الخبز الأسمر يساعد في زيادة تركيز الأطفال

استراحة 14 أكتوبر

إعداد/ ابتسام العسيري

برلين / متابعات :

أكدت دراسة حديثة أجراها فريق من الباحثين الألمان أن الوجبات التي تحتوي على الخبز الأسمر تعتبر غنية بالكربوهيدرات التي ترفع نسبة السكر في الدم بمعدل أبطأ مما يحدث عند تناول منتجات الدقيق الأبيض والحلوى قليلة الألياف الغذائية، ما يؤدي إلى استمرار تأثيرها لفترات أطول.

لذا، ينصح البروفيسور الألماني توماس دانيه بضرورة تناول الأطفال الخبز الأسمر عند الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، كي يتسنى لهم التركيز خلال اليوم الدراسي. مشيرا إلى أن هذه الأطعمة ترسل الطاقة إلى المخ بمعدل ثابت، ما يزيد من قدرة التركيز واستحضار المعلومات.

وأضاف دانيه أن الحلويات والسكريات تعمل على رفع نسبة السكر في الدم على نحو سريع وخفضها سريعا أيضا، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على التركيز لفترة قصيرة فقط.

ويشدد طبيب الأطفال الألماني على ضرورة ذهاب الأطفال إلى المدرسة ومعهم وجبة طعام غنية بالخبز الأسمر، ويفضل أن يتناول الأطفال وجبة الأطفال قبل مغادرتهم.

معالم

بلد الوليد هي مدينة تقع في وسط إسبانيا، هي عاصمة مقاطعة بلد الوليد، وهي أيضاً عاصمة منطقة قشتالة وليون.

اشتهرت باسم بلد الوليد أيام الحكم الإسلامي لإسبانيا نسبة للخليفة الوليد بن عبد الملك، ويحتمل أن يكون أصل هذا المصطلح أخذ من اللاتينية: Vallis، بمعنى "الوادي"؛ والسلتيه : Tolitum، بمعنى "مكان التقاء المياه" ويعني ذلك أيضا "مدينة في سحابة"، يقال أن أصل التسمية العربية "بلد الوليد" نسبة إلى الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك (668 - 715)، الذي حكم من (705 - 715) وتابع توسع الإمبراطورية الإسلامية، خلال فترة حكمه كانت الدولة الإسلامية في ذورتها.

كما أن بلد الوليد تسمى شعبيا (Pucela)، وهو اسم شعبي ليس واضح الأصل، ولكن ربما يشير إلى عدد قليل من الفرسان الذين رافقوا جان دارك.

مرت المدينة بأحداث لعبت دورا مهما في تاريخ المدينة منها:

القرن الثامن: دخول المسلمين إلى بلد الوليد.

القرن الحادي عشر: أمر الملك ألفونسو السادس بتأهيل المدينة بالسكان.

1208: تعيين المدينة كمركز ثقافي لمملكة قشتالة من قبل الملك ألفونسو الثامن.

1346: إنشاء جامعة بلد الوليد، واحدة من أولى الجامعات التي أنشئت في إسبانيا.

19 أكتوبر 1469: زواج إيزابيلا الأولى ملكة قشتالة بفرديناند الثاني ملك أراغون في قصر الفييرو (بالإسبانية: Palacio de los Vivero) في فايادوليد.

1561: اندلاع حريق دمر مدينة بأكملها، تم إعادة بنائها طلباً من الملك فيليب الثاني ملك إسبانيا.

1506: وفاة كريستوفر كولومبس في بلد الوليد.

10 يناير 1601: اتخاذ بلد الوليد عاصمة لمملكة إسبانيا بدلاً من مدريد بأمر من الملك فيليب الثالث.

1604: نشر في بلد الوليد الجزء الأول من رواية دون كيشوت دي لامانشا، أحد أروع الكتب في الأدب العالمي.

6 أبريل 1606: تغير عاصمة إسبانيا من بلد الوليد إلى مدريد مرة أخرى.

1613: وصول ميغيل دي سرفانتس إلى بلد الوليد.

1808: احتلال فرنسا للمدينة.

يوليو 1812: تحرير المدينة من الاحتلال الفرنسي.

21 فبراير 1817: ولد بلد الوليد خوسيه ثوريا، شاعر رومانسي من إسبانيا.

صغ من رؤياك

صغ من رؤياك
فَجَ فجر
يكبو في درب الهجرِ
عبء
يعيش فينا
ويحمل
ضجرا
صغ من رؤياك
صَباحا يترغل
في معتكف
يخالط هجراني
ويدنس
خلائق الليل
صغ من رؤياك
سكن صرخة
ونظرة طفل
تنفر من الصمت
وتبحر في قاع الفؤاد
روح

سامي الاخرس

أقوال مأثورة

أصعب ما في النقاش ليس الدفاع عن وجهة نظرك، بل معرفتها.

أندريه موروا

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).

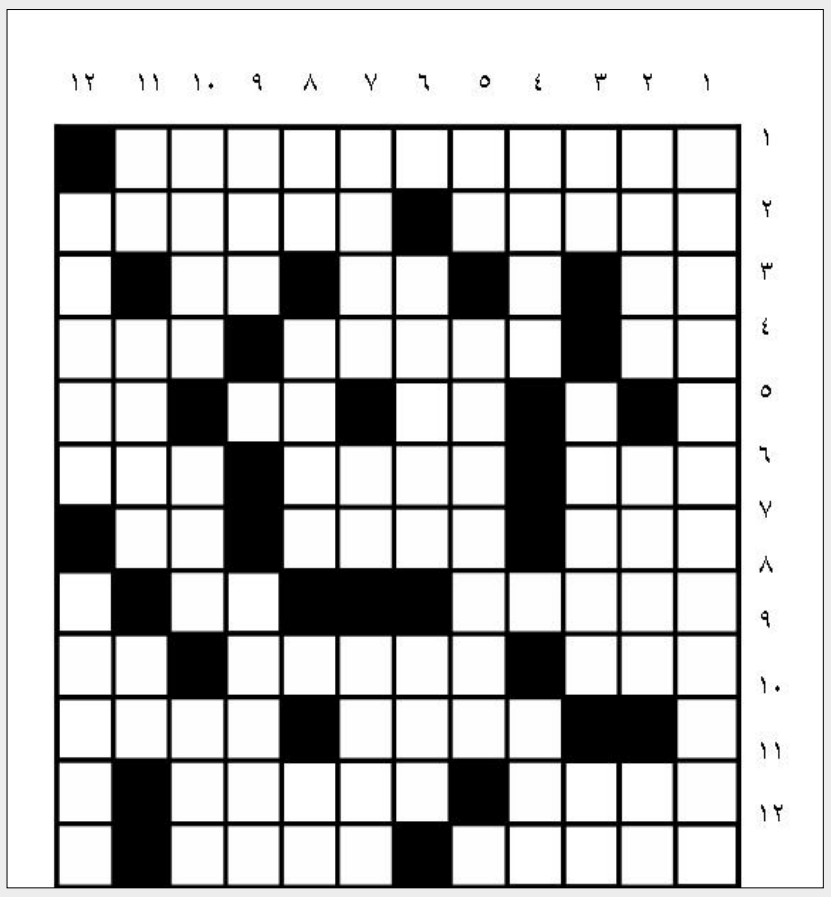
		1						
	5		6			9		
	4				7			2
5			3				4	
	1				4		6	
	9							7
7			9				5	
		6			2		8	
						6		

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

أغسطس ..

- المدرس : لماذا سمي شهر أغسطس بهذا الاسم ؟
- التلميذ : لأن الناس (يغطسون) فيه من شدة الحر .

كلمات متقاطعة

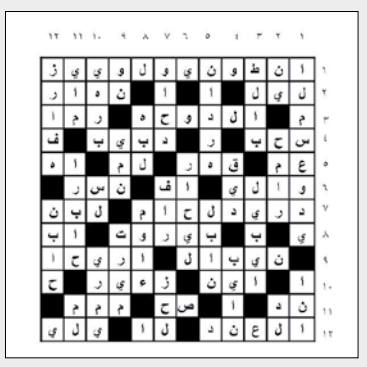


أفقيا :

1ـ من شعراء الجاهلية الصعاليك قتل في احدى غزواته له ديوان جمعه و شرحه ابن السكيت .
2ـ بلد عربي – البلد الأوربي الاكثر جبالاً.
3ـ للنداء – للتخيير – للنفي .
4ـ متشابهان – اتسم علم مؤنث – نقود.
5ـ للنداء – والدة – للنداء .
6ـ أرشد – اسم علم مذكر – أحد ابناء نوح عليه السلام .
7ـ مدخل – مطربة لبنانية – بحر .
8ـ شهر ميلادي – عملة .
9ـ التراب الناعم – يعالج – للنداء .
10ـ مدينة عراقية – يرقد .
11ـ عاصمة بريطانيا – بلد عربي .
12ـ عاصمة ألمانيا – أم المسيح عليه السلام .

عموديا :

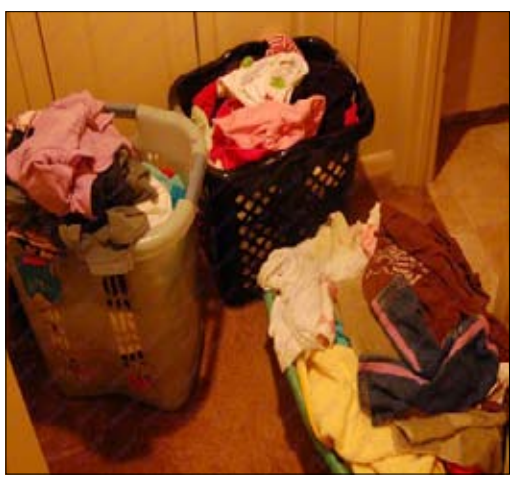
1ـ أحد الخلفاء الراشدين .
2ـ السحاب الأبيض – قريب – دق (معكوسة) .
3ـ عدد انجليزي – جمع لبن – أرشد.
4ـ الدائرة المحيطة بالقمر – من الألوان.
5ـ قهوة – بلد أفريقي .
6ـ أحرف متشابهة- بمعنى دولة (مبعثرة) .
7ـ من الألوان – يابسة – البحر .
8ـ للتمني – مطربة لبنانية – من الحبوب.
9ـ وادى في جهنم – أحرف متشابهة.
10ـ فنان تشكيلي – حرف أبجدي – رقد .
11ـ جواب (معكوسة) – جمع يوم – للنداء.
12ـ جمع علم – اسم علم مؤنث .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

أمريكي يقتحم منزلا لغسل ثيابه



أكدت شرطة ولاية فلوريدا الأمريكية إنها اعتقلت رجلاً اقتحم منزلاً لغسل ثيابه.، وذكرت صحيفة "نابلس نيوز" الأمريكية أن صاحب المنزل الواقع في منطقة بونيتا سبرينجز، أخبر السلطات أنه كان يجلس في حافلته خارج منزله الذي لم يكن يتواجد أحد في داخله حينها، عندما دخله روبرت جيمس لوثر "23 عاما"، واتجه إلى غرفة الغسيل.

وأضاف صاحب المنزل أن لوثر قد يكون على معرفة مسبقة بتفاصيل المنزل من الداخل، وقد وصلت الشرطة بعد إبلاغها، لتجد الرجل يغسل الثياب بصحبة امرأة، وقال صاحب المنزل إن لوثر أستخدم الكهرباء وقرابة 30 جالوناً من الماء للغسيل.

شركة طيران تبحث عن ركاب !

هراري / متابعات :

اشتكى الرئيس التنفيذي لشركة "إير زيمبابوي" الوطنية للطيران السبت من غياب الركاب في أول رحلات الشركة بعد إضراب استمر سبعة أسابيع من قبل طياريها.

ونقلت صحيفة "هيرالد" اليومية عن إينوسنت مافهونجا قوله إن الأمر سيستغرق ستة أشهر لشركة الطيران الوطنية المحاصرة بالمشكلات لاستعادة ثقة العملاء.

وأضاف "بدأنا التشغيل لكن لم نبدأ بعد الطيران بشكل عملي نظرا لانه ليس هناك أي ركاب"،

ولم يتم تسيير أي رحلة محلية وفق جدول الرحلات العادية في اليوم الأول لعودة الطيارين إلى العمل بسبب عدم وجود ركاب.

وعزا المسؤولون ذلك إلى صدور إعلان للشركة في اللحظة الأخيرة الجمعة باستئناف الرحلات، وقال مافهونجا للصحيفة "هناك حاجة بالفعل إلى عمل شاق لاستعادة ثقة العملاء ويجب أن نأخذ في الاعتبار أن ذلك يتطلب وقتا لبناء الثقة في السوق".

وأضاف ان "ذلك يشبه دخول السوق من جديد"، ودخل الطيارون في إضراب عن العمل اعتباراً من 29 يوليو الماضي احتجاجاً على عدم دفع رواتبهم وعلاواتهم."

وضخت حكومة الرئيس روبرت موجابي مبلغا إضافيا بقيمة 8ر2 مليون دولار في شركة "إير زيمبابوي" ما ساعد الإدارة على التوصل إلي اتفاق مع العمال.

غير أن الصحيفة قالت إن العمال "لم يتسلموا رواتبهم عن شهري يوليو وأغسطس الماضيين" مما يثير احتمال تنظيم إضراب جديد.