

مضغ العلكة يساعد على التركيز

أظهرت دراسة جديدة أجراها علماء من جامعة كارديف بويلز (بريطانيا) أن مضغ العلكة يحفز أجزاء معينة من الدماغ ويساعد على التركيز. وشملت الدراسة 38 شخصا وجب عليهم الاستماع على مدى ثلاثين دقيقة لقائمة من الأرقام قرنت عليهم في ترتيب عشوائي وبعدها تحديد ترتيب الأرقام الفردية والزوجية.



وكان المشاركون موزعين لمجموعتين طلب من أفراد إحداهما مضغ العلكة أثناء الخضوع للاختبار، فيما لم يمضغ الأشخاص من المجموعة الثانية العلكة، وتبين أن المجموعة الأولى سجلوا نتائج أفضل من حيث سرعة أداء المهمة والدقة. وبشكل عام كان المشاركون الذين يمضغون العلكة أسرع في رد الفعل والتوقيت وأكثر دقة في إعطاء النتائج عن من لم يمضغوا العلكة أثناء الاختبار. وقد كان ذلك واضحا بشكل خاص مع نهاية المهمة، كما ذكرت الدراسة التي نشرت مؤخرا في الجريدة البريطانية لعلم النفس. وقالت كيت مورغان المشرفة على الدراسة أنه "من المثير للاهتمام أن الذين لم يمضغوا العلكة كانوا أفضل من سواهم في تنفيذ المهمة في بداية التجربة، إلا أنهم سجلوا نتائج أسوأ في نهايتها، ما يدل على أن

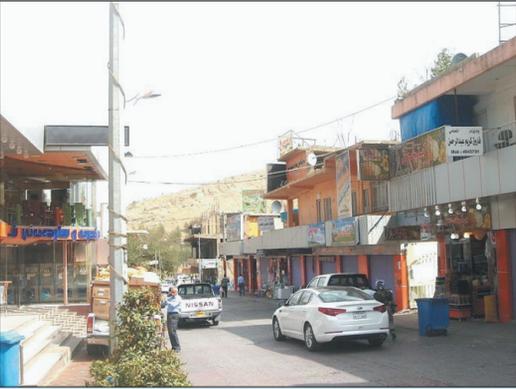


استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

معالم

شقلاوة.. مدينة الكنائس على جبال السوروك بالعراق



شقلاوة مدينة عراقية تابعة لحافظة أربيل بإقليم كردستان العراق، تشتهر بمصانفها بشلالاتها وطبيعتها الجبلية حيث تقع على سفح جبل سفين، ومعظم سكانها من الأكراد، وأشوريين الذين ينتهون إلى الكنيسة الكلدانية.

تسمية شقلاوة لم يتفق عليها المؤرخون حيث أورد كل منهم استنتاجا خاصا به، لكن المعروف أنه حتى القرن الثاني عشر لم يذكر اسم شقلاوة. وقد أوردتها ياقوت الحموي في كتابه معجم البلدان تحت اسم (شقلاباد) بينما وردت في كتب طقوس الكنيسة المحفوظة باسم كنيسة (شقلاباد)، وتحت اسم (شقاباد) في كتاب تاريخ ميراني سوران لكتابه حسين حزني موكرياني.

لا يعرف بالتحديد تاريخ تأسيس البلدة غير أن شقلاوة تتميز بوجود عدة كنائس قديمة ودير أثري يعرف بـ (دير الريان بيا) حيث يرجع بناؤه إلى القرن الرابع الميلادي، كما أصبحت لاحقا مركزا مهما للمسيحية بالمنطقة وخاصة بعد تحول أهلها إلى الكاثوليكية منذ القرن الثامن عشر، كما عرف عن البلدة شعراؤها ونساخها الذين نشطوا خصوصا في دير الريان هرمز بالقوش.

تقع شقلاوة في محافظة أربيل على سفح الجبل الشامخ سفين في واد فسح وخصيب، يحدها من الشرق والشمال سلسلة جبال سوروك ذي التربة المعدنية الحمراء ومن الغرب والجنوب سلسلة جبل سفين المكسوة بالغايات الكثيفة، ويبلغ ارتفاع جبل سفين 1475 مترا وتغطيها الأشجار المتنوعة من البلوط والعص والزعرور وغيرها وتشكل هذه الأشجار موردا اقتصاديا لأهالي شقلاوة كما تعيش في تلك الجبال الحيوانات البرية المختلفة، الخنازير، الثيوس البرية، الذئاب والطيور بمختلف أنواعها.

الموارد المائية لشقلاوة تعتمد على الجداول التي تنشأ نتيجة الأمطار والثلوج حيث عند التقائها يتألف منها نهر يدعى بالسريانية النهر البارد ويصب في الزاب الكبير.

ويعيش في شقلاوة حاليا المسيحيون الكلدان والأكراد، كما كان يسكنها في السابق أيضا اليهود (حوالي 400 شخص) ولكنهم غادروها عندما هاجروا من العراق في سنة 1955م.

فشل عملية بيع ساعة (رولكس) لتسديد فاتورة كهرباء كنيسة



ويبسبب ضعف شبكات توزيع الغاز، تشكل التدهنفة الكهربائية أكثر وسائل التدهنفة انتشارا في بلغاريا.

لن تتمكن كنيسة بلوفديف وهي إحدى أكبر الكنائس البلغارية جنوب البلاد من تسديد قيمة فاتورة الكهرباء المترتبة عليها بعد فشل مزاد علني لبيع ساعة فاخرة تعود ملكيتها لراعي الأبرشية، بحسب وكالة الأنباء البلغارية.

وكان المتربوليت نيكولاي راعي أبرشية بلوفديف الذي يواجه انتقادات من وسائل الإعلام بسبب حياة الترف التي يعيشها، أعلن في فبراير الماضي تقديمه ساعة (رولكس) لكنيسة "القديسة مارينا" للسماح لها بتسديد فاتورة الكهرباء المترتبة عليها.

ووصف المتربوليت نيكولاي، أحد أبرز المراجع الدينية في الكنيسة الأرثوذكسية البلغارية، في تصريحات أدلى بها مؤخرا اقتناؤه ساعة اليد هذه بأنها "تجربة" من الشيطان، وقال "من الأفضل دخول الجنة من دون ساعة على الذهاب إلى جهنم مع ساعة". وأوضحت إيفيلينا زردافكوفا عضو المجلس الرعوي في الكنيسة للوكالة البلغارية أن المزاد العلني في بلوفديف فشل بسبب نقص المشاركين، ويتعين على المجلس درس ما إذا كان سيعيد طرح الساعة للبيع في مزاد علني جديد.

وتقدر قيمة الساعة المصنوعة في العام 2005 من الذهب والياقوت الأزرق بـ (11600) ليف بلغاري (7700 دولار).

وإذا ما نجحت في بيعها، تعتزم الكنيسة استخدام ثمنها لتسديد فاتورة الكهرباء المترتبة عليها والبالغة ثلاثة آلاف ليف بلغاري (حوالي 2000 دولار) وإتفاق المبلغ الباقي على أعمال خيرية وفق زردافكوفا.

وارتفعت قيمة فواتير الكهرباء في بلغاريا بواقع أكثر من الضعف في يناير بالمقارنة مع كانون ديسمبر، وهو ما أثار تظاهرات يومية في سائر أنحاء البلاد أدت إلى استقالة حكومة يمين الوسط للمحافظ بوبوكو بوريسوف.

تعال أيها الربيع

لم لا تشغلني بقدمك

أيها الربيع ؟

ضاققت بي المواسم ..

يخطفني الخريف ..

يحملني إلى اصفراره ..

أطير كأوراق الشجر

الناشف ..

تارة بين النزاع ..

وتارة بين الموت !

قرأت لك



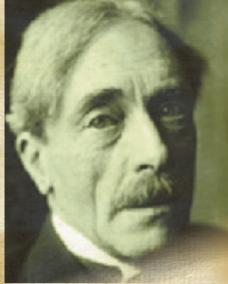
سامية فارس

الالتزام



الالتزام هو القوة التي تدفعنا لنستمر على الرغم من الظروف الصعبة، وهو الدافع الذي يجعل الأمهات يصرن على تعليم أطفالهن المشي، وهو الذي يجعلك تسير مسافات طويلة حتى تحت الأمطار، وهو الذي يجعلك تخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة، ويجعلها تحت تصرفك، ويقوة الالتزام: فإنك لن تراجع وكما خضت تجربة فتحت أمامك الفرص الأكثر والأكثر للنجاح.

أقوال مشهورة



بول فاليري

التاريخ أخطر العقاقير التي ابتكرتها كيمياء العقل.

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (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).
أرقت عبد الكريم الحمادي

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



بعض الناس تشتريه علشان تسد الظمأ وأنتي منشان قليل بطاط جالسة تلعبى بالماء

الاهتمام

اظهر اهتمامك بالآخرين. حتى يظهروا الاهتمام بك.

يقول الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم

فطالما استعبد الإنسان إحسان

أحسن إذا ما كان إمكان ومقدرة

فلن يدوم على الإنسان إمكان

اللغة الأم

قال المدرس للطفل: لماذا يسمون اللغة.. لغة الأم؟
الطفل: «لأن الأب قليلا ما يجد فرصته في الكلام» !!



أضحك



عجائب وغرائب

سرقة جسر بالكامل في تركيا!

في حادثة غير اعتيادية في تركيا، قام لصوص في غرب البلاد، بسرقة جسر بالكامل من أساساته. وذكرت وكالة «جيهان» التركية، أن سكان



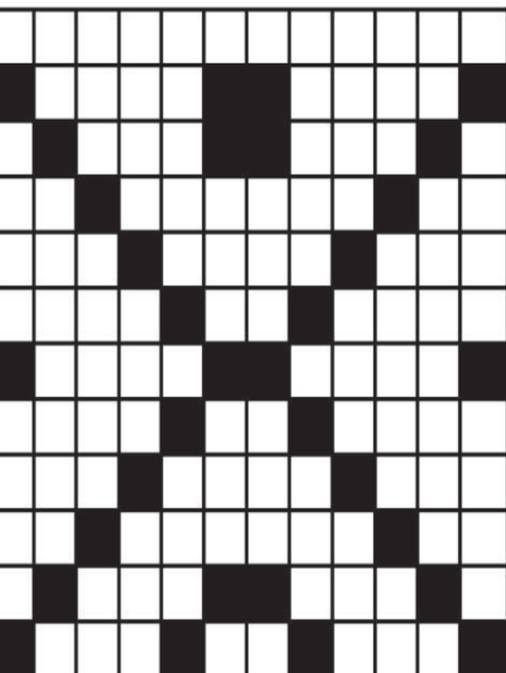
قرية في منطقة غونجوك بولاية كوكالي غرب تركيا، فوجئوا، باختفاء جسر يستخدمونه لعبور نهر صغير للوصول إلى بساتينهم، وأبلغوا الشرطة. ورجح سكان محليون أن يكون الدافع وراء السرقة هو الحديد الذي يحتوي عليه الجسر والذي يمكن أن يباع بمبلغ لا بأس به. وتعتقد الشرطة أنه تم تفكيك الجسر وتحمله في شاحنة، وأن قيمته لا تتجاوز 11 ألف دولار. يشار إلى أن طول الجسر يبلغ 25 متراً ووزنه 22 طناً.

كلمات متقاطعة

أفقياً
1- آخر الملوك الغساسنة في بداية الشام شارك الروم في معركتي دومة الجندل واليرموك وانهزم معهم توفي بالقسطنطينية سنة 641م.
2- صوت الكلب - يجري بسرعة.
3- سقط من جوف شيء فظهر - مصرف.
4- للنداء - أحرف مكررة - للنداء القريب.
5- أداة حصر - وكالة أبحاث الطيران والفضاء الأميركية - راية.
6- ذكي - قلووي - من أيام الاسبوع.
7- حيوان - حازم.
8- لود - والدة - ماهر.
9- للاستحمام - مضارع فرح - حمل.
10- حرف جر - عاصمة عربية - غير ناضج.
11- حروف - مدينة فرنسية.
12- كروم - والد - نرشد.

عمودياً
1- عملة - ربيع الشان والمكان.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢



حل العدد الماضي