الثقة Trust

ترجمة: أثرا كادو •

في يوم ما كانت هناك فتاة صغيرة تعبر مع والدها على الجسر، الوالد كان نوعاً ما خائفاً على ابنته فقال لها: "عزيزتي، رجاءً أمسكي يدي بقوة لكي لا تسقطي في النهر".
قالت الفتاة: "لا، أبي انت أمسك يدي"
سأل الأب: "وما الفرق؟!"
أجابت: "هنالك فرق كبير، إذا أمسكت بيدك وشيء ما حصل لي، فهناك احتمال ان أترك يدك، ولكن إذا أمسكت أنت بيدي، فأنا متأكدة بأنه مهما حدث فلن تترك يدي أبداً"

في آية علاقة، جوهر الثقة ليس بالربط، بل بالعلاقة أو بالتماسك لذا أمسك يد الشخص الذي يحبك بدلاً من ان تتوقع منه أن يفقدها.

• من موقع Fropki

اقوال وامثال

اعداد: هيثم امين

- من كان منكم بلا خطيئة فليرمها بالحجر.

السيد المسيح

- كن ماءً تروي ولاتكن ناراً تكوي

مثل فرنسي

- رب وحدة خير من جليس، ورب عزلة خير من انيس

مثل عربي

- عندما لم يكن الحق موجودا، فأي بقعة من بقاع العالم، تكون الخطيئة مباحة بها

دستويفسكي

- اذا اردت ارضاء الام عليك بمداعبة اطفالها

مثل ايطالي

- كن رجلا ولا تتبع خطواتي

مكسيم غوركي

- من يحب الزهور عليه ان يقتني ازهاره بيده.

مثل صيني

سوار الكتروني مصمم لحماية النساء من العنف الزوجي

ابدت نادين مورانو وزيرة الدولة الفرنسية لشؤون العائلة والتضامن اهتمامها بالسوار الالكتروني المستخدم في اسبانيا لحماية النساء اللواتي يتعرضن للضرب على ايدي رجال عنيفين، وقالت انها تنوي ادخال هذه الفكرة الجديدة الى فرنسا.

واعلنت مورانو في مؤتمر صحافي "نود اختبار السوار الالكتروني بحلول العام ٢٠١٠ .. لان الارقام في بلدنا مخيفة. لا يمكننا ان نقبل ان تموت امرأة كل يومين بايدي شريكها الحالي او السابق". وبعد لقائها بوزيرة المساواة الاسبانية بيبيانا ايدو، زارت مورانو مركز مراقبة الاساور الالكترونية في احدى ضواحي مدريد. وكانت مدريد استثمرت في تموز خمسة ملايين يورو لتوزيع نحو ٣٠٠٠ سوارا الكترونيا في المحاكم الاسبانية كلها، ولكن ٥٨ منها فقط وضع حول معصم رجل اعتبرته المحكمة رجلا عنيفا.

ويلتصق السوار الاسود وهو بحجم الساعة البلاستيكية تقريبا بمعصم رجل سبق ان اعتدى بالضرب على شريكته، وهو موصول بمركز المراقبة. اما المرأة فتملك جهازا صغيرا يرن لانذار الشرطة حين يقترب الرجل منها كثيرا. ومنذ توزيع الاساور في تموز، ارسل ٢٢٢ انذارا تطلب تدخل قوى الامن، والسبب في ذلك كان في ٨٥% من الحالات اقتراب المعتدي من المرأة كثيرا.

يذكر ان ١٥٦ امرأة توفين في فرنسا من جراء الضرب في العام ٢٠٠٨، بحسب ما اعلنت مورانو في ايلول. اما في اسبانيا فقتلت ٧٦ امرأة في العام ٢٠٠٨ نتيجة الضرب ويبلغ العدد هذا العام ٤٩ حتى الان.

واعلنت ايدو من جهتها ان "العدد تدنى هذا العام لكن الوقت لا يزال مبكرا لتقييم الاجراءات المعتمدة". وتطرقت مورانو ايضا الى "الاجهزة المحمولة للطوارئ" التي تستخدم في اسبانيا ايضا. وتملك ١٣ الف امرأة في الوقت الحالي هذا الجهاز القابل لتحديد موقعه، وهو مجهز بزر لطلب النجدة.

كيف تكسبين زوجك من خلال الألوان

من أجمل الطرق لحياة أسرية سعيدة أن نفهم ذواتنا، ثم من يعيش معنا لنحسن من عملية التواصل معهم من خلال العديد من الطرق التي من أجملها فن الألوان، وكيف يمكن أن تكون سببا في إضفاء لمسة من السعادة علينا في حياتنا الأسرية، فبين الألوان نحيا ومنها نختار ماتميل إليه فنحب لونا ونكره آخر دون معرفة السبب، فنحن لانعرف أسرار كل لون ومدى ارتباطه بشخصياتنا، لذلك سنساعدك على معرفة كيف تكسبينَ زوجك من خلال الألوان.

الأسود

لون رائع يعتبره مصممو الأزياء اللون السحري فمن المحبب أن ترتديه عندما تمضين مع زوجك أمسية مختلفة هادئة، فهذا اللون يجعله يشعر أنك أكثر جمالا وتشعين تألقاً وروعة.

الأحمر

يمنحك إحساساً بالدفء وينشط الدورة الدموية، ارتديه عندما تشعرين بانخفاض مستويات الطاقة بداخلك فيزيدك حيوية وينعكس في الوقت نفسه على زوجك فيراك اكثر شباباً ومليئة بالطاقة والحيوية حتى وإن كنت تعديت سن ٤٥ عاماً.

الأخضر

احرصي على أن تضميه إلى خزانة ملابسك وارتديه عندما تشعرين بالقلق أو في حالة وجود غيمة تعكر صفاء العلاقات بينك وبين زوجك، فهو يخفف من حدة التوتر كما يخفف من الإحساس والإرهاق لارتباطه بالطبيعة.

التراكواز

ينصح دائماً المرأة بارتدائه من حين لآخر، فهو يساعد على مهارة التواصل بين الزوجين واستمرار حلقات النقاش بينهما، بل وإحساس كل منهما بالآخر، كما أنه يحسن الصحة العامة بشكل مباشر.

الأبيض

يشع صفاء ونقاء ويعكس ملامحك الطفولة ويظهرك أمام زوجك طيبة بريئة لاتعرف المشاكل.

الوردي

لون شديد التأثير على الرجال فهو ينمي المشاعر الإيجابية بين الزوجين ويزيد من الإرتباط العاطفي، وهو لون مثير للإنتباه ومحفز قوي للمشاعر، وننصح أن ترتديه المرأة عندما ترغب في جذب انتباه زوجها.

الأزرق

لون الإسترخاء ويخفض درجة حرارة الجسم درجتين، وننصح المرأة بإرتدائه لقضاء نهاية الإسبوع في مكان هادئ، والدرجات الفاتحة منه تشعرك بأنك جزء من الفضاء والبحر مما يضفي عليك حالة رومانسية تنعكس فيما بعد على زوجكِ.

الأصفر

عندما تحتاجين للصفاء الفكري ورؤية الأشياء بواقعية وتحديد نقاط تميزك وإخفاقك مع أسرتك ارتديه، فهو يساعدك على ذلك لأنه يخلص الجسم من السموم والشوائب.

الرمادي

تجنبيه إن كنت تعانين من فتور أو برود في علاقتك مع زوجك، لأنه لون بارد ويزيد الفتور بين الزوجين، وللتغلب على ذلك عليك بالألوان النارية لتحريك مشاعر زوجك.

وزن صحي للأطفال مع موسيقى موتزارت

باحثون: الاستماع لأعمال الموسيقار الراحل يساعد الأطفال على اكتساب نموهم في حاجة إليه.

توصلت دراسة الى أن موسيقي موتزارت قد تساعد على ابطاء عملية الايض أو التحول الغذائي عند الاطفال المبتسرين مما قد يساعدهم على اكتساب وزن هم بحاجة اليه. وركزت معظم الابحاث فيما يعرف باسم "تأثير موتزارت" على ما اذا كان الاستماع لموسيقى الملحن الراحل يعزز نسبة الذكاء لكن الباحثين يجدون دليلا أيضا على أن الموسيقى بشكل عام قد تساعد الاطفال المبتسرين على اكتساب الوزن والنمو. ودرس باحثون الاثار المحتملة لموسيقى موتزارت على ابطاء عملية الايض لدى ٢٠ من الاطفال المبتسرين الاصحاء بافتراض أن تراجع الايض قد يفسر زيادة الوزن التي ربطت دراسات بينها وبين الموسيقى.

وقام الباحثون بقياس عمليات الايض عند استماع الاطفال الى موسيقى موتزارت لمدة ٣٠ دقيقة على مدى يومين متتاليين ثم قاسوا عمليات الايض عندهم خلال ٣٠ دقيقة من الصمت على مدى يومين متتاليين اخرين. وتوصل الباحثون الى أن عملية الايض عند الاطفال تباطأت بنسبة تصل الى ١٣ في المئة في غضون ما بين ١٠ و٣٠ دقيقة من استماعهم لموسيقى موتزارت.

وقالت الدكتورة رونيت لوبتسكي من مركز سوراسكي الطبي في تل أبيب ان النتائج تؤيد النظرية القائلة بأن الموسيقى قد تساعد الاطفال المبتسرين على اكتساب الوزن وان كان فريق الباحثين لم يقم بقياس وزن الاطفال بشكل مباشر.

وقال تقرير نشرته دورية طب الاطفال انه لم يتضح أيضا ما اذا كانت الدراسة رصدت تأثيرا لموسيقى موتزارت على وجه التحديد أم للموسيقى بشكل عام. لكنه أضاف أن دراسة سابقة أجريت على بالغين تملكتهم نوبات مرضية توصلت الى أن موسيقى موتزارت تفوقت على أي نوع اخر من الموسيقى الكلاسيكية في تقليل هذه النوبات. وقال فريق لوبتسكي ان تأثير موسيقى موتزارت على الدماغ ربما كان مرتبطا ببناء ألحانه التي تميل لتكرار الجملة الموسيقية كثيرا.

ورأى باحثون اخرون أن هذا البناء الموسيقي المنظم بشكل أكبر قد يكون له رنين أكبر عندما يستقبل المخ اشاراته. لكن لوبتسكي قالت ان هناك ضرورة لاجراء المزيد من الدراسات لتحديد ما اذا كان للعلاج بالموسيقى أثر على الرعاية المبكرة للاطفال المبتسرين.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

قد تغضب ممن هم أكبر منك أو من الأقارب. كن حذراً عند التعامل مع أي وكالات حكومية أو مؤسساتية. لا تخجل أو تبتعد عن الرفقاء الذين يريد أصدقاؤك أن يعرفوك عليهم. دعهم يعرفون نواياك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

الأمور في تحسن. يمكنك عقد علاقات جديدة من خلال الأقارب والأصدقاء. تحقق أفضل المكاسب من خلال مساعدة الآخرين على المستوى العاطفي. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

خصص جهودك لجمع الأموال. قد تحصل على معلومات هامة من خلال الاستماع إلى الأصدقاء والأقارب. لا تثق بالاخرين أو تطلعهم على أمورك الشخصية التي يمكن استخدامها ضدك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

السرطان

٢٢ حزيران–٢٢ تموز

قد تجذب إليك أصدقاء ومعارف جدد بذكائك وسرعة بديهتك. استعد للقيام ببعض التنقلات المثيرة عندما تتعلق الأمور بموقفك المالي. حاول العثور على وقت آخر لتقديم الأعمال والأفكار هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

الاسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

قد تتعرف على صديق جديد ولكن احذر من احتمال وجود علاقة بينه وبين شخص آخر. قد تزيد من قوة العلاقة إذا نجحت في التخطيط لقضاء أمسية خاصة مع شريك الحياة. لا تخشى المعارضة، أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

استغل طاقاتك العالية وقدرتك على الحركة والعمل لكسب رضا من هم أكبر منك. الرومانسية ممتعة إذا كنت عفويا. عليك قضاء يوم من الهدوء والراحة هذا الأسبوع من خلال البقاء في السرير أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء!

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

ستفقد زمام الأمور في حالة عدم التركيز والاهتمام الكافي. شخص لا تتوقعه لا يهتم بك. لا تقم بمشتريات ضخمة دون استشارة شريك الحياة ومعرفة اختياراته. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

العقرب

٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

لا تسمح لمن هم أكبر منك أو في مركز أعلى باستغلالك. أحداث غير متوقعة قد تكون مزعجة. من المفضل أن تخرج من المنزل هذا الأسبوع. ستقابل أشخاصا جددا من خلال الاشتراك في رحلات قصيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت!

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

يوم مناسب لكي تتعرف الى أشخاص تريد أن تشد انتباههم. يمكنك تحديد الأصدقاء الذين ترغب في مساعدتهم. السفر مفيد لك ولكنه مكلف. قد تكون صيد ثمين لشخص يرغب في استغلالك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الاثنين!

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

تحتاج للذهاب إلى رحلة ولكن قبل أن تذهب ينبغي أن تتأكد جيداً من سلامة سيارتك. فكر جيدا قبل تناول الأطعمة الحارة وإلا ستواجه مشاكل مع معدتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

تشعر بنوع من الارتياب والغموض في علاقتك مع الشخص الذي تحبه، كن أكثر حذرا مع المتعلقات القيمة. إنك تتميز بحساسيتك الشديدة لذا فإنك إذا تعرضت لضغوط من الآخرين فإنك تكن لهم الغضب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو الأربعاء!

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ اذار

إذا لم تكن قد خططت لقضاء الإجازة، فحاول على الأقل الابتعاد خلال عطلة نهاية هذا الأسبوع. قد لا تكون الأمور في حقيقتها بمثل ما تبدو عليه. العقارات والمشاريع المالية المشتركة مربحة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الملكة الجميلة ماري انطوانيت

وُلدت ملكة فرنسا البارعة الجمال ماري أنطوانيت سنة ١٧٥٥ واقترن قدَرَها التراجيدي بتاريخ الثورة الفرنسية.

كانت ماري الإبنة الصغرى لفرنسيس الأول إمبراطور النمسا وزوجته الشهيرة الملكة ماريا تاريزا.

منذ نعومة أظفارها أرادتها والدتها أن تكون ملكة فرنسا وما أن بلغت السادسة عشرة من عمرها حتى تم تزويجها من أحد نبلاء فرنسا الذي أصبح فيما بعد الملك الشهير لويس السادس عشر. لكن أجواء البلاط الملكي أرهقتها وكثيرا ما تمنت هجران القصر طمعا بالراحة والهدوء والنأي بنفسها عن الشكليات والتعقيدات.

كانت ماري أنطوانيت حساسة تغلب عليها العاطفة، متهورة ومصممة على التمتع إلى أقصى حد بحياتها الفتية بالرغم من حياة البلاط الموبوءة بالدسائس والخداع والمجد الزائف الذي كانت تنظر إليه باستصغار واحتقار.

عندما تزوجت لويس السادس عشر أهداها قصراً صغيراً "بتيت ترياتون" في فرساي، فأحبت ذلك القصر السويسري الطابع المحاط بالحدائق الغناء وكانت تلجأ إليه من عناء البلاط لا سيما كلما كان وزراؤها يحبطون مساعيها ويقفون عثرة في وجه مخططاتها.

راح رعاياها يتذمرون منها ويضيقون ذرعاً بأسلوبها المبذر ومباهجها الباهظة التكاليف على ميزانية المملكة فأطلقوا عليها لقب "مدام العجز المالي". نتيجة لذلك، وفي عام ١٧٨٩ قام جمهور غاضب معظمه من النساء بمهاجمة قصر فرساي بفعل التحريض والإشاعات المتلاحقة عن تلك الملكة المستهترة التي كانت تعيش في برج عاجي بعيدا عن رعاياها ومشاكلهم وهمومهم. لكن ماري احتفظت برباطة جأشها فواجهت المحتجين وتمكنت من تهدئة غضبهم.

في حزيران ١٧٩١ غادرت الأسرة الملكية فرساي وكانت الثورة الفرنسية قد بلغت ذروتها آنذاك. أرادت ماري الهروب من القصر الملكي الذي أصبح سجناً لها ولعائلتها لكن الحظ لم يسعف الأسرة فألقي القبض على أفرادها وأعيدوا إلى باريس.

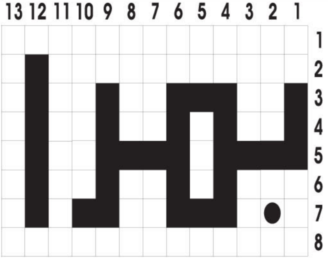
بعد ذلك بقليل هاجمت الجموع الغاضبة القصر وحوكم لويس السادس عشر محاكمة خاطفة فنفذ فيه حكم الإعدام. أما الأمير الصغير فقد تم انتزاعه من بين ذراعي أمه التي اقتيدت إلى السجن كما لو كانت واحدة من عامة الشعب، وقد عانت ما عانت من المهانة والقسوة الوحشية على أيدي جلاوزة السجن.

مع كل ذلك تحلت بالصبر والهدوء والوقار أيام محنتها المريرة والعسيرة. وفي السادس عشر من تشرين أول ١٧٩٣ أعدمت بالمقصلة في باريس.

كلمات متقاطعة

اعداد: شقلاوايا

افقي
1- قيادي في زوعا
2- حرف + زعيم لبناني "م"
3- نقيض حلو"م" / للتأوه / نصف جاوب
4- مكرر / مرض"م" / ثلثي غني
5- ضمير للمؤنث"م"
6- خاطر"م" / مكرر / مكرر
7- عكس برد"م" / يد
8- جنرال اشوري بدون "ال"

عمودي
1- مانع / طرق"م"
2- الذي لايسمع
3- من الاتجاهات"م"/ غناء"م"
4- ضجر
5- نصف مرتب / راية بلغة الام
6- واحد بالانكليزية
7- فسحة/ تشتهر بها لبنان "م"
8- شهيد بلغة الام "م" / كوكب
9- حرف انليزي
10- دولة افريقيا "م"
11- عاصمة الدانمارك
12- يبس "م"