أكيتو
احتفالات اكيتو
تقاليد نيسانية لعمق حضاري انساني ودلالات وطنية وقومية

تراجم

ألن البرت هاول

القيمة
value

بدأ احد الخطباء المعروفين حلقته الدراسية برفع ورقة "20 دولار" متسائلا: "من يريد هذه الورقة ذات العشرين دولار؟"، فبدأت الايادي ترتفع للاعلى.

فقال الخطيب: "ساعطي الـ 20 دولار لاحدكم ولكن في البداية دعوني افعل هذا"، واخذ يجعد الورقة بيديه. ومن ثم تساءل: "من منكم مازال يريدها؟" فبقيت الايادي مرفوعة.

فقال: "حسنا، وماذا ان فعلت التالي؟"، ورمى الورقة ارضا واخذ يسحقها بحذائه. وثم التقطها وهي مجعدة ومتسخة: "والان، أمازلتم على رأيكم؟" فكانت الايادي مرفوعة كما هي.

يا اصحاب، هذا الدرس المفيد جدا، لا يهم ما الذي فعلته للنقود فانتم مازلتم تريدونها لان قيمتها لم تقل، اذ بقت مستحقة عشرين دولارا.

بعض الاحيان في حياتنا نسقط، ننهار، نتساوى مع الدنيئين بالقرارات التي نتخذها والظروف المارة على طريقنا. فنشعر وكأننا عديمو القيمة. ولكن لا يهم ما حدث او ما الذي سيحدث، اذ لسنا فاقدين لقيمتنا ابدا.

انت شخص مميز – لا تنسى ذلك ابدا.

* من موقع indianchild بتصرف.

كيف تجعلين حياتك الزوجية شهر عسل دائم؟

بهرا ـ وكالات

المرأة هي من تمتلك مفتاح السعادة، و هي التي تمسك بيدها حلول معظم المشكلات التي تواجهها مع الزوج أو الأسرة. تمر الأيام و السنوات على الحياة الزوجية لكل امرأة... فتشعر بالملل و الفتور و الرتابة تتسلل رويدا إلى حياتها الزوجية، بذلك تصطدم الأحلام الوردية بالعقبات و المصاعب خاصة بعد إنجاب الأطفال و توجيه كل الاهتمام لهم و للعمل. آنذاك يتهم كل واحد من الزوجين الآخر بالإهمال و التقصير في واجباته الزوجية و بذلك نجد من الأزواج من يصمد و يعمل على تقبل الوضع و يحاول إضفاء التغيير و معالجة كل الجراح، لكن ليس في كل مرة، يستعمل العقل ويحل الصبر، فغالبا ما تضيق الصدور و تختنق النفوس، فيبدأ الزوج نتيجة اللامبالاة، و أيضا الزوجة، في البحث عن طرف آخر نتيجة الفراغ، بذلك تتفاقم المشاكل فتؤدي إلى القطيعة و الانفصال... و في هذا الصدد نجد البروفيسور السويسري "ويني ياسين"، الباحث في قضايا الأسرة و العلاقات الزوجية و مشكلة الملل الزوجي، يجعل المرأة هي من تمتلك مفتاح السعادة، و هي التي تمسك بيدها حلول معظم المشكلات التي تواجهها مع الزوج أو الأسرة، لذا عمل على وضع وصفة ناجعة لطرد الروتين و الملل و إنقاذ الحياة الزوجية و الحفاظ على توهجها. ولقد لخص "ويني" هاته الوصفة في سبعة محاور كالتالي:

1- الحوار : فعلى المرأة أن تحاور زوجها باستمرار بالاضافة إلى الاستماع إليه و الأخذ برأيه في ما يتعلق بأية مشكلة تواجهها في بيتها و حياتها الزوجية، كما يجب أن تحرص على عدم مقاطعته و الاستماع إليه حتى النهاية، حتى و إن كانت لا تشاطره الرأي، و بعد ذلك تعرض بدورها وجهة نظرها في الموضوع، و عدم ترك حل المشكلات لمرور الوقت، لأن مرور الوقت لا يحلها بقدر ما يعقدها أكثر، و مواجهة المشاكل بالنقاش الهادئ و المتبادل و الخالي من العراك، فهو السبيل الأمثل لتجاوزها.

2- المرونة: عدم تمسك الزوجة برأيها مهما كانت نسبة صحته، و عدم وضع مسؤولية كل ما يحدث من مشاكل على عاتق الزوج، ثم الاعتماد على أسلوب مرن في إقناع الزوج بما تراه الزوجة هو الأصوب، و هذه هي الطريقة المثلى التي توصلهما معا في النهاية إلى الاقتناع بوجهة نظر واحدة .

3- التسامح: فعلى الزوجة ألا تنتظر دائما مبادرة الزوج بالمصالحة بل يجب أن تكون بدورها متسامحة اتجاهه حتى تتقلص هوة الخلاف.

4- تنظيم الوقت: يجب على المرأة باستمرار مراجعة وقتها اليومي، و إيجاد الوقت الكافي لاتخاذ المبادرات للقضاء على الرتابة و الروتين في حياتها الزوجية و عدم التحجج بالتعب و كثرة الأشغال و المسؤوليات العائلية مهما كان ذلك صحيحا، لأن هذا يؤدي الى فتور العلاقة الزوجية.

5- روح المفاجأة: على المرأة مفاجأة زوجها و أولادها من حين لآخر ببرنامج يومي مغاير للروتين اليومي المعتاد، خاصة أثناء العطل و أيضا على المستوى العاطفي يجب على الزوجة القيام بتغييرات لم يعهدها زوجها كاقتناء ملابس نوم جديدة أو تغيير تسريحة الشعر أو الماكياج... فهذا يذكر الزوج بأيام الزواج الأولى و يجعله يكتشف أنه لم يفتقد المرأة الجميلة التي أحبها...

6- الغيرة: نوعان، غيرة إيجابية، تعطي الزوج الإحساس بحب الزوجة له و حرصها للحفاظ عليه، لها وحدها لكن الغيرة إذا تجاوزت الحدود تصبح غيرة مَرَضية، لأن الشك في كل تصرفات و تحركات الزوج تؤدي إلى عواقب وخيمة.

7- الإخلاص: و هو القاعدة الأساسية التي يستند عليها نجاح الحياة الزوجية، خصوصا إذا كان الإخلاص عن قناعة و اختيار للزوجة و ليس من أجل قيم المجتمع. و هكذا عزيزتي فإن اتباع هذه الوصفة السحرية، ستجعلك حتما تتغلبين على مجموعة من المصاعب، فما عليك سوى مراجعة الذات و التحلي بسعة الصدر و محاولة تطبيقها والسلام .

نصائح للمرأة الحامل

بهرا ـ وكالات

هذه بعض النصائح للحامل حتى تنعم بحمل مريح وخال من المشاكل...

- * عليك أن تنالي كفايتك من الراحة والغذاء.
- * راجعي طبيبك منذ أعراض الحمل الأولى ثم بشكل دوري كل شهر.
- * إمتنعي كلياً عن التدخين.
- * أستوفي جميع لقاحاتك.
- * أكثري من السوائل والماء على أن تشربي من 8 – 10 أكواب يوميا.
- * عززي مصادر حامض الفوليك عبر تناول البرتقال والبطيخ الأصفر والخضروات ذات الأوراق الخضراء.
- * أكثري من الأطعمة الغنية بالحديد مثل البقول والفاصولياء الجافة والعنب والمكسرات.
- * حافظي على مستوى السكر في الدم عالياً عبر تناول أطعمة مركزة بالبروتينات والكربوهيدارت مثل الخبز والأرز والبطاطا والجبن.
- * أمتنعي عن تناول أي دواء قبل إستشارة الطبيب.
- * إحصلي على حاجتك من النوم وأستسلمي للقيلولات القصيرة خلال النهار.
- * لاتتعرضي للحرارة الزائده لفترات طويلة.
- * إذا كنت من محبي القهوة خفضي إستهلاكك منها.
- * إذا كانت في أسرتك أمراض وراثية عليك القيام بالفحوصات الجينية اللازمه للتأكد من سلامة الجنين.
- * خططي لحياتك الأسريه الجديده مع طفل رضيع.
- * حددي مسبقاً المكان الذي ستضعين فيه طفلك.
- * أمتنعي عن صبغات الشعر أو أي علاج كيميائي.
- * أقرئي الكتب التي تزودك بالمعلومات حول حملك.

القولون العصبي.. نتيجة للضغوط اليومية

بهرا ـ وكالات

قال اختصاصي طب العائلة د. عبد الحميد الجدي أن القولون العصبي الذي يصيب شريحة كبيرة من الناس وخاصة الشباب الذين هو نتيجة للضغوط اليومية التي يواجهونها في البيت والعمل والشارع.

واضاف الدكتور في بيان صحافي ان اعراض مرض القولون العصبي تكون على شكل ألم مزمن ومتردد في منطقة البطن مصاحب باعراض اخرى مثل انتفاخ في البطن مع وجود غازات اخرى كثيرة وحموضة في المعدة يصاحبها إسهال او امساك مع تغيير في طبيعة البراز.

وأوضح ان أهم ما يميز هذا المرض هو ارتباطه بالحالة النفسية للمريض فيزداد الألم بسوء الحالة النفسية للمريض بالاضافة الى بقية الاعراض المصاحبة له كالتوتر والقلق والاضطرابات النفسية والعاطفية وقد يزداد الألم بتناول نوع خاص من الطعام.

وذكر انه لايوجد تحاليل او اشعات لتشخيص القولون العصبي بل تستعمل هذه التحاليل لتشخيص هذا المرض في حالة وجود اي اختلال في وظائف الجسم المختلفة الاخرى. وبين الجدي انه لايوجد علاج دوائي يقضي على هذا المرض ومعظم الادوية المستعملة هي لتقليل اعراض المرض كمضادات التقلصات او الملينات في حالة الامساك ومضادات الغازات.

وينصح مرضى القولون بمحاولة التغلب على القلق ان امكن مع البعد عن الاغذية المسببة للالم وتنظيم حركة الامعاء للتغلب على الامساك وذلك بالاكثار من تناول الطعام الذي يحتوي على النخالة وشرب كمية كافية من الماء حوالي 10 الى 12 كوبا من الماء يوميا واكل الفاكهة وخاصة البرتقال والجريب فروت مع عصير البرتقال غير المحلى.

وافاد انه للتغلب على الانتفاخ فانه ينصح بمضغ الطعام ببطء مع اخذ وقت كاف من الراحة بعد الاكل والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية وتحاشي الاكل الساخن جدا الذي يبلع ولا يمضغ وتجنب الطعام الذي يحتوي على السكريات مثل الكيك والبسكويت وتجنب بعض البقوليات مثل العدس والفول واحيانا تجنب شرب الحليب بكثرة لانه يساعد على تكوين الغازات.

هذا ومن جانب آخر، تقول إحصاءات الدول الغربية أن النساء اكثر إصابة من الرجال بنسبة الضعف إلى ثلاثة أضعاف كما تقول شبكة صحة الطبية، وربما كانت المشاعر المرهفة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سببا في ذلك.

تتمثل بعض أسباب القولون العصبي أي، الأسباب التي تؤدي إلى اعتلال وظيفي مؤقت في عمل الجهاز الهضمي بالآتي، التدخين وشرب الكحول، بعض الحالات النفسية التي يكون فيها الشخص قلقا أو مكتئبا أو حزينا، بعض المأكولات والتي يختلف نوعها من شخص إلى آخر.

والقولون العصبي مشكلة اكلينيكية مزمنة تشمل مزيجا من آلام البطن وتغيرا في عادات تفريغ الامعاء ويمكن أن يعاني المرضى ايضا من سلسلة من المشاكل المرتبطة بهذه الحالة مثل الشعور بعد التفريغ الكامل للأمعاء، شكل غير طبيعي للبراز، إفراز المخاط ، وشعور بالانتفاخ، وتطبل في البطن.

ما هي الأشياء التي تؤثر على المشكلة؟

إن مجرد شرب الماء في بعض الأحيان يمكن ان يسبب الانتفاخ في بعض المرضى اما بالنسبة للآخرين، فان أنواعا محددة من الطعام يمكن ان تسبب او تكون ذا علاقة بانتفاخ المعدة بما في ذلك البهارات، منتجات الحليب، المواد الصناعية المحلية، الحوامض والدهون.

ويمكن أن تتفاعل كافة هذه المواد مع نفس المستقبلات العصبية في القناة الهضمية ويمكن أن تثير المشاكل العاطفية، اضطرابات النوم، الحزن، الاكتئاب والقلق أعراض القولون العصبي وكذلك المواقف التي يمكن للفرد ان يعتبرها مثيرة للتوتر وفي معظم الأحيان تظهر الأعراض بسبب عدة عوامل.

ما الذي يمكن عمله؟

القولون العصبي لا يمكن شفاؤه ولكن يمكن السيطرة عليه في كثير من الحالات وفي الوقت الذي يحاول العلماء فيه اكتشاف أسباب فرط الحساسية وتطوير أدوية فعالة، فأن هدف المعالجة يتمثل في تخفيف حدة الأعراض الى مستوى بحيث لا تتدخل في نمط حياة المريض.

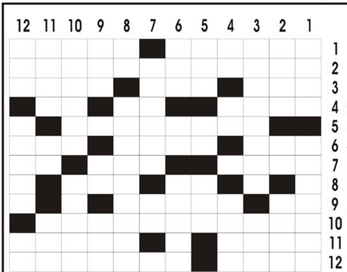
وتكمن الخطوة الأولى في مراجعة الطبيب من اجل استبعاد اي مرض اخر يمكن علاجه و تثنية تشخيص القولون العصبي لدى المرضى ويمكن إصلاح بعض اوجه الخلل الجسدية بالجراحة بينما تمكن الأدوية من تخفيف الإسهال، الإمساك و الألم.

ويستطيع المختصون بتحديد مثيرات الحالة لدى معظم المرضى سواء كانت هذه غذائية، سلوكية او نفسية و ذلك من اجل التخطيط لعلاج ناجح ويمكن ان يشمل العلاج الأدوية، التدريب على الاسترخاء ،العلاج النفسي القصير الأمد، الابر الصينية والاستشارات الخاصة بالتغذية و في العادة فأن مزيجا من هذه يعتبر الأكثر فعالية.

وبصورة عامة، تصبح الاستجابة للعلاج اكثر فاعلية حين تكون الأعراض مرتبطة بشكل محدد بالمثيرات الغذائية او السلوكية وحين يتقبل المريض الطبيعة الخاصة للمرض.

كلمات متقاطعة

اعداد: يوسف كدو



افقي
1- قناة مائية مصرية – الاسم الثلاثي لاعب كرة عراقي
2- مخرج عراقي
3- من المنبهات الحارة – اقتراب – اسم علم مذكر
4- يدرب – هرب – دق -م-
5- احد لاعبي المنتخب العراقي-
6- نود – طائر مغرد -م- قر-
7- حرص- مبعثرة – الج – متشابهة
8- دق -م- مدينة اثرية-
9- عبودية -ايدت –
10- ممثلة مصرية
11- يستخدم للتحكم بالكومبيوتر- السباحة تحت الماء
12- ابلله واسقيه بالماء- دولة اوربية

عامودي
1- اسري – عازف عود عراقي كبير
2- جزار- طليق- نخيطه ويكسونا من لباس
3- ممثل مصريقدير – سياج
4- حب- ضمير متصل – وكالة فضاء امريكية
5- يعقد – متشابهة – حصل
6- هدأ- ود – من الحواس -م-
7- المراة الغير محجبة-م- نصف راضي
8- نصف دينا- ملحن عراقي شاب -م-
9- اغنية لهيفاء وهبي – نصف حواء- جدها في واوية-
10-ما نشاهده في التلفزيون-م- خيانة – او مخيون –
11- اسم علم مذكر – اله- ليل،مبعثرة-
12- سأم - م- من حالات القمر مكتملا -م- متشابهه

الابراج

الحمل
22 اذار – 20 نيسان
كن اكثر واقعية كي تحصل على المستندات التي تعمل عليها لا تتهرب من الواجبات حاذر التورط بقضية شائكة تبدو في موقع مناسب في الوقت المناسب لكن حاول ان تراجع حساباتك او تنتهي مما يزعجك.

الثور
21 نيسان– 21 ايار
تتمتع بذهنية منفتحة وتستقطب الاهتمام وتسعى الى الحصول على تقدير تكون الحظوظ قوية تتاح لك فرصة استثنائية للتحرر من قيد فتتخذ قراراتك بدون التطلع إلى الوراء وتفرح بالمستجدات كن جريئا ولا تتحفظ عن الدفاع عن حقك.

الجوزاء
22 ايار – 21 حزيران
أنّ الفلك يحذّرك من المغامرات. تجنّب المجازفات والمصاريف الاضافية والنشاطات الدقيقة وافعل فقط ما هو ضروري.لا تجازف ولا تختلق خصومات إن الانفعالات تضر بمصالحك فكن هادئا.

السرطان
22 حزيران–22 تموز
تبتسم لك العواطف وترتاح القلوب وتطمئن الخواطر. لا تستسلم فالظروف تدور لصالحك والحظوظ تحالفك. تتيح لك الافلاك معرفة الجيد من السيىء في علاقاتك. تسعد بمفاجآت وتشعر بتغيير في حياتك يطرأ، فتشعر بالراحة العاطفية.

الاسد
23 تموز – 22 اب
القمر في برج السرطان يسبب الركود والفوضى لا تسلط الضوء عليك وحاول أن تعمل في الظل بعيدا عن لفت الأنظار، إذ إن مشاكل صغيرة في العمل قد تولد نفورا بين الزملاء في العمل

العذراء
23 اب– 23 ايلول
الوقت ليس مناسباً للتوظيفات المالية إذ قد تشتد الأزمة وتعيش نوعا من الارتباك والضغط. بشان قرض تراكم ديون اقساط ما يجعلك تغضب بسرعة حاول ايجاد الحلول ولا تتأخر عن مد يد العون والتعاطف.

الميزان
24 ايلول– 22 تشرين 1
يشكل هذا اليوم مفترق طريق تتحرك الامور بشكل مرض جدا وتقدم على خطوة جريئة تتمتع بثقة بالنفس وقدرة على استيعاب الامور توصلا الى هدف تعشقه.

العقرب
23 تشرين 1 –22 تشرين 2
ترتفع الحظوظ وتقوى فرص النجاح تشارك في دورة تدريبية وترغب في اكتشاف افق جديد قد تخوض تجربة جديدة وناجحة وقد توقع على عقد او تبحثه او تستعيد عرضا سابقا.

القوس
23 تشرين2 – 22 كانون 1
لا تراهن على هذا اليوم اذ انك تفتقد الى الحيوية والحماسة تجنب المنافسات كي لا تصاب بخيبة أمل تحضر قدر المستطاع لضغوطات شديدة.

الجدي
23 كانون 1–20 كانون 2
تواجه بعض العثرات وتضطر الى مضاعفة الجهود لكي تنجح خطواتك وتبدو استعداداتك ضئيلة لمواجهة العوائق خفف من التوتر وابتعد عن مواجهات قد يثيرها الحسد تواضع حتى تبعد عنك الاعداء ولا تبين حظك للاخرين.

الدلو
21 كانون 2– 19 شباط
تنعم باسبوع واعد حيث تكون الاجواء ايجابية ومناسبة للمساعي المهنية والمفاوضات المالية او لتقديم اطروحة او التحضير لمقابلة تلفزيونية او دراسة تعدها او ميزانية وتحسن التصرف وتعالج مشاكلك بدون جهود من قبلك.

الحوت
20 شباط – 21 اذار
تتميز بدعم الاصدقاء لك وحضورهم عند الحاجة لمواساتك ورفع معنوياتك وتخفيف الضغوط عنك تتسوى الامور وتهدأ الهواجس تتلقى جوابا ايجابيا على اقتراح ماض لك وتوظف طاقتك بحرية يعترف الاخرون بكفاءتك وتهدأ الخواطر.