

## الابتسامة من القلب.. امتداد للعمر



وأجرى الباحثان دراسة تحليلية لحوالي 230 لاعبا شاركوا في موسم العام 1952 الرياضي للعبة الباسبول وصنفهم على أنهم من "المبتسمين" و "غير المبتسمين" فنتبين لهم أن اللاعبين الذين كانت تشع الابتسامة من وجوههم عاشوا لفترة أطول من نظرائهم الذين قلما كانوا يضحكون أو يبتسمون في وجوه الآخرين.

وتوصلا إلى أن اللاعب الذي لم يكن يبتسم كانت أمامه فرصة 50 ٪ كي يعيش حتى الثمانين من العمر في حين أن الذين كانوا يبتسمون عاشوا سعداً حتى وقت متأخر من الحياة وزادت هذه النسبة لديهم 70 ٪.

وخلص الباحثان إلى أن الذين يبتسمون بشكل طبيعي ومن القلب خلال التقاط الصور لهم يكون مستوى هرمون الضغط والتوتر لديهم أقل مقارنة بنظرائهم الذين يتكفون الابتسام حسب الضرورة والظروف.

**واشنطن / متابعة**  
يكن سر الحياة السعيدة والمديدة في الابتسامة النابتة من القلب التي تعبر عن شعور حقيقي بالفرح عند الالتقاء بالآخرين أو في المواقف التي تتطلب ذلك.

وذكر موقع نيوساينتست أن دراسة أعدها الباحثان الأمريكيان أرنتس هابيل ومايكل كروغر من جامعة واين ستايت في ديترويت بولاية ميشغن أشارت إلى أن لاعبي رياضة الباسبول في خمسينات القرن الماضي الذين كانوا لا يتكفون الابتسام وتبضع الضحكة من أعماقهم جذبوا الجماهير إليهم أكثر من نظرائهم الذين تعلقوا بالبسمات الرصينة أو الجافة وجوههم.

ولاحظ كروغر أن الناس السعداء يتمتعون عادة بصحة جيدة، فيما ربط زميله هابيل بين السعادة التي كانت تشع على وجوه لاعبي الباسبول خلال تلك الفترة وامتداد العمر بالكثير منهم حتى مرحلة متأخرة من الحياة.



إعداد / ابتسام العسيري

### قراءات لك



### أحلم أنك بانتظاري

من بعيد كهمس أسمع صدك

ومن قريب كخيال أرى

وأنا هنا وهناك أباعد

وأحضر احتضاري

وفصولي تتلاشى في السراب

أوهما كان موتك؟؟

أجيبيني لا أحسن بالاقتراب

كلما زارني الغريف

أحمل إليك رياحيني

وأحلم أنك بانتظاري



ريما خضر

## المدينة المحرمة في الصين



البلاد كدفعة أولى. وأدرج في قائمة التراث الثقافي التي حددتها منظمة اليونسكو التابعة للأمم المتحدة عام 1987. والآن تحفظ فيه مليون قطعة من التحف. وأصبح متحفاً شاملاً يجمع بين الفنون المعمارية القديمة والآثار الإمبراطورية والفنون القديمة المختلفة.

القصر الإمبراطوري» وبعد تأسيس جمهورية الصين الشعبية عام 1949، ظل الحزب والحكومة الصينية يهتمان بمتحف القصر الإمبراطوري، ويرصدان كل سنة مبلغاً خاصاً لإصلاحه وإعادة ترميمه. وفي عام 1961، صنفته مجلس الدولة الصيني وحدة أثرية محمية مهمة على مستوى

## معالم وآثار

ويقصها الناس بإنها مكونة من تسع دعامات وثمانية عشر عموداً واثنين وسبعين دعامة فرعية. أقام في المدينة المحرمة أربعة وعشرون إمبراطوراً على التوالي في عهدي أسرتي مينغ وتشينغ الملكتين، وسيطروا على الصين لمدة أربعين عاماً وتسعين سنة. ووفقاً للوظائف المختلفة، تنقسم المدينة المحرمة إلى جزئين وهما الجزء الأمامي والجزء الداخلي. يعتبر الجزء الأمامي مكاناً يقام فيه الإمبراطور المراسم الضخمة. وتتوسطه ثلاثة أجنحة وهي تاي خه وجونغ خه وباو خه الواقعة على الخط الوسطي. أما الجزء الداخلي فهو مكان يمارس فيه الإمبراطور أعماله اليومية، كما يقام فيه الإمبراطور وعائلته. وتوجد فيه أجنحة تشيان تشينغ وجياو تاي وكونغ نينغ والأجنحة الستة الشرقية والأجنحة الستة الغربية وعمارات أخرى. أطلقت ثورة عام 1911 بحكم أسرة تشينغ الملكية، وحسب الاتفاقية التفضيلية لعائلة تشينغ الملكية، التي وقعتها الحكومة الديمقراطية وديوان أسرة تشينغ الملكية، يسمح للإمبراطور الأخير بو يي مواصلة الإقامة في الجزء الداخلي من القصر الإمبراطوري.

يقع القصر الإمبراطوري وسط مدينة بكين، وكان قصراً إمبراطورياً في عهدي أسرتي مينغ وتشينغ الملكتين الصينيتين. ويسمى بـ «المدينة المحرمة». بدأ تشييده عام 1406 الميلادي، واكتمل تشييده بصورة أساسية عام 1420. لذلك يعود تاريخه إلى ما قبل ستامة سنة، وهو أكبر مجموعة من القصور القديمة وأكملها حفظاً في الصين حتى الآن. بنيت المدينة المحرمة وفقاً لمبدأ «الأجبال يسارا والمعاليد يمينا والمكاتب أماماً والأسواق خلفاً» الذي حدده الكتاب الوثائقي القديم «تشو لي وكاو قونغ»، كما اتخذت قصور مدينة نان جينغ التي تم بناؤها في أوائل عهد أسرة مينغ الملكية مرجعاً لها. وتقع القصور الرئيسية بالمدينة المحرمة على خط محوري يمتد من شمال مدينة بكين القديمة إلى جنوبها ويبلغ طوله ثمانية كيلومترات.

تحتل المدينة المحرمة سبعاً وعشرين ألف متر مربع، ويبلغ طولها من الجنوب إلى الشمال تسعمائة وستين متراً وعرضها من الشرق إلى الغرب سبعاً وخمسين متراً. ويصل إجمالي مساحة مبانها إلى أكثر من مائة وخمسين ألف متر مربع، يضم أكثر من ثمانية آلاف وسبعين غرفة. ويحيط بالمدينة المحرمة سور يبلغ ارتفاعه عشرة أمتار، ويوجد خارج هذا السور نهر اصطناعي يبلغ عرضه اثنين وخمسين متراً ويسمى نهر هو تشنغ أي نهر الدفاع عن المدينة. وعلى كل من أركان السور المحيط بالمدينة المحرمة مقصورة جميلة ورائعة. وكانت هياكل هذه المقصورات معقدة للغاية.

### أقوال مأثورة



اوسكار وايلد

### أقوال مأثورة

السطحيون وحدهم هم من يحكمون على الناس من مظهرهم الخارجي.

### عزومة

غبي اتصل بمطعم وقال: عندكم عشاء؟ قالوا نعم... فقال لهم: ليش ما عزموني.

### أمحك

غبي اتصل بمطعم وقال: عندكم عشاء؟ قالوا نعم... فقال لهم: ليش ما عزموني.

## رعب ما بعد الموت!

وأضافت: «أثبتت الفحوص عدم وجود متفجرات نشطة في الأجهزة»، كان جيران هذا الرجل قد استدعوا خبراء المفرقات بعد اشتباههم في احتمال وجود إرهابيين بعد أن رصدوا قذائف وأسلاكاً تربط منزل الرجل بالسيارة. وقالوا إن الرجل (69 عاماً)، الذي كان يعيش بمفرده، توفي الأسبوع الماضي في المستشفى، وقال قائد الشرطة جافين دينجيت: «كنا نعلم أنه منعزل... لكن مسألة أن عزلته ناتجة عن شعور بالفصام... وهذا أمر لا نعرفه».

**سيدني / متابعة**  
تمكن فريق من خبراء المفرقات في مدينة سيدني الأسترالية من تفكيك خمسين شركاً خداعياً متفجراً كان فني كهرباء مريض قد نشرها في حديقة منزله قبل وفاته.

وقالت الشرطة بعد عملية استمرت 12 ساعة: «كشفتنا ستة شركاء خداعية دون مخاطر، بتفجير شحنات صغيرة كانت مرتبطة بالأجهزة موضع الشبهة بمساعدة أجهزة الكشف عن المتفجرات».

## عجائب وغرائب

**يرفع شعار (ممنوع التدخين) ولكن بعد وفاته**

**ثندن / متابعة**  
طلب مدخن توفي نتيجة انتفاخ رئوي أن توضع لافتة على قبره للتحذير من مضار التدخين ودعوة الناس للإقلاع عنه.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» أن البرتريك ويتامور، 85 عاماً قال قبل وفاته إنه يريد أن توضع على نعشه، وعلى قبره لافتة يكتب عليها التدخين قتلني أرجوكم ألقوا عنه.

وقال بول سوليفان، الذي يعمل في شركة «سوليفان وأولاده» لدفن الموتى: «أنها المرة الأولى التي يطلب مني وضع لافتات على نعش، ولكن من الواضح أنها إحدى الأمنيات التي ذكرها في وصيته وسنلبي له ذلك».



**كلمات متقاطعة**

إعداد / أشواق ناجي

**أفقياً:**

- 1- ثالث رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية تولى الرئاسة بين أعوام 1801م و 1809م من مواليد 13 ابريل 1743م من إقليم (ويلز) البريطاني توفي في الرابع من يوليو 1826م في نفس اليوم الذي توفي فيه الرئيس الثاني جون آدمس.
- 2- حرف جر - حيوان - 24 ساعة.
- 3- وكالة أنباء عربية - من أسماء الذئب.
- 4- ربح هبت من جهات مختلفة - تقال للتويع.
- 5- حرف عطف - حرف انجليزي - من أهم المدن الألمانية.
- 6- للاستفهام - للتعريف - لام.
- 7- مدينة إيطالية - 30 يوماً.
- 8- إله الشمس عند قدماء المصريين - جمع وتر - حين.
- 9- إله الصيد عند اليونان - حارب.
- 10- للاستفهام - حب - في البيضة.
- 11- أداة حصر - مخترع الرادار.
- 12- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - ستم ضمير.

**عمودياً:**

- 1- قبيلة عربية من العدنانية أنجبت أعظم شعراء الجاهلية ومنهم الأسود بن يعفر وسلامة بن جندل وعدي بن زيد وأوس بن حجر وأكثم بن صفيي ثم الفرزدق وجربير في الإسلام - حصل.

حل العدد الماضي

**كلمات متقاطعة**

إعداد / أشواق ناجي

**أفقياً:**

- 1- ثالث رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية تولى الرئاسة بين أعوام 1801م و 1809م من مواليد 13 ابريل 1743م من إقليم (ويلز) البريطاني توفي في الرابع من يوليو 1826م في نفس اليوم الذي توفي فيه الرئيس الثاني جون آدمس.
- 2- حرف جر - حيوان - 24 ساعة.
- 3- وكالة أنباء عربية - من أسماء الذئب.
- 4- ربح هبت من جهات مختلفة - تقال للتويع.
- 5- حرف عطف - حرف انجليزي - من أهم المدن الألمانية.
- 6- للاستفهام - للتعريف - لام.
- 7- مدينة إيطالية - 30 يوماً.
- 8- إله الشمس عند قدماء المصريين - جمع وتر - حين.
- 9- إله الصيد عند اليونان - حارب.
- 10- للاستفهام - حب - في البيضة.
- 11- أداة حصر - مخترع الرادار.
- 12- حارس المنتخب الألماني لكرة القدم - ستم ضمير.

**عمودياً:**

- 1- قبيلة عربية من العدنانية أنجبت أعظم شعراء الجاهلية ومنهم الأسود بن يعفر وسلامة بن جندل وعدي بن زيد وأوس بن حجر وأكثم بن صفيي ثم الفرزدق وجربير في الإسلام - حصل.

حل العدد الماضي

**يمكن تعطينا أذنك عشان أقول لك سرًا**

صغاء المسعودي

تظل بعض الشوارع لفترات طويلة من دون أن تمتد إليها يد الصيانة التابعة للكهرباء والمياه والهاتف وعندما تبدأ الجهات المختصة برصف شارع ما يفرح المواطنون بهذه الخطوة الحضارية وما أن تنتهي عملية الرصف حتى تبدأ بعض المؤسسات بتكسیره أقصد بالحفر بحجة صيانة كابلات الكهرباء والهاتف وأنابيب المياه وغيرها وتنتهي فرحة المواطنين بالغضب من هذا العشوائي الذي يدمر كل جميل في حياتنا.

نقول هذا الكلام من قبيل التنبيه لما يجري هذه الأيام من عملية رصف في شوارع القلوعة (الروضة) ونسبال، هل تم التنسيق مع إدارات الكهرباء والهاتف والمياه والمجاري بهذا الشأن؟ أم أن المسألة ستكون مثل سابقاتها وبعد أن ينتهي الرصف سيأتي دور التكسير بحجة الصيانة وربما أن الصيانة يكون طعماً حلوا في الشوارع المرصوفة كي يعلم الناس أن هناك صيانة وكله على ظهره يا مواطن.

نفتخر على المجالس المحلية الزام أي مؤسسة تقوم بفرش الشوارع بإعادة تليطها أو رصفها من جديد أو دفع غرامة تعادل قيمة العمل المطلوب أما السكوت عن ذلك فهو سكوت عن أكل أموال داعي الضرائب.

**حديث الكابيرا**

تصوير وتعليق / علي الدرب:

مخاطر الحوادث المرورية تهدد حياة الأطفال الذين تعودوا على تحويل هذه الجوله الى ملعب لكرة القدم يستغرب الجميع عن موقف الجهات المختصة وكذا اولياء الامور الذين لم يقوموا بما يلزم حتى يمنعوا هذا التصرف حفاظا على حياة هؤلاء الاطفال.

**أرزاق يا عاقل..**

**ناس تصلح وناس تخرب !!**

وخليك الحسد

**باختصار**

صغاء المسعودي

تظل بعض الشوارع لفترات طويلة من دون أن تمتد إليها يد الصيانة التابعة للكهرباء والمياه والهاتف وعندما تبدأ الجهات المختصة برصف شارع ما يفرح المواطنون بهذه الخطوة الحضارية وما أن تنتهي عملية الرصف حتى تبدأ بعض المؤسسات بتكسیره أقصد بالحفر بحجة صيانة كابلات الكهرباء والهاتف وأنابيب المياه وغيرها وتنتهي فرحة المواطنين بالغضب من هذا العشوائي الذي يدمر كل جميل في حياتنا.

نقول هذا الكلام من قبيل التنبيه لما يجري هذه الأيام من عملية رصف في شوارع القلوعة (الروضة) ونسبال، هل تم التنسيق مع إدارات الكهرباء والهاتف والمياه والمجاري بهذا الشأن؟ أم أن المسألة ستكون مثل سابقاتها وبعد أن ينتهي الرصف سيأتي دور التكسير بحجة الصيانة وربما أن الصيانة يكون طعماً حلوا في الشوارع المرصوفة كي يعلم الناس أن هناك صيانة وكله على ظهره يا مواطن.

نفتخر على المجالس المحلية الزام أي مؤسسة تقوم بفرش الشوارع بإعادة تليطها أو رصفها من جديد أو دفع غرامة تعادل قيمة العمل المطلوب أما السكوت عن ذلك فهو سكوت عن أكل أموال داعي الضرائب.