القناعة مفتاح إلى حياة طويلة وسعيدة

لندن / متابعات :

توصلت دراسة حديثة نشرتها صحيفة «ديلي اكسبريس» إلى أن القناعة هي المفتاح إلى حياة طويلة وسعيدة.

ووجدت الدراسة أن الناس القانعين بحياتهم احتمالات إصابتهم بأمراض القلب أقل ، والناس الأكثر سعادة يحمون أنفسهم أكثر من الأمراض المهلكة.

وأكدت الدراسة أن الاكتئاب والقلق، كما هو معروف، يضعان الناس في خطر أكبر للإصابة بالأمراض الفتاكة، غير أن العلماء أثبتوا الآن منافع القناعة والحياة المرضية في تعزيز صحة القلب.

وأضافت الدراسة التي أجرتها جامعة بريطانية أن القناعة في مجالات معينة من الحياة، وخاصة الوظيفة والأسرة والحياة الجنسية، هي أصول صحية إيجابية .

وحذّرت الدراسة من أن التدخلات الرامية من خلال العقاقير الطبية إلى تحسين الحالة النفسية وجعلها ايجابية، وليس فقط تخفيف الحالات النفسية السلبية، قد تسبب مخاطر عالية للأفراد.

معالم

(كنيسة المهد)
موقع ميلاد المسيح عليه السلام

كنيسة المهد هي الكنيسة التي ولد المسيح في موقعها، وهي تقع في بيت لحم جنوب الضفة الغربية بفلسطين، بناها الإمبراطور قسطنطين عام 335.

تعتبر كنيسة المهد من أقدم كنائس فلسطين والعالم والأهم من هذا حقيقة أنّ الطقوس الدينية تقام بانتظام حتى الآن منذ مطلع القرن السادس الميلادي حين شيد الإمبراطور الروماني يوستنيان الكنيسة بشكلها الحالي.

وكانت كنيسة المهد هي الأولى بين الكنائس الثلاث التي بناها الإمبراطور قسطنطين في مطلع القرن الرابع الميلادي حين أصبحت المسيحية ديانة الدولة الرسمية وكان ذلك استجابة لطلب الأسقف ماكاريوس في المجمع المسكوني الأول في نيقيه عام 325 للميلاد.

لكنيسة المهد أهمية خاصة في قلوب المسيحيين بمختلف طوائفهم، فبالإضافة إلى مكانتها التاريخية فهي أيضا تحمل مكانة دينية خاصة، فقد شيدت الكنيسة في نفس المكان الذي ولد فيه المسيح علية السلام، وتضم الكنيسة مايعرف بكهف ميلاد المسيح، وهو المكان الذي وضع فيه بعد مولده، وأرضيته من الرخام الأبيض، ويزين الكهف خمسة عشر قنديلا فضيا تمثل الطوائف المسيحية المختلفة والعديد من صور وأيقونات القديسين.

والكنيسة عبارة عن مجمع ديني كبير، فهي تحتوي على مبنى الكنيسة بالإضافة إلى مجموعة من الأديرة والكنائس الأخرى التي تمثل الطوائف المسيحية المختلفة فهناك الدير الأرثوذكسي في الجنوب الشرقي، والدير الأرمني في الجنوب الغربي، والدير الفرنسيسكاني في الشمال الذي شيد عام 1881م لأتباع الطائفة الفرنسيسكان، وتمت توسعة الكنيسة في عام 1992.

تقام الطقوس الدينية في كنيسة المهد حسب تقليد كنيسة الروم الأرثوذكس، والجدير بالذكر أن الكنيسة تحوي زوايا للطوائف الشرقية المختلفة مثل السريان الأرثوذكس والأقباط الأرثوذكس والأرمن الأرثوذكس وغيرها.

وديع سعادة

صدفة

هكذا صدفة
رجل مبلول يقف على
الساحل
رجل عاد أخيراً
من محاولة يائسة
لشفاء النمور
من داء الغابات
قرصان
أراد الاستيلاء على
النحاس
ومداواة حيوانات
منقرضة
هكذا ببساطة
رجل يعوض خساراته
بالوقوف قليلاً
أمام دكّان مقفل .

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

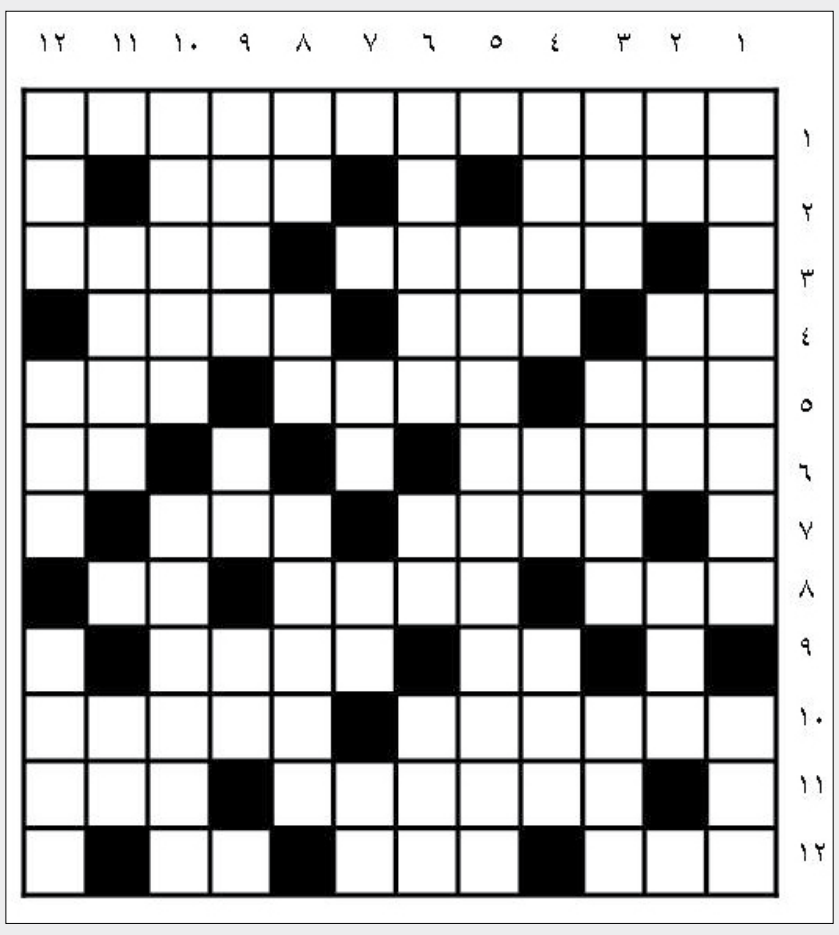
	4			7		5		
	5		9					
		8					4	
2			7					4
	9						3	
1					5			9
	8					1		
					6		2	
		9		4			8	

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

أسماء

سألت السيدة زوجها الجزار :
- إذا رزقنا اللّه بابنتين ماذا نسميهما ؟
- الزوج : نسمي الأولى كيلوباترا ، والثانية كيلو لحمة .

كلمات متقاطعة



أفقيا

1-الاتفاقية العامة للتعرفات الجمركية والتجارية تأسست فعليا عام 1948م من أجل وضع قواعد عامة وثابتة للتجارة الدولية والعمل على تخفيض التعرفة الجمركية وتثبيتها ومنع رفعها مرة أخرى وفي 1 يناير 1995م أصبحت منظمة قائمة رسمية باسم منظمة التجارة العالمية (w t o).
2-صوت الجرس - حرف أبجدي .
3-بلد عربي – متحسر .
4-إله الشمس عند المصريين القدماء – آلة موسيقية – وكالة أنباء عربية .
5-حين – أحرف مكررة – اسم اشارة .
6-من سور القران الكريم – بحر .
7-يقترب – أداة حصر .
8-ضمير – مطلب ومقصد – عقل .
9-حرف موسيقي – صوت الضفدع .
10-تحالف ألماني ايطالي 1936م انظم اليه حلفاء الدولتين في الحرب العالمية الثانية – عاصمة عربية .
11-أهم أنهر أفريقيا الغربية – اشار وأومأ .
12-جمال – أخو الأم – فاصل .

عموديا

1-مخترع الكلمات المتقاطعة عام 1913م – ضمير .
2-عدد انجليزي – لب – صغير الخروف.
3-حيوان – حيوان أسطوري – نقود .
4-صوت المريض – حب – مكان .
5-نادي كرة قدم ألماني.
6-أحرف مكررة – أسرع – الريح الطيبة.
7-للنداء – حرف نصب – تنزه وتعظم.
8-أحد الوالدين – حرف انجليزي – بلدة في العراق .
9-من أنهار الاتحاد السوفيتي – من الزهور العطرية – عملة .
10-لؤلؤة – نقيض القيام .
11-قريب – في البيضة .
12-كامل – رجاء – صوت الأسد .

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

الفتاة الذئب في موسوعة جينيس

دخلت الفتاة التايلاندية «سوبترا ساسوفان» موسوعة جينيس للأرقام القياسية، بسبب الشعر الكثيف الذي ينمو في أماكن عديدة من جسدها نتيجة لإصابتها بأحد الأمراض الجينية المعروف باسم «Hypertrichosis ".

وقد حاول والدا" سوبترا" علاج ابنتهما بوسائل متعددة لإزالة الشعر وأشهرها أشعة الليزر، ولكن كل المحاولات باءت بالفشل نظرا لكثافة الشعر، وأنه بعد كل محاولة يزداد الشعر كثافة عن ذي قبل.

وقالت سوبترا التي يطلق عليها الفتاة الذئب "كثيرون أطلقوا علي أسماء وألقاب متعددة مثل وجه القرد ، لكن كل هذا تغير بعد أن دخلت موسوعة جينيس، لقد أعتدت على الأمر، ومعظم الوقت لا أشعر به، لكن عندما يصبح شعري كثيفا جدا وطويلا يجعل الرؤية صعبة، لذلك تقوم والدتي بقص أجزاء منه، وبالرغم من دخولها الموسوعة لكنها تتمنى أن تشفى في يوم من الأيام".

تصوير وتعليق / علي الدرب :

للحد من ظاهرة سرقة الكابلات الكهربائية وما تسببه من معاناة للسكان نتمنى من الجهات المختصة في السلطة المحلية والأمنية في المديريات والمحافظات المراقبة الدائمة لأصحاب محلات شراء الخردة والمعادن الأخرى التي انتشرت في كل المدن والأحياء دون حسيب أو رقيب لأن من يقوم بسرقة الكابلات يبيعها في هذه المواقع.