٧ آب

في يوم الشهيد يؤكد شعبنا
رفضه لمحاولات الوصايا على ارادته وقراره "ح.د.آ"

تراجم

ألن البرت هاول

الاشياء ليست دائما كما تبدو

Things are not always what they seem

توقف ملاكان عابران ليقضيا الليلة في منزل عائلة غنية. وكانت العائلة فظة ورفضت ان تدع الملاكان يبقيان في غرفة الضيوف في قصرها. لذا اوصلتهما ليناما في السرداب البارد.

ولما رتّب الملاكان سريرهما على الارض القاسية، راى الملاك الكبير فتحة في الحائط واخذ يسدها. فساله الملاك الشاب عن السبب، فاجاب الملاك الكبير: "الاشياء ليست دائما كما تبدو عليه..".

وفي الليلة التالية، جاء الملاكان ليستريحا في منزل عائلة فقيرة جدا مكونة من مزارع وزوجته، ولكنها مضيافة . وبعد مشاركة ما كان لديهما من الطعام سوية، دعا الزوجان الملاكان ان يناما على سريرهما ليقضيا الليلة براحة.

ولما اشرقت الشمس في الصباح التالي ، وجد الملاكان المزارع وزوجته وهما يذرفان الدموع.. اذ ان بقرتهما الوحيدة التي كان حليبها مصدر دخلهما الوحيد قد ماتت في الحقل.

غضب الملاك الشاب وسال رفيقه قائلا: "كيف سمحت لهذا ان يحدث!،.. الرجل الاول كان يملك كل شيء، ومع ذلك فقد ساعدته. وهذه العائلة كان لديها القليل وعلى رغم من قلته فقد شاركتنا به، وها قد سمحت بموت بقرتها".

فقال الملاك الكبير: "الاشياء ليست دائما كما تبدو عليه.. حين امضينا ليلتنا في سرداب القصر لاحظت وجود ذهب مخبيء في فتحة الحائط، ولان مالك القصر كان مهووسا بالطمع ولم يشاركنا بما لديه، فقد اغلقت الفتحة بحيث انه لن يتمكن من التعرف عليها مجددا. وفي الليلة التالية، حيث امضينا الليلة على سرير المزارع، جاء ملاك الموت الى زوجته، لكنني اعطيته البقرة عوضا عنها.. فالاشياء لا تبدو دائما كما هي عليه".

بعض الاحيان، هذا بالضبط ما يحدث عندما تسير الامور عكس ما يجب ان تكون عليه. فان كنت مؤمنا، عليك فقط ان تثق بان كل نتيجة وتغيّر يحدث لمصلحتك.. ولربما لن تدرك ذلك الى بمرور الزمن.

• من موقع fropki/بتصرف.

الموسيقى أثناء الدرس تعيق القدرة على الحفظ

بهرا- وكالات

حذرت دراسة جديدة الطلاب من الاستماع للموسيقى أثناء تحضيرهم لامتحان مهم لأنها قد تعيق قدرتهم على تذكر الأشياء التي يتعلمونها. وذكر إن باحثين في جامعة "ويلز" أجروا دراسة طلبوا خلالها من المشاركين حفظ ٨ أحرف بالترتيب.

وظهر أن قدرة المشاركين على التذكر كانت الأسوأ أثناء الاستماع إلى الموسيقى أكانوا يحبون النوع الذي يستمعون له أو لا يحبونه، وظهر أن القدرة الأفضل على التذكر كانت في محيط هادئ من دون حركة.

ونشرت الدراسة في دورية "علم النفس الإدراكي التطبيقي"، وعزا معد الدراسة البروفيسور نيك بيرهام النتائج السيئة التي قدمها المشاركون أثناء الاستماع إلى الموسيقى إلى فوارق الصوت في المحيط، ما يعيق القدرة على تذكر ترتيب الأحرف من خلال التدريب عليها. وتنصح الطلاب بالبقاء في محيط هادئ حين يقومون بعمل يتطلب التركيز الذهني.

عصير التفاح يحسن سلوك المصابين بالزهايمر

بهرا- وكالات

أفادت دراسة جديدة ان عصير التفاح يساعد على تحسين سلوك المصابين بمرض الزهايمر ولكنه لا يزيد قوة إدراكهم. وأظهرت الدراسة أن شرب مرضى الزهايمر كأسين من عصير التفاح يوميا لا يزيد معارفهم أو قدراتهم الإدراكية، بحسب سلم الخرف التقييمي ولكنه يحسن سلوكهم بنسبة ٢٧%.

وأشارت الدراسة التي نشرت في دورية "مرض الزهايمر وحالات الخرف الأخرى" أن شرب عصير التفاح قد يساعد أيضاً على تحسين أمزجة المصابين بالخرف بدرجات متفاوتة ما بين معتدلة وشديدة. ونصحت الدراسة مرضى الزهايمر بتناول عصير الفاكهة والخضار لأنه يبطئ احتمال الإصابة بالخرف ويقاوم حتى " العوامل الجينية المعروفة"للمرض.

فن التعامل مع الاخرين

بهرا- وكالات

نواجه في حياتنا شخصيات متعددة، يجب ان نتخذ مع كل شخص اسلوبا نستطيع ان نتعامل معه بفن ودبلوماسية. وفن التعامل هو مايسمى بالمهارات الاجتماعية، كيف يتحدث؟ كيف يكسب الثقة بنفسه وثقة الاخرين؟ كيف يكون لبقاً؟

هناك منْ يتعاملون مع الفكر فقط او الفعل فقط، دون الاهتمام بمشاعر الانسان، كاصحاب المعامل يتعاملون مع الجسم، كم ينتج وكم ساعة يعمل، ويهملون جانب الفكر والعقل والمشاعر. ولكل انسان خط خاصا به، فهناك نمط صوري، اي ان الشخص ينظر للعالم ويتعامل معه خلال الصورة، او نمط سمعي، اي ينظر ويتعامل مع العالم من خلال الكلمة المسموعة، او صاحب نمط احساسي اي ينظر ويتعامل من خلال احساسه ومشاعره الداخلية...

وهناك ايضاً جانبان في الشخصية، احدهما يستحق النقد والاخر يستحق المدح. لذا وجب علينا ان نتفهم هذه الشخصيات ونتعرف على مايميزها، لكي يسهل علينا ان نتعامل معها ونخرج بنتيجة ايجابية قليلة الاضرار، وتحقيق السعادة في تعاملنا مع الاخرين واصدار احكامنا عليهم... ولهذا لابد ان نتحلى بهذه الصفات:

1- الموضوعية: ومعنى ذلك ان تنقد نفسك قبل نقدك للاخرين، بالاضافة الى تقبل نقد الاخرين لك، ويقصد هنا النقد الايجابي ليس القائم على المصالح الشخصية.

2- التواضع: اعرف حدود قدراتك وامكاناتك من غير غرور وتعال، واجعل الكلمة الطيبة دائما ضمن قاموسك اللغوي.

3- الصبر والمثابرة: مع اشخاص يحاولون محاصرتك ومضايقتك.

4- سعة الافق: لاتتعصب لرأيك، بل كن على استعداد لتغييره او التخلي عنه اذا دعت الحاجة لذلك... لاتقبل اي شيء على انه نتيجة حتمية ونهائية، بل قابلة للمناقشة والتغيير.. تعلم كيف تعارض، وكيف تؤيد كل بحسب الموقف.

5- العقلانية: عدم الخضوع للمشاعر الذاتية، لابد وان يكون هناك تفسيرات واعذار مقبولة لكل فعل يقوم به الانسان تجاه غيره.. فسعادتك لاتكمن في الجفاء والكراهية وانما في العطاء والحب للاخرين وبلا حدود!!!...

لذا فالتعامل مع الناس فن من اهم الفنون في حياتنا اليومية، فان كان من السهل ان تفقد احترام الناس، فليس من السهولة ان تكسب حبهم وتنال تقديرهم... لذا من الضروري التعرف على طبائع الشخصيات المختلفة مثل الانسان الخشن والودود والبشوش ذو الشخصية البسيطة والمتردد والشخصية العدوانية المستعدة للتشاجر والعنف في اية لحظة ومع مدعي المعرفة وثقافة عامة والشخصية المعارضة دائماً والثرثار والشاكي الباكي والموافق دائما والشكاك والحساس.. وفي ظل اختلاف هذه الانماط يواجه الانسان مشاكل خصوصاً حين لايفهمه الاخر، او حين تغيب خلفية تلك التصرفات التي يراها الانسان احيانا شاذة وغير مقبولة.. وهذه بعض القواعد في فن التعامل مع:

1- الشخص المتردد: حاول زرع الثقة في نفسه، خفف من درجة القلق والخجل عنده باسلوب الوالدة الراعية. اعمل على توفير نظام معلومات جيد لتزويده به، اعطه مزيدا من التأكيدات.

2- الشخص العدواني: اصغ اليه جيدا لكي تمتص انفعاله وغضبه، تمسك بوجهة نظرك ودافع عنها بقوة الحجة والبرهان، استخدم معه، النطق وابتعد عن العاطفة، استعمل اسلوب نعم... ولكن، ابتسم وحافظ على جو المرح.

3- مدعي المعرفة: سيطر على اعصابك وحافظ على هدوئك التام، كن واقعيا معه دائما، اعطه بعض الاهتمام الذي يبحث عنه، تحدث معه عن وقائع ملموسة، اكسر الدائرة التي تؤدي به الى التصرفات المثيرة للاستفزاز، اسأله عن اشياء محددة لتبدو كما لو كنت تحاول احراجه، فهو عادة مايتحدث بتعميم شديد.

التهاني و الاماني

تهنئة من الوالدين "سركيس وفالنتين" الى ابنتهما "هرمين" بمناسبة العماذ واطفائها الشمعة الاولى من عمرها المديد وكذلك تهنئة من الجد سركون والجدة انيتا ومن الاهل والاقرباء متمنين لها العمر الطويل والحياة السعيدة.

تهنئة من الوالدين عمار كجو ولانا بلوطة الى ولدهما "سيف" بمناسبة اطفائه الشمعة الثانية من عمره المديد.. وتهنئة من الجدة احلام ابونا والاعمام رامي وداني وتوني.. ومن الجدة روزا والخال مسار والخالات صبا وفنار.. وتهنئة خاصة من سعد وسوزان.. ومن جميع الاهل والاقرباء متمنين له الحياة السعيدة والعمر المديد.

تهنئة للعرسان "سعد وكارولين" من والد ووالدة العريس "ناصر ووحيدة" ومن الاخوات لمى ولينا ولندا وناهدة ومن الاعمام والاخوال والعمات وكذلك تهنئة منة جدُ العروس "زيا يوخنا" ومن العم يوخنا وندى ومن الاخوان نينورت ونينوس ويعقوب ومن الاخت كوليزار وزوجها روين وابنها رابن وكذلك تهنئة من العمات ومن جميع الاهل وتهنئة من العم زيا جماني ومن اتور ونتوى مع تمنياتهم للعروسين بالحياة السعيدة.

تهنئة من الوالدين الى ابنتهما العزيزة "ميرل"، وايضا تهنئة من اختها ايملدا والجد والجدة ومن الخالات عشتار ونوهارا والخال نينوس وزوجته متمنين لها الحياة السعيدة.

ميرل

سيف

هرمين

الابراج

الحمل
٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

احرص جيداً ألا تهدر وقتك أو مالك. لا تدع الحالة المزاجية لمن تعيش معهم تسيطر عليك. كثرة الترف والإنفاق ليست هي الحل إذا كنت تشفق على نفسك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد!

الثور
٢١ نيسان- ٢١ ايار

توقع الصرف أكثر مما تتوقع في الترفيه والمشتريات الأخرى. لا تتوقع أن ينتاب الأسرة بأكملها فرح غامر. فكر جيداً في فرص العمل والدورات التدريبية المعروضة عليك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

الجوزاء
٢٢ ايار- ٢١ حزيران

أفضل جهودك تظهر من خلال العمل الشاق. اقتراحاتك الخاصة بالأعمال الخيرية والتبرعات تلقى قبولاً كبيراً. حان الوقت كي تدرك أنه ليس عليك أن تفعل كل شيء بنفسك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

السرطان
٢٢ حزيران-٢٢ تموز

سفرك يكون رائعًا للغاية. فكر في القيام برحلة ممتعة. اجعل أفراد أسرتك وكل من تحب جزءاً من حياتك. حاول التغلب على عاداتك السيئة. طبيعتك الودودة تكسبك قلوب الكثيرين. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

الاسد
٢٣ تموز- ٢٢ اب

لا تدع لشريكك الفرصة لإنفاق الكثير من الأموال. المشاكل من النساء التي تعيش معهن تسبب لك ضغطا عاطفياً. قد تتعرض لبعض المشاكل الصحية إن لم تتبع النظام الغذائي السليم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

العذراء
٢٣ اب- ٢٣ ايلول

ينبغي أن تأخذ في اعتبارك القيام ببعض الأنشطة الاجتماعية والسفر. اسبوع مناسب تماما للبحث والإطلاع على المواد الجيدة والمفيدة. لا تتراجع، وسر مع التيار وجرب بعض الحظ. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

الميزان
٢٤ ايلول- ٢٢ تشرين ١

الأصدقاء الحقيقيون سيعطونك إجابات صادقة. ستجد أنك تستطيع فهم بعض التفاصيل الصغيرة بشكل واضح. ابتعد عن تفكيرك المادي في تعاملك مع أفراد عائلتك أو أصدقائك في الوقت الحالي. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

العقرب
٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

الاشتراك مع المجموعات التي تفيدك يجعلك تقيم علاقات مع شخصيات هامة. لا تتجاهل أي أمور عاطفية قد تسبب لك بعض المشكلات. خلافات مع أفراد منزلك تجعلك تفقد صبرك وتثير أعصابك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء!

القوس
٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

شخص يعمل معك قد يحاول أن يجعلك تبدو في شكل غير لائق. الأمور تجري بسرعة كما تحب. اللقاءات الاجتماعية التي تقيمها في منزلك تنجح كثيراً ويستمتع بها كل الحاضرين. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس!

الجدي
٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢

يمكنك القيام ببعض التغييرات في المكان الذي تعيش فيه ولكن لن يسعد جميع الأفراد بها. تستطيع أن تحرز نجاحا باهرا في بعض المجالات في المستقبل بسبب أفكارك المتميزة التي تطرحها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء!

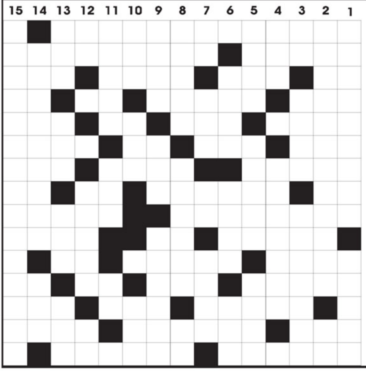
الدلو
٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

مشاكلك مع رئيسك قد تؤدي إلى الفصل. حاول أن تكبح بداخلك أي شعور بالغيرة عندما تجد شريكك يتحدث مع شخص آخر. كن حذراً إذا طلب منك صديق النصيحة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة!

الحوت
٢٠ شباط - ٢١ اذار

قد تقابل أيضاً أشخاصاً يمكنهم مساعدتك في تحقيق أهدافك. اشترك في الأمور المفيدة التي تعود عليك بالكثير من الفائدة في حالة بذل الجهد المطلوب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين!

اعداد / ناهض السناطي



الكلمات الافقية

1- من الجبال.
2- عاصمة عربية - الاسراع المفرط.
3- قادم - رقد - علم مذكر - غزال "م".
4- برم - جمع بلبل - مكرر - نصف ترفع.
5- من الالوان - سن - في الشريان - الة موسيقية.
6- برق - مكرر - للنفي - لاعب كرة الماني.
7- حكايات - عشقا - لهب.
8- جوهر - اتمام - للنفي - نصف وليد.
9- مسرحية عراقية - الجوف.
10- هومي - للنداء - مكرر
11- حار - للنشاط الصحة - بسط.
12- ساحرات - علم - حرف جر - عاصفة بحرية.
13- موافقة - قديم مجزومة - لقب "م".
14- حصد - للكتابة - معركة عربية.
15- ماركة صناعية - عواقب.

الكلمات العمودية

1- من الجبال - من الدواجن.
2- مسرحية عراقية - غير مطبوخ.
3- مقياس ارضي - اخس - رمى التهم.
4- للرسم - مكرر.
5- خير جليس في الزمان - الجود - تقتل بقوة.
6- معتم "م" - تحلق - جوهري.
7- للنداء - عبرا "م" - علم مؤنث - كفها.
8- ازياء - شاهدناه "م" - انتشر.
9- مخالف العهد - جاه - ملفات.
10- معبر - استمر - اشاهد.
11- انجاز - للاستثناء - للتعريف.
12- من الفراعنة - دولة عربية - زقاق.
13- التهبي - من الحروف - مناسبة سعيدة - مشرق.
14- شاعر عربي - سهى.
15- شاعر عربي.