إعداد/ إبتسام العسيري

السعادة . . مفيدة للصحة

نيويورك / متابعات :

تقول دراسة جديدة ان القلب السعيد يمكن ان يكون أكثر صحة أيضا ، ووجدت الدراسة التى قادها الدكتور اندرو ستيبتو من جامعة كوليدج بلندن وشملت نحو 3000 شخص من البالغين الأصحاء ان اولئك الذين أفادوا بأنهم يشعرون بالتفاؤل كانت لديهم مستويات اقل من الكورتيسول وهو هرمون قد يسبب فى حالة وجوده بشكل مزمن ارتفاعا فى ضغط الدم، وبدانة البطن وخمول فى وظائف جهاز المناعة بين مشاكل أخرى.

وأظهرت الدراسة ان النساء اللاتى وجدت لديهن مشاعر اكثر ايجابية كانت لديهن مستويات اقل فى الدم لاثنين من البروتينات التى تشير انتشار الالتهابات فى الجسم.

ومن المعتقد ان الالتهابات المزمنة تساهم بمرور الوقت فى سلسلة من الأمراض بما فى ذلك أمراض القلب والسرطان.

ولاحظ باحثون منذ وقت طويل ان الأشخاص الأكثر سعادة يميلون لان يكونوا اكثر صحة من اولئك الذين يعانون ضغوطا او لديهم نزعة عدائية او متشائمين بشكل دائم، لكن الاسباب لا تزال قيد الدراسة.

ويقول ستيبتو ان احد الاحتمالات هو ان الأشخاص الأكثر سعادة يمكن ان يعيشوا بأساليب حياة أكثر صحية لكن ليست كل الدراسات وجدت ان هذا هو السبب.

وقال «لذلك فإننا نبحث فى صلات بيولوجية مباشرة بشكل اكبر بين الحالات الايجابية والصحة.»

ووفقا لستيبتو فان النتائج الحالية تمثل اضافة الى الأدلة على ان السعادة والعواطف الايجابية الاخرى «مرتبطة باستجابات بيولوجية تحمى الصحة ، وشملت الدراسة 2873 رجلا وامراة تتراوح اعمارهم بين 50 إلى 74 عاما.

ذاكرة فلاش مناسبة للسفر

أفرجت شركة (PQI) التايوانية عن ذاكرة الفلاش الجديدة والتي أطلقت عليها مسمى (Traveling Disk i201) وتأتي بعد نجاح ما سبقها من ذاكرات فلاش (، i810 i815) وذاكرة الفلاش الجديدة مناسبة لمحبي السفر والتنقل وهي مصممة لجيل الشباب في حين تأتي بالعديد من الألوان من بينها الأزرق والأصفر والعنابي والوردي.

ومن المؤكد أن يجد الشخص ما يختاره من الألوان المناسبة في حين تصل سعة التخزين مابين 1-4 جيجا بايت والتي تعتبر حل مثالي للتخزين اليومي أما من ناحية الوزن فان وزن ذاكرة الفلاش لا يتجاوز 1.35 غرام وهي رقيقة في حين أنها متوافقة مع اليو اس بي 2.0 ومستقرة وذات كفاءة عالية عند نقل البيانات من والى جهاز الكمبيوتر الخاص بك وليس هذا فحسب بل هي وبحسب ما تؤكده الشركة فان الجيل الجديد من ذاكرة الفلاش الخاص بها مضاد للماء والغبار ومقاوم للصدمات والاهتزاز.

كما أنها لم تحدد بعد السعر بل ذكرت أنها ستعلن عن ذلك خلال المعرض العالمي للإلكترونيات CES 2008 والذي سيعقد في لاس فيجاس الأمريكية في السابع من يناير الحالي .

ولزيارة موقع الشركة والاطلاع على الجيل الجديد من ذاكرة الفلاش

http://www.pqi.com.tw

ماربورغ مدينة المانية التابعة لولاية هيسن و تقع في الوسط الغربي من ألمانيا ويبلغ عدد سكانها 80.000 بحسب إحصائيات عام 2006 وتبلغ مساحتها 124.5 كم مربع.

ماربورغ هي بمثابة مهد ولاية هيسين فقد جعلت صوفي فون برابانت في القرن الثالث عشر من البلدة الواقعة على نهر لان مقرا لنبلاء الأرياف في ولاية هيسين ، كما كان لسكان ماربورغ من قبل علاقة وطيدة بأم صوفي أيضا اليزابيث فون تورنغن التي أصبحت فيما بعد قديسة نظرا لأعمالها الخيرية في المدينة.

وكانت مدينة ماربورغ مقر المجمع الديني الألماني ، كذلك تلقت حقبة الأدب الرومانسي في ماربورغ بواعثها الأساسية.

ماربورغ مدينة جميلة حالمة، وهي لا ترتبط حتى بمنفذ واحد إلى الطريق السريع ، ومن المشكوك فيه أن يكون سكان ماربورغ مفتقدين لهذا، فهم يحبون هدوء التلال الواقعة على يمين ويسار وادي لان.

وماربورغ محبوبة لدى الشعراء والمفكرين ومنهم كثيرين مكث فيها أيضا ، و جامعة ماربورغ هي أول جامعة بروتستانتية في ألمانيا ، و قامت الجامعة التي أسسها الكونت فيليب الملقب بالطيّب عام 1527 بإخراج تسعة علماء حاملين لجائزة نوبل .

إن الدراسة في ماربورغ تعني أن يكون الطالب في حركة دائمة، فالمعاهد المختلفة موزعة على كل المدينة.

وإلى جانب ذلك فإن الجامعة القديمة التي تعود إلى العام 1878 تعد من أكثر الأبنية في ماربورغ التاريخية عراقة ،وفيها يدرس اليوم طلبة علم اللاهوت.

أما جامعة فيليبس فهي على عكس ذلك تماما، فهي بالأحرى تناقض عملي مع المدينة. والمستشفى التابع للجامعة في جبال لان مصمم أيضا بشكل عملي، ويعتبر من أكبر بنايات المستشفيات في ألمانيا. توجيه للطلاب الأجانب تشكل نسبة الطلبة الأجانب في ماربورغ عشرة بالمائة تقريبا من مجموع الطلبة الكلي الذي يتراوح 18000 طالب تقريبا.

يقدم المكتب الأكاديمي للشؤون الخارجية للطلبة الأجانب دورات توجيهية قبل بدء المحاضرات بأسبوعين.

وتتم إلى جانب دروس اللغة الألمانية رعاية القادمين الجدد من قبل طلبة أجانب وألمان بشكل فردي. كما وتمنح مدة زمنية مقدارها 18 شهرا من اجل اجتياز امتحان اللغة، إذا لم يكن الطالب يتمتع بمعلومات مسبقة كافية في اللغة الألمانية ..

□ 1809م:
أبرمت معاهدة: «الدردنيل» بين إنجلترا وتركيا.

□ 1902م:
الملك عبد العزيز آل سعود يسترد الرياض.

□ 1986م:
سوريا تسحب صواريخها «أرض – جو» من سهل البقاع اللبناني.

□ 1995م:
ابتكار وكالة أبحاث الفضاء الامريكية (ناسا) مكنسة الليزر لتطهير الفضاء الخارجى من المخلفات .

□ 1985م:
إنشاء أول محطة في العالم لإستخدام طاقة الأمواج .

□ 1961م:
وفاة الشاعر العامي محمود بيرم التونسى .

□ لاحظ العلماء أن النمل «يتثاءب» كالبشر عندما يستيقظ من نومه في الصباح.

□ الذهب عيار 24 قيراطا ليس ذهبا خالصا بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس ، وذلك أن الذهب الخالص مئة في المائة يكون لينا كالصلصال لدرجة انه يصبح من الممكن تشكيله باليدين

□ ذكر الثعلب لا يقترن سوى بأنثى واحدة فقط طوال حياته ، وإذا
ماتت تلك الأنثى فان الذكر يظل عزباً طوال حياته، أما إذا مات
الذكر فإن الأنثى لا تتورع عن الارتباط بذكر جديد .

□ هناك نوع من النمل يشتهر باسم «النمل السفاح» وذلك لأنه يشن
غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه !

□ في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هوالسماح للجثة كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظرالمحنطين .

□ أثبتت البحوث العلمية للأطباء في اليابان أن الومضات الضوئية المنبعثة من الفيديو والتلفاز تسبب نوعاً من نادراً من الصرع وان الأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض.

حلقت أسراب من الغربان الغراب التي تلقب بـ اللص الذكي في سماء مدينة العقبة الأردنية بحرية تاركة وراءها حلقات من الإزعاج للسلطات وللمواطنين أيضا وللزوار، ولم تفلح حملات مكافحة الغربان التي نفذتها سلطة منطقة العقبة الاقتصادية الخاصة في التخلص منها او الحد من كثافة اعدادها في سماء المدينة السياحية.

ويعتبر اهالي العقبة الغراب وبالا عليهم، فآثار وجوده السلبية بيئيا وصحيا لا تقف عند نعيقه المزعج ومنظره المنفر، بل تتجاوز ذلك الي قيامه بنقل النفايات والاوساخ الي داخل خزانات المياه، والحقائه اضرارا بالغة بأشجار النخيل التي يري فيها اهل العقبة ايقونة لدينتهم وفقا لصحيفة الغد التي تابعت الموضوع.

واكدت تحرير فريز وهي احدي سكان المدينة ان الغربان ليست مزعجة فحسب بل انها تمارس اللصوصية، فأحدها استولي علي مجوهراتها في وضح النهار. كما قال علاء المحيسن ان الغربان حرمتنا من عصافير الجوري التي كانت تجمل السماء، موضحا ان الدوري وجبة دسمة ومفضلة للغراب.

وتحترف غربان العقبة اختراق حرمات البيوت هناك، وتستولي علي ما خف وزنه، من دون ان تعرف ثمنه.

ويتميز غراب المنزل الهندي المنتشر بكثافة في المدينة بألفته للبشر وجراة غير معهودة في باقي اصناف الطيور، فلديه قدرة فائقة علي رصد حركات الناس وتحديد هدفه بدقة متناهية الامر الذي يسهل عليه سرقة الحلي والمفاتيح ليس من اجل قيمتها بل لاستخدامها في بناء عش امن له وفق ما يقول عارفون بهذا الطائر.

وما يزيد من ازعاج الغربان لسكان المدينة انها تتقن فتح خزانات المياه المنتشرة على اسطح البنايات في العقبة وتلقي النفايات والقاذورات بداخلها، الامر الذي يؤدي الى تلوث المياه.

ولا تستطيع السلطات القضاء علي الغربان عبر إصطيادها وقتلها بالبندقية حفاظا على سمعة المدينة. كما فشلت محاولات تسميمها بعدما تبين ان اول طائر يقع في فخ السم يطلق تحذيرات لسربه ما يفشل الخطة برمتها.

ويتطير العرب من الغراب اذ قالوا في امثالهم اشأم من غراب ورغم انهم الصقوا به صفة الحكمة والبصيرة كذلك الا ان التشاؤم غلب على تلك الصفات جميعا.

أحمد الصافي النجفي

الشاعر المناضل

ولد الشاعر العراقي الكبير أحمد الصافي النجفي سنة 1897 في مدينة النجف بالعراق ، لأب من أسرة حجازية الأصل وأم لبنانية من مدينة صور .

فنشأ في جوّ حافل بالعلم والأدب في مدينة النجف التي اختلط فيها رواد الشعر والأدب بطلاب العلوم الدينية بالمناضلين في سبيل استقلال وطنهم العراق ، وقد اجتمع كل هؤلاء لديه حين انتهى من دراسته الدينية وحصوله على شهادة عالية في الشريعة .

ولكن أحمد الصافي آثر أن يثقف نفسه بنفسه وأن يعيش على هواه . فما إن توفيت والدته وهو في السابعة عشرة من عمره حتى انخرط في الحياة السياسية التي يهواها ، فاهتم بالقضايا السياسية الكبرى ، فانضم إلى حلقات المناضل الشيخ عبد الكريم الجزائري ، ومن تلك الحلقات انطلقت شرارة ثورة العراق سنة 1919 التي سرعان ما قمعها المستعمرون الإنجليز ، مما اضطر شاعرنا أحمد الصافي النجفي إلى الالتجاء إلى إيران والإقامة بها .

وما أن وصل إلى طهران عاصمة إيران واستقر فيها حتى راح يتعلم اللغة الفرنسية ، ويعلم اللغة العربية من يريد تعلمها .

وقد عاش في طهران ثماني سنوات ترجم خلالها إلى اللغة العربية رباعيات الشاعر الفارسي الكبير عمر الخيام .

ثم عاد أحمد الصافي النجفي خلسة إلى العراق ، وراح ينظم الشعر الوطني- يهاجم فيه الاستعمار والمستعمرين- حتى ألهب الحماس في قلوب العراقيين .

وما أن اكتشف الإنجليز أمره حتى اعتقلوه وأرسلوه مخفوراً إلى المعتقل في بيروت ، حيث أمضى أربعين يوماً كان حصادها المبارك مجموعته الشعرية التي أسماها « حصاد السجن والتي أهداها إلى الشعب العراقي المكافح .

ومن معتقله في بيروت عاد إلى العراق ، ولكن لم يستقر به المقام حتى أصيب بمرض نصحه الأطباء على إثره أن يغادر العراق إلى مكان آخر أقل جفافا . فبدأت رحلة تشرده الطويلة منذ سنة 1935 بين سوريا ولبنان واستمرت حتى لحظة رحيله عن الحياة .

تلك الرحلة التي تواصلت حوالي خمسة وأربعين عاماً عاش خلالها للنضال السياسي، وللشعر والفن ، وقضى أكثرها في لبنان حيث كان دائم التنقل وكتابة الشعر والاختلاط بالأصدقاء ، وحيث أصدر حوالي سبعة عشر ديوانا من الشعر .

حتى كانت الحرب الأهلية في لبنان التي أفقدته توازنه بسبب غرابتها وبسبب عجزه عن فهم أسبابها تماما . فاضطر في مطلع سنة 1977 للعودة إلى العراق .

ولم تمض شهور قليلة على عودته إلى وطنه حتى رحل عن الحياة في السابع والعشرين من شهر يونية سنة 1977 وهو في الثمانين من عمره ، بعد أن ترك تراثا شعريا خصبا ، وترجمة دقيقة لرباعيات الخيام الخالدة ، وقد صدرت بعد رحيله مجموعته الشعرية قصائدي الأخيرة التي تضم آخر ما كتب من قصائد .

موال

قال: إيه مراد ابن آدم؟

قلت له: طقه

قال: إيه يكفي منامه؟

قلت له: شقّه

قال: إيه يعجّل بموته؟

قلت له: زقه

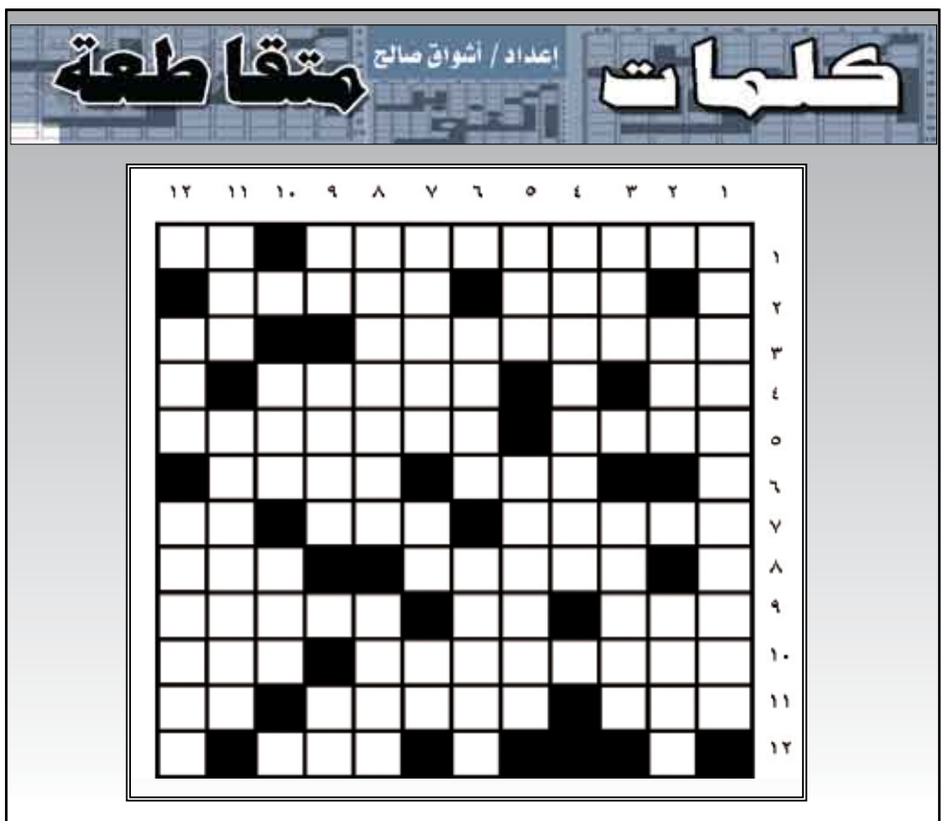
قال: حد فيها مخلّد؟

قلت له: لأه

قال لي: ما دام ابن آدم بالصفات دي نويت أحفظ صفات ابن آدم كل ما اترقى.

الشاعر العامي

بيرم التونسي



افقيا :

1-قصة فلسفية وضعها أبن طفيل يمثل فيها حي دور الإنسان الذي يستطيع بقوته العقلية بلوغ أسمى درجات المعرفة دون الإعتماد على مجتمع أو دين ، أما غاية القصة فهي إظهار اتفاق باطن الشرع مع الفلسفة – من أعضاء الوجه .
2-رقد – فوق المليون .
3-أضخم مكتبة في العالم – طرق .
4-ضمير منفصل – لاعب كرة قدم اسباني .
5-رجاءات – مركز رياضي في سويسرا بسفح سان غوتار .
6-يشتم – نقيض أيمن .
7-مثنى حرف – معين – للاستفهام .
8-مصباح – من القياسات .
9-ميثاق –قهوة – وديعة .
10-أحرف متشابهة – نصف (الليزر) .
11-حرف أبجدي – عملة –للنداء .
12-تهذيب .

عموديا :

1-أول كتاب من نوعه في الادب العربي الفه محمد الدميري فيه معلومات عن الطب النسبي وعلم النفس .
2-كتاب – ساند .
3-مصرف – ضياع .
4-مدينة في المكسيك بضاحية مكسيكو .
5-خير وبركة – من أبطال قصص الف ليلة وليلة .
6-ن الطيور – شهر ميلادي .
7-منطقة يمنية – من أمراض الجهاز التنفسي – حرف نصب .
8-أكبر بلد عربي من حيث المساحة – أحرف متشابهة .
9-غير ناضج – مجرى للدم – جواب .
10-من الحواس الخمس – نقود .
11-نفر – بلد أسيوي .
12-تشتهر اليمن بزراعته وبعض

حل العدد الماضي

(ليتني أخذت البوت لأدفئ قدمي بدلاً من السترة)
في شارع مغطى بالثلوج .. بمدينة ماديسون – ويسكونسن الأمريكية الجرو الصغير يوركي يحسد زميله لأنه يرتدي جوارب تدفئ قدميه

عالج أسلوبك في الكتابة

رجع الأبن من المدرسة وقال لأبيه: أريد أن أذهب الى المستشفى يا والدي.
الاب : ولماذا ياولدي ؟
قال لي المعلم اليوم: يجب أن تعالج أسلوبك في الكتابة .