الأغنياء ينامون أكثرمن الفقراء

سياتيل / متابعات :
وجدت دراسة حديثة أن الكثير من الأغنياء ينامون ملء جفونهم على عكس نظرائهم الفقراء الذين يتقلبون في الفراش في الليل لأن أشياء كثيرة تؤرقهم مثل البطالة وقلة المدخول ومتاعب الحياة اليومية وعدم الاطمئنان إلى الغد، وهي مشاكل لا تؤرق الأثرياء..

كما وجدت الدراسة أن 26% من الذين لا تتعدى مداخيلهم السنوية الـ 10 آلاف دولار أميركي سنوياً شكوا من قلة النوم، في حين أن نسبة الذين يعانون من قلة النوم وصلت إلى 8% عند الأميركيين الذين تصل مداخليهم السنوية إلى 75 ألف دولار أميركي سنويا.

وخلصت الدراسة إلى أن "الوضع الاجتماعي الاقتصادي المتدني مرتبط بعدد من العوامل الداخلية التي قد تؤدي إلى قلة النوم والإصابة بالأمراض والكآبة والقلق والشعور بعدم الرضى عن الكثير من الأمور في الحياة"، مشيرة إلى عوامل أخرى قد تسبب الأرق وقلة النوم مثل العمل ساعات غير منتظمة و المشاغل العائلية والحرمان من الرعاية الصحية والبطالة.

معالم وآثار

حصن بابليون
قصر الشمع

يقع حصن بابليون الآن في القاهرة القبطية عند محطة مار جرجس لمترو الأنفاق وكان الأمبراطور تراجان قد أمر ببناؤه في القرن الثانى الميلادي في عهد الإحتلال الروماني لمصر وقام بترميمه وتوسيعه وتقويته الإمبراطور الروماني أركاديوس في القرن الرابع حسب رأى العلامة القبطى مرقص سميكة باشا.

وقلعة تراجان هذه غير القلعة القديمة التى ذكرها إسترابو المؤرخ وكان موقعها إلى الجنوب من قصر الشمع بالقرب من دير بابليون الحالى .

يلاحظ أنه أستعمل في بنائه أحجار أخذت من معابد فرعونية وأكملت بالطوب الأحمر مقاسه 15/20/30 سم ولم يبق من مباني الحصن سوى الباب القبلي يكتنفه برجان كبيران - وقد بني فوق أحد البرجين في الجزء القبلي منه الكنيسة المعلقة - كما بنى فوق البرج الذي عند مدخل المتحف القبلي كنيسة مار جرجس الروماني للروم الأرثوذكس (الملكيين) أما باقى الحصن وعلى باقي السور في بعض أجزائه من الجهة الشرقية والقبلية والغربية بنيت الكنائس - المعلقة - وأبو سرجة - ومار جرجس - والعذراء قصرية الريحان - ودير مار جرجس للراهبات - والست بربارة - ومعبد لليهود

641 م سقط حصن بابليون في يد عمرو بن العاص بعد حصار دام نحو سبعة أشهر 18ربيع الآخر 20 هـ وكان سقوطه إيذانًا بدخول الإسلام الى مصر.

إختار ابن العاص مكان صحراوي يعتبر عسكريا موقعا إستراتيجيا شمال حصن بابليون وأقام فيه مدينة الفسطاط فوق عدة تلال يحدوها جبل المقطم شرقا وخلفه الصحراء التي يجيد فيها العرب الكر والفر والحرب والنيل غربا ومخاضة بركة الحبش جنوبا وهما مانعان طبيعيان.

شيد عمرو بن العاص مدينة الفسطاط كمدينة حصن وبها حصن بابليون لتكون مدينة للجند العرب.

يعرف الحصن الروماني بقصر الشمع أو قلعة بابليون وتبلغ مساحته حوالي نصف كيلومتر مربع ويقع بداخله المتحف القبطى وست كنائس قبطية ودير. وأطلاق اسم قصر الشمع على هذا الحصن ايضا يرجع إلى أنه في أول كل شهر كان يوقد الشمع على أحد ابراج الحصن التي تظهر عليها الشمس ويعلم الناس بوقود الشمع بانتقال الشمس من برج إلى آخر.

مشترك

لن يكون مشتركنا
سوى تلك الظلمات
نعوم في أمواجها،
نكتشف ثنياتها،
فنبهر حين
من
العتمة
تنبلج
أصباح مجهولنا
المتأبية
على
نور
ذلك
النهار البهيم.

الشاعرة المغربية رجاء الطالبي

قادة الحرب

الأستاذ : ماذا تعرف عن أشهر القادة العسكريين في الحرب العالمية الأولى؟
التلميذ : كلهم ماتوا

عجائب وغرائب

بلجيكية تفاجأ بـ 56 نجمة على خدها الأيسر!

فتاة بلجيكية /متابعات:
فوجئت فتاة بلجيكية بوجود 56 نجمة ذات أشكال مختلفة تملأ وجهها بعد إجراء عملية رسم وشم على وجهها.

وقد أصيبت الفتاة التى تدعى كيمبرلي فليمينك 18 عاما بصدمة شديدة عندما استيقظت من نومها لتجد هذا العدد الهائل من النجوم يزين النصف الأيسر من وجهها على الرغم من رغبتها رسم وشم على شكل ثلاث نجمات صغيرة بجانب عينيها لمجاراة الموضة المنتشرة بين الشباب.

حددوا معنى حياتكم لتعيشوا أطول !

نيويورك / متابعات :
يمكن للإنسان أن يعيش لفترة أطول إذا حدّد هدفاً يريد تحقيقه لنفسه في الحياة بغض النظر عما إذا كان ذلك الهدف سامياً أو متواضعاً.

وقالت الباحثة باتريشيا بويلي، وهي خبيرة في طب الأعصاب والنفس بمركز الزهايمر الأميركي، بجامعة روش في شيكاغو، إن الهدف الذي يحاول المرء تحقيقه في حياته قد يكون شيئاً بسيطاً كالعمل في منظمة إنسانية تطوعية أو قراءة سلسلة من كتب أو ما شابه.

وأضافت بويلي إن الدراسة التي أجرتها مع زملائها في الجامعة شملت 1238 شخصاً في الـ 78 من العمر ومن غير المصابين بالخرف.

وذكر موقع هلث داي نيوز أنه عند البدء في الدراسة طلب من هؤلاء الإجابة عن أسئلة عن الأهداف التي وضعوها لأنفسهم في حياتهم والجهود التي ينوون بذلها لتحقيق ذلك.

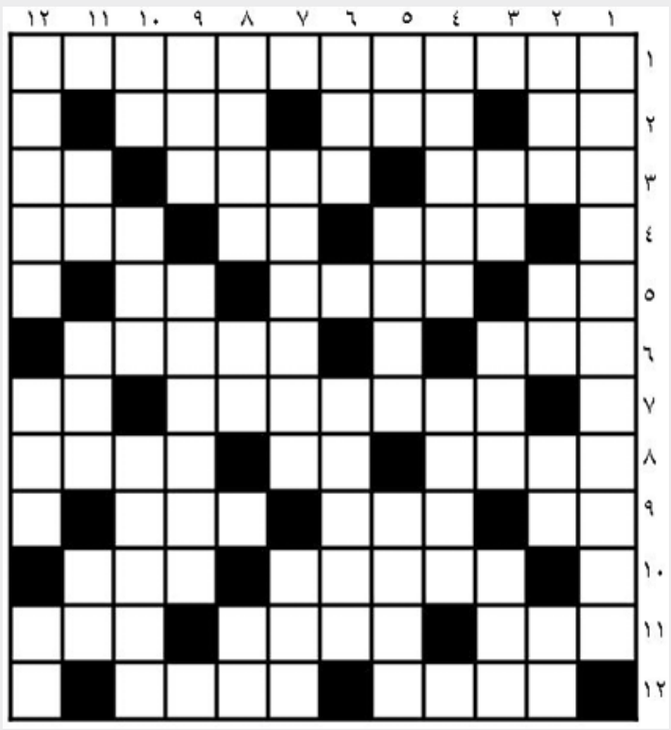
وقالت بويلي إنه بعد مضي نحو 3 سنوات على الدراسة تبين أن الذين وضعوا أهدافاً لتحقيقها في حياتهم عاشوا لفترة أطول من نظرائهم الذين كانوا يعيشون ليومهم ولم يكن لديهم أي أفق ينظرون إليه.

وخلصت بويلي إلى أنه "إذا كان لديك هدف في الحياة، وإذا رأيت أن لحياتك معنىً وتريد تحقيق ذلك فعلى الأرجح ستعيش لفترة أطول".

وبينت الدراسة أن المتقاعدين الذين تجاوزوا الخامسة والستين وانخرطوا بعمل تطوعي لحوالي 4 سنوات انخفض معدل وفياتهم بأقل من النصف خلال تلك الفترة.

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء



أفقياً:
1- أديب وشاعر اشتهر بلعب الشطرنج فتقرب به الى الخلفاء ونادم الراضي والمكتفي والقادر له (الأوراق) في أخبار آل عباس وأشعارهم و (أدب الكتاب) و(أخبار أبي تمام) وعدة دواوين توفي سنة 946م
2- سارق - يتبع - خير وبركة
3- من الطيور - ماهر - للنداء
4- مدينة فرنسية - خاصته - والدتي
5- مرتفع - مضيق بين ايران والامارات يصل الخليج ببحر عمان - شهر سرياني
6- ضمير - عاصمة أوروبية
7- طائفة من الأكراد يعيشون في نواحي خانقين وكركوك - أبو الأب
8- ملكة مصر للفترة -1524 1502ق م هي ابنة أمنيوفيس ووالدة حتشبسوت - متشابهان - فريد
9- من الحبوب - تهذيب - دقق النظر
10-مصباح - يصر
11- غير نافع - برهان - ليث
12- حبر - ذكي

عمودياً:
1- مقر رؤساء الولايات المتحدة الأميركية في واشنطن
2- من الخضار - حرف نصب - طليق - أحد الأبويين
3- قهوة - كامل - حيوان
4- أسطورة كرة قدم برازيلي - من أدوات الحواس
5- جميع - من أودية بلادنا يصب في البحر الأحمر - أحرف مكررة
6- شك - مدينة عراقية
7- من الكتب السماوية - يتبع النهار
8- عملة - جواب - عقل
9- مضى غير مكترث - احد المحيطات المائية
10- عدد انجليزي - والدي - من أحكام التجويد
11- بحر - مدينة سعودية - شعور
12- شهر ميلادي - طريق - طرق

حل العدد الماضي

لقطة طريفة لامرأة شابة ترتدي قبعة مبتكرة من الورود خلال مهرجان دربي سباق الخيل في ضاحية "ابسوم" اللندنية

باختصار

صنعاء المسعودي

انتقدنا الجهات المسؤولة عن النظافة، ومازلنا بين الحين والآخر نوجه إليها إضاءات نقدية بقصد مشاركتهم في تجاوز القصور من وجهة نظر عامة المواطنين لا بقصد التحامل أو إلغاء الجهود الواضحة للعيان في أكثر من مكان ومناسبة.

لكننا اليوم نود أن نوجه إضاءات نقدية لأولئك الذين يسيئون لجهود النظافة وتحسين صورة عدن عروس المدائن اليمنية ونخص بالذكر من يتعاطون (التمبل، الشمة، القات) وغيرها من الآفات المضرة بصحة الفرد والمجتمع.

ويأتي ضررهم مع سبق الإصرار من خلال بصق مخلفات (لقوفهم) على قارعة الطريق من دون أدنى خجل فما هو الحل إذاً؟!.

في رأيي الشخصي يكمن الحل في تفعيل جهود أفراد شرطة البيئة، وجميع تشكيلات الشرطة بتخصصاتها المختلفة بضبط أولئك النفر، ويكون واقع الأمر بفرض غرامة فورية قدرها على سبيل المثال مبلغ(500) ريال تدفع بسند قبض صادر من صندوق النظافة وإما إحضار المخالف إلى قسم الشرطة، على أن تتضاعف قيمة الغرامة ولا مانع من أن يحصل من قام بضبط المخالف على نسبة حتى لوكانت 50 ٪ من قيمة المخالفة كحافز له وللآخرين (وشوفوا عدن كيف باترجع)

حديث الكاميرا

تعليق/ تصوير/ علي الدرب :
المبنى الجديد بمركز للولادة في مدينة التواهي تحولت واجهته امام البوابة المغلقة الى حمامات مفتوحة لبعض الناس حيث تتراكم كثير من المخلفات والقاذورات التي تزعج روائحها الكريهة المارة في الشارع العام الذي يشوهه منظر مايخلفه هذا التصرف وسكوت الجهات المختصة عن اهمال هذا المركز دون رقيب واصرار عمال النظافة على ترك الوضع على ماهو عليه رغم وجوده على الشارع العام.