



## بخاخ للأنف يقوي الذاكرة أثناء النوم



**قاصبة عاطفية أو محايمة قاموا برش سائل في فتحة الأنف** احتوى أما على الجزية إنترلوكين - 6 أو سائل مصطنع بلا أي تأثير. وتم عقب ذلك مراقبة عملية النوم والنشاط الكهربائي للمخ طوال الليل. وفي الصباح التالي كتب الأفراد الخاضعون للتجربة كلمات كثيرة بقدر ما استطاعوا تذكره من كل من القصتين. فالذين تلقوا جزئ إنترلوكين - 6 استطاعوا تذكر كلمات أكثر. وكتب الدكتور جيرالد فايسمان رئيس تحرير مجلة "ذا فاسيب" "إذا استطاع بخاخ الأنف تحسين الذاكرة فربما نحن في طريقنا إلى منح بعض الناس إستنشاق الفطرة السليمة مثل قبول حقائق التطور". وقال "هذا موضوع مثير في علم الأنظمة البيئية منذ اعتبار الجزية إنترلوكين - 6 نتيجة ثانوية للالتهاب وليس عنصرا يؤثر على الإدراك".

**قاصبة عاطفية أو محايمة قاموا برش سائل في فتحة الأنف** احتوى أما على الجزية إنترلوكين - 6 أو سائل مصطنع بلا أي تأثير. وتم عقب ذلك مراقبة عملية النوم والنشاط الكهربائي للمخ طوال الليل. وفي الصباح التالي كتب الأفراد الخاضعون للتجربة كلمات كثيرة بقدر ما استطاعوا تذكره من كل من القصتين. فالذين تلقوا جزئ إنترلوكين - 6 استطاعوا تذكر كلمات أكثر. وكتب الدكتور جيرالد فايسمان رئيس تحرير مجلة "ذا فاسيب" "إذا استطاع بخاخ الأنف تحسين الذاكرة فربما نحن في طريقنا إلى منح بعض الناس إستنشاق الفطرة السليمة مثل قبول حقائق التطور". وقال "هذا موضوع مثير في علم الأنظمة البيئية منذ اعتبار الجزية إنترلوكين - 6 نتيجة ثانوية للالتهاب وليس عنصرا يؤثر على الإدراك".



## معالم وأثار

تعتبر مدينة عنجر اللبنانية الأثرية الواقعة على بعد 8 كيلومترات من زحلة نموذجاً لما كانت عليه المحطات التجارية الكبرى التي يتحدث عنها التاريخ القديم والوسيط. فقد أقيمت على مقربة من أحد أهم منابع أو عيون نهر الليطاني في موقع مميز على خارطة الطرقات التي كانت تشقّ البقاع في الأزمنة القديمة والوسيط. وعلى الرغم من موقعها المتميز هذا، تختلف عنجر اختلافاً أساسياً عما سواها من المواقع والمدن الأثرية الأخرى في لبنان، فعلى عكس صور صيدا أو بيروت وجبيل أو طرابلس وبيعلب التي شهدت تسلسلاً تاريخياً متواصلاً منذ إنشائها حتى اليوم، تعاقبت فيه الحقب والثقافات بشكل قل مثيله، فإن عنجر تبدو وكأنها منشأة عابرة، لم تعش أكثر من بضعة عشرات من السنين في بدايات القرن الثامن للميلاد. وبإستثناء مسجد بعلبك الأثري الكبير الذي بني في الفترة عنها، فإن عنجر تشكل الموقع اللبناني الوحيد الذي يعود تاريخ إنشائه إلى العصر الأموي، تلك الحقبة الزاهرة في تاريخ الحضارة العربية.

يشكل موقع عنجر عقدة رئيسية تلتقي عندها الطرق التي كانت تصل مناطق سوريا الشمالية بشمال فلسطين وذلك التي كانت تصل الساحل بغوطة دمشق. وقد أسهم في ازدهارها في العصور القديمة والوسيط، وما يزال، وجود عين تنجر عند سفوح جبال لبنان الشرقية، وهي العين التي أعطت المدينة اسمها الحالي. فقد أطلق على تلك العين اسم "عين جراً"، وهي حصن قديم ورد ذكره في أيام حكم خلفاء الإسكندر المقدوني، أي في غضون ما يسمى بالعصر الإغريقي أو "الهلنستي".

أنشأت مدينة عنجر المحصنة بأمر الخليفة الوليد بن عبد الملك على بعد نحو كيلومتر واحد إلى الجنوب الغربي من النبع المعروف بـ "عين جراً". ولتنفيذ مشروعه، استعان الخليفة بعدد من المهندسين والحرفيين والصناع البيزنطيين والسوريين العارفين بتقاليد العمارة والخزفة القديمة الموروثة من أيام الرومان والإغريق. وقد استخرج هؤلاء الحجارة اللازمة للمشروع من عدد من المقالع المجاورة، كما قلعوا كامد اللوز، كما نقلوا أعداداً من العناصر البنيائية الأخرى، كالأعمدة وقواعدها وتيجانها وتعتباتها، من بقايا الأبنية الرومانية والبيزنطية التي عثروا عليها في جوار الموقع الذي كان يقوم فيه حصن "جراً".

غير أن حياة عنجر لم تدم طويلاً بعد وفاة مؤسسها، فقد مرها الخليفة مروان الثاني سنة 744، على أثر انتصاره على منازعه إبراهيم بن الوليد في معركة كراد برحماها على مقربة منها. وما لبثت البلدة أن أخذت تتنازع حتى تحولت في القرن الرابع عشر إلى تلال من الأطلال والتراب وسط مساحات شاسعة من المستنقعات. وظلت على هذه الحال حتى سنة 1943، عندما بدأت الحداثة العامة للأثر اللبنانية أعمال استكشافها، وإعادة الحياة إليها. وهي اليوم مدينة صغيرة تسكنها أكثرية أرمنية هجرت في مطلع القرن العشرين من تركيا. وقد صنفتها منظمة اليونسكو مدينة تراثية عالمية عام 1984.



## عنجر موقع أثري من العصر الأموي

### وجوه

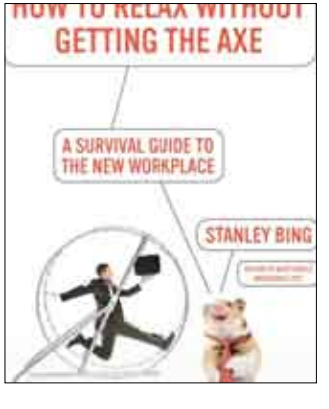
طرقوا نافذته  
لكنه أطبق أهدابه  
واختبأ من دموعهم  
خلف نظارته  
كم يخش جرح المرايا  
عزلة  
دفنت رأسي في ظلها  
عزقت بأهدابي  
في الفراغ الأزرق  
بكيت مثل بحر أتلق نوافذه

الشاعرة اللبنانية / سوزان علوية

## كيف تستريح في العمل من دون أن يطاح برأسك؟

يمكنك التعلم من الطريقة التي يدير بها الناس الناجحون أوقاتهم وحياتهم العملية. وكتاب بينغ مليء بنصائح إستراتيجية عن سبل توزيع المسؤوليات على الغير ويقول أن ذلك "محور السلطة" كيف تتعرف على مشكلة في موقع آخر لتبرر رحلة عمل على نفقة المؤسسة وكيف تخلق شعوراً بالخصوصية بوجه الآخرين بوجود مكتب خاص لك حتى وإن كنت تعمل في قاعة مفتوحة مقسمة إلى قطاعات صغيرة. ويرى أنه حتى يتحقق هذا الشعور "الحقيقي" بوجود باب للمكتب أدر شاشة جهاز الكمبيوتر الخاص بك بعيداً عن الآخرين وأضف طابعاً شخصياً على المكان حتى تجعله غير ملائم للزوار بل أخلق "تمطاً شعورياً لا يتسم بالود".

لا تعباً كثيراً بالكساد فالعاملون بوسعهم إيجاد السبل لبذل جهد أقل في العمل والإفلات من العقاب. هذا رأي ستانلي بينغ مؤلف كتاب "كيف تستريح دون أن يطاح برأسك". ويقول بينغ في كتابه الذي يصدر في 17 نوفمبر بعنوان فرعي "دليل للنقاء في مناح العمل الجديد" أن السر يكمن في تعلم الجبل البارعة للأشخاص الناجحين الذين يمسكون بالسلطة. وكتاب بينغ الجديد هو نسخة معدلة من كتابه "حيل تنفيذية أو كيف تتقاعد وأنت لا تزال تعمل" الذي يقول الكاتب أنه وضعه خصيصاً للتعامل مع الظروف الاقتصادية العصبية في الوقت الحالي. وقال بينغ "مناح العمل خطير لكن بعد الإقرار بهذا..



## عجائب وغرائب

### سائق بريطاني ينسى مريضاً داخل سيارة إسعاف



ظل مريض يبلغ من العمر 65 عاماً محبوساً داخل سيارة إسعاف لمدة خمس ساعات في مدينة مانشستر الإنجليزية بعد أن نسيه السائق في السيارة عقب انتهاء يوم عمله. وأقادت تقارير بشأن المريض ظل داخل السيارة في مركز لسيارات الإسعاف في مدينة مانشستر مساء الثلاثاء الماضي حتى حوالي الساعة الواحدة من صباح اليوم التالي. وتستخدم سيارة الإسعاف هذه لنقل المرضى في غير حالات الطوارئ إلى المستشفى للكشف عليهم.

وكان من المفترض أن ينقل السائق المريض مرة أخرى إلى منزل الرعاية بعد انتهاء موعد الكشف في المستشفى، إلا أنه قد نسي أمر الرجل بعد أن قام بإزالة ثلاثة مرضى آخرين كانوا معه في سيارة الإسعاف ذاتها.

بدأ الرجل المسن الذي يعاني من فشل كلوي في حالة جيدة عقب الحادث وصدر قرار بوقف السائق عن العمل.

### أقوال

الموت خير كبير مادام ليس شراً.

بوبيليلوس سيروس

### السكر والملح

أستاذ يسأل التلميذ إذا أخذنا خليطاً من الملح والسكر كيف نفصل بينهما.

أجاب التلميذ: أسلط النمل على الخليط فيأكل السكر ويترك الملح.

### كلمات متقاطعة

إعداد/ اشواق صالح ناجي

أفقياً:

- 1- شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا هم من الرعاة الرحل يعرفون بالمتلمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم، دائماً يألّفون حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحضّر - عراك.
- 2- أحد شعراء المعلقات.
- 3- أحرف مكررة - محافظة يمنية.
- 4- مدينة أمريكية بضاحية دترويت - صوت الكلب - بحر.
- 5- غير ناضج - ضمير منفصل - للاستفهام - حرف إنجليزي.
- 6- أحد المحيطات المائية - شهر ميلادي.
- 7- للتمني - النادي الملكي.
- 8- يتبع - بلد عربي خليجي.
- 9- عام - شهد.
- 10- جمع أفق - فنان تشكيلي - بط.
- 11- أقدم مدينة في العالم - مطلوب.
- 12- للتخبير - من البهارات - يصاحب الرعد والمطر.

عمودياً:

- 1- لوحة رسمها الإيطالي ليوناردو دافنشي يعتبرها النقاد والفنانون من أفضل الأعمال على مر التاريخ.

### مهرجانات القردود

تُقام مهرجانات القردود في بعض المناطق، حيث يرتدي القردون ملابس ملونة ويضعون نظارات شمسية.

### حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:

قامت جهات الاختصاص بإعادة تأهيل مصارف المياه في بعض الطرقات التي تتجمع فيها مياه الأمطار إلا أن ترك المخلفات حولها وعدم الصيانة الدورية لها والنظافة حولها يعرضها للاسدادات وحينها لن يستفاد منها ولن تقوم بدورها المنشود.

### باختصار

محمد الجرادي

قرأنا في الصحف عن قيام الأخ محافظ عدن بتدشين أنبوب جديد لنقل المياه من الأبار المنتجة إلى الخزان الرئيس في جبل حديد، والغرض منه تقوية ضخ المياه إلى مديريات المعلى والتواهي وكريتر على وجه الخصوص، فاستبشرنا خيراً.

لكن إلى اليوم وانقطاعات المياه في المديرية إياها ما تزال هاجساً يورق مواطنيها خصوصاً ساكني الأحياء الشعبية والمرتفعات.

وقبل يومين حصلت مشكلة بسبب المياه عندما قبضت بعض الشباب على أحد سكان عمارة في القلوعة يسكن دوراً علوياً متلبساً بإغلاق محابس المياه عن أصحاب الأبار السفلية وأوسعوه ضرباً. والرجل ظل ينكر ويرر وجوده قرب محابس المياه بالاطمننان على وصول الطبيب الغالي (الماء).

وعلى مؤسسة المياه والكهرباء أن تحسن إمداداتها للمواطنين أو تستعد لغضبهم وإياكم ودعاء المظلوم يامسؤولين..

### قُبضت عليه متلبس بتفضيل المي على جاره يا أفندم..!!

ساكن في المنزل الأخرى