك في الأيام الماضية لئلا تدفع الثمن.	
الحوت	2/21 إلى 3/20	الصبر ضروري هذا اليوم حتى تجتاز هذه المرحلة الدقيقة، وإذا نجحت في ذلك ستقطف ثمار ما زرعته قريباً. لن يطول الأمر حتى يعترف الشريك بما كان يضمر تجاهك، وهذا قد يتطلب منه جرأة لم تكن تتوقعها.	