في رمضان
مائدة عامرة برغم ارتفاع الأسعار

المدى / وكالات

التكافل الاجتماعي ومساعدة المحتاجين مظهر رائع من مظاهر شهر رمضان، خاصة مع ارتفاع الأسعار وسوء الأحوال الاقتصادية لدى الكثير من الأسر ولعل ارتفاع الأسعار صار يمثل مشكلة كبيرة لدى الكثير من الأسر الأمر الذي يوقع ربة البيت في مشكلة كبرى، فكيف تتصرف ربة البيت مع ارتفاع الأسعار وكيف تكون اقتصادية ناجحة في منزلها .أحد خبراء التغذية يقدم نصائحه للمرأة فيقول : يجب على المرأة أن تعود بذاكرتها الى الوراء وتسترجع ما كانت تفعله جداتناوتفعل مثلها ! لقد كانت ربة منزل ووزير اقتصاد في آن واحد .. تستطيع أن تنتج بمنزلها مالا تقدر علي شرائه مراعاة للظروف الاقتصادية ومصروف البيت ، بل كانت في بعض الأحيان تستطيع أن توفر وتدخر جزءاً لا بأس به ينفع في غرض آخر .. وإذا طبقنا هذا اليوم نجد أنه بالنسبة للخضراوات تستطيع المرأة شراء كمية من الباميه والفاصوليا والجزر وتنظفها وتسلقها نصف سلقة وتحفظها في الفريزر على شرط أن تشتريها وهي في أدنى سعر لها ورخيصة في موسمها.

بالنسبة للبطاطس بامكانك تقطيعها وقليها نصف قلية وحفظها في الفريزر لحين استعمالها في وقت آخر . أما باقي الخضراوات التي يمكنك الافادة منها في كل الموسم مثل البصل والثوم فيمكنك بالنسبة للبصل تجفيف كمية منه بعد تقطيعها وحفظها ، أو يمكن تقطيعها قطعا صغيرة ونشر قليل من الملح عليها وحفظها في أكياس بلاستيك بالفريزر ، وكذلك الثوم يشتري عند رخص سعره ويهرس ويضاف إليه قليل من الملح ويحفظ بالثلاجة أو الفريزر فيكون سهل الاستعمال والتناول . وينصحك أيضاً خبير التغذية بعدم شراء المخللات من المحال لأنها من أسهل الأشياء تحضيراً في البيت فيمكنك شراء البصل والجزر واللفت والخيار والزيتون والليمون والفلفل وإعدادها في البيت بإضافة محلول ملحي وخل الى أي نوع منها .. وتحفظ بالثلاجة لاستخدامها طول العام كفاتح للشهية .ويقدم أسهل طريقة للعصائر لإعدادها بالمنزل لضمان عدم وجود مواد حافظة بها فتقطع وتعصر وتحفظ بالفريزر ، كذلك يمكنك إعداد شراب قمر الدين بعد سلق المشمش وعصره وحفظه لأنه من المشروبات الشهية والمفضلة في رمضان ، ويمكنك أيضا تجفيف العنب والتين البرشومي لحين استعماله في هذا الشهر الكريم .

اما بالنسبة لإعداد الزبادي في البيت خاصة وأنه يستخدم كثيراً في السحور فيمكنك إضافة كوب زبادي (بايت) الي كيلو لبن وصبه في الأكواب الخاصة في حمام مائي دافئ وتغطيتها لمدة ساعة ونصف في مكان دافئ لتحصلي على خمسة أكواب زبادي بيتي طازجة.

كاري .. كا .. تير

بريشة قاسم حسين

تردد الرجل قبل الزواج
سببه خلل جيني أم خوف الفشل؟

القاهرة / وكالات

يتردد الرجل كثيراً قبل الزواج وذلك نظراً لظروفه المالية أو لأنه لم يجد شريكة حياته، ولكن الأمر لم يعد هكذا، فقد وجد باحثون أن سبب تردد الرجل فى الزواج يرجع إلى خلل جينى يصيب هرمون الارتباط، مؤكدين أن الرجال الذين يرثون متبدلاً جينياً يؤثر على هرمون الارتباط معرضون لمواجهة مشاكل زوجية عديدة كما أن احتمالات زواجهم أقل بكثير من غيرهم.وقام فريق البحث السويدى من معهد كارولينسكا بمراقبة الحمض النووى لدى ٥٥٢ توأماً كانوا جميعاً فى علاقة طويلة ولديهم أطفال، بعضهم متزوجون وآخرون يسكنون مع شركائهم فقط، وطرحت على الرجال والنساء سلسلة أسئلة عن علاقاتهم وقورنت الأجوبة حسب تكوينهم الجيني.

وتبين أن الرجال الذين يملكون الصيغة ٣٣٤ من الجين AVPR1A حصلوا على نقاط منخفضة من زوجاتهم أو شريكاتهم فيما يتعلق بمتانة العلاقة، وكان احتمال زواجهم منخفضاً، أما إذا كانوا متزوجين، فقد تبين أنهم يعانون مشاكل زوجية كثيرة.وأظهر البحث أن فرص تعرض زواج لأزمة كبيرة خلال السنة الماضية تضاعفت لدى الرجال الذين تبين أن لديهم نسختين من الصيغة ٣٣٤، واستنتج الباحثون أن هذا الجين الذي يحمله ٤٠٪ من الرجال، يؤثر على طريقة استخدام الدماغ لمادة الـ"فازوبريسين"، مع العلم أن هذا الجين مرتبط أيضاً بمرض التوحد الذى يتميز بوجود مشاكل فى التفاعل الاجتماعي.يذكر أن النساء المتزوجات من رجال يحملون نسخة واحدة أو أكثر من الجين أقل اكتفاء بعلاقاتهن من النساء المتزوجات برجال ليس لديهم هذا الجين.

تشابه بين الأزواج

كثيراً ما نلاحظ شبهاً كبيراً بين الأزواج، ويفسر العلماء ذلك من تقاسمهما للتجارب معاً.وشرحاً لذلك أطلق علماء الأحياء بجامعة ليفربول هذه الدراسة لفحص السبب في أن العديد من الأزواج يميلون لشبه أحدهما الآخر.ويشرح الطبيب توني ليتل بالقول: "هناك اعتقاد شائع بأن الأزواج خاصة منهم من عاشا معاً لسنوات عديدة يشبه أحدهما الآخر ؛ ولفهم السبب في حدوث هذا تأملنا الافتراض بأن الناس يصنع الواحد منهم شخصيته بناء على تقاطيع وجهه ؛ فوجدنا أن الملاحظات العمرية ، والجاذبية ، والشخصية كانت شديدة الشبه بين الزوجين ؛ فمثلاً إذا صُنف وجه الأنثى بأنه "اجتماعي النزعة" ، فمن المحتمل الكبير أيضاً أن يصنف وجه شريكها على أنه اجتماعي النزعة". فيقول: "وجدنا أيضاً أن الزوجين المقترنين من فترة طويلة أنهما ذوا شخصيات أكثر تشابها عن أولئك المقترنين لفترة غير طويلة، وينتج هذا من تقاسم التجارب معاً مما يؤثر على مظهر وجهيهما".

دماغ العاشق

وفي دراسة أخرى حاولت إجراء الكشف على عقول أولئك المحبين، ظهر للباحثين أن دماغ العاشق يفرز سلسلة من المواد الكيمياوية المنشطة.ومن شأن هذه المواد إحداث حالة من النشوة، تشبه إلى حد بعيد الشعور الذي يصاب به المدمنون على السموم بأنواعها.وقد وجد العلماء أن من المواد التي يفرزها الدماغ أثناء الوقوع في الحب مادة "بنيلتيلمين" الموجودة في الشوكولاته، ويدمن الشخص على تلك المواد التي يفرزها الدماغ.ويفترض العلماء أن تكون مشاعر العذاب، والتي تتبع الانفصال عن الحبيب، مشابهة بشكل أو بآخر للشعور الذي يصيب الأشخاص المدمنين الذين يحاولون ترك هذه الآفة.

السر في البئر.. كيف يتعامل الناس معه؟

بغداد / علي جابر

يقولون اذا انتشر السر بين ثلاثة ضاع، و يقول الشاعر...
اذا ضاق صدرالمرء عن سر نفسه
فصدرالذي يستودع السراضيق
لكن ما الاسباب التي تدفع بالانسان الى افشاء الاسرار و هو يعلم انها لا بد ستكون في مهب الريح او انها تجعله في حالة من القلق او الخوف اذا ما ترتب عن هذه الاسرار احداث قد تؤدي الى مشاكل او خلافات؟.

البعض يعتقد انه لم يعد هناك احد قادر على حفظ الاسرار مثل ما قال السيد خالد حسن فرحان و هو معلم متقاعد ان كل شيء تغير ولم يعد لاي شيء طعم او مذاق و الكثير من الاعتبارات و القيم والاعراف ومنها (حفظ الاسرار) قد تغيرت بحيث انك ما ان تقول سرك لانسان حتى تجده قد اشاعه بين الكثيرين و هذا يؤدي الى عدم الثقه بين الناس و بالتالي الابتعاد عنهم... سعدون عواد حليم قال ان الاسرار تحتاج الى صناديق مغلقة و الامر يحتاج الى الثقة بين الاطراف وعلى الانسان ان لا يودع سره لاي كان وهناك اناس لا يستطيعون الحفاظ على اسرارهم و لا توجد لهم قابلية على صونها مع مرور الزمن وهذا الامر يؤدى الى مشاكل بين الاطراف المختلفة و انا لااقول حتى لزوجتي عن بعض الاسرار فهناك اسرار لاتقال وهناك اسرار يمكن قولها لاحد وهناك اسرار شخصية بحيث لاتقال الا لنوع معين من الناس... اما آراء النساء فقد اختلفت فى وجهات النظروكان لارائهن حديث آخر... حيث قالت ساهره عبود محمد موظفه ، ان الاسرار التى يقولها الرجال للنساء يعتقدون انها سوف تذاع حيث ان اغلب الاسرارالتى تقولها النساء للرجال سرعان ماتتسرب وهناك نوع من الشباب لا يستطيعون حفظ اسرارهم العاطفيه وربما يعتبرون الامر نوعا من التفاخراوالبطوله فى حين هو تشهير واذاعة اسرار الناس وبالتالى يؤدى الى مشاكل لا حصر لها فى حين ان الفتيات اكثر تحفظا على الاسرار او على البوح بها واما من الناحيه النفسيه فان هناك اسباباً قد تدفع الانسان الى البوح باسراره ومنها بيتية او عائلية مثلما يرى الباحث الاجتماعي بشار داود سبع الذى قال ان للاسرار رجالها وهى ثقيلة لمن لايقدر على الحفاظ عليها وهناك بعض الناس بحكم وطأة المشكله يحتاجون الى من يبثون له همومهم وياخذون رأيه بما يحصل لهم من مشاكل وظروف فيقومون بالبوح باسرارهم و بالتالى يعرضو ن انفسهم الى قيود ربما يندمون عليها والمسألة هنا تتعلق بالحاله النفسية للانسان ومدى صلابته و ربما ايضا الواقع الاجتماعي اوالبيئة والخوف من المجهول والامريحتاج من الابوين السيطرة على الابناء ونشر ثقافة الثقه بالنفس وعدم الخوف وهناك كثير من الناس عندما تقول له هل تحفظ السر يقول لك (سرك في بئر) لكن يتضح انه لم يكن فى بئر انما فوق الارض مكشوف يلمح تحت اشعة الشمس الساطعة

الابراج

الحمل
21اذار 20نيسان
الكل يريد ان سيتمع لآرائك انت محط كل الأنظار اليوم. عليك أن لا ترتبك و أن لا تحس بالرهبة ، اتخذ خطوات جريئة و آراء قوية ، اتبع حدسك فهو لن يخذلك. الحب الذي تكنه للحبيب سيجد اخيرالطريقة المناسبة كي يظهر و يعبر عن نفسه .

الثور
21نيسان 20ايار
حاول تربية بعض الروابط المهمة بدلاً من الانغماس في حياتك الاجتماعية و المادية ، العمل يأخذ الوقت الكبير من حياتك مؤخرا لذا فأنت تعيش حالة عاطفية غير مستقرة و غير مثمرة. في العمل لديك بعض الشكوك حول نجح الخطوة التالية لا تقدم على شيء انت في شك منه.

الجوزاء
21ايار 20حزيران
الجميع يشتهي أن تعيره انتباهك سواء العائلة، أو الأصدقاء أو أكثر من الأصدقاء.
لا تحتاج لأن يعرف الجميع بما تفكر به ، فلا تنفجر عندما تخطر ببالك فكرة أو مشروع . و لا تكثر بالحديث عن نفسك.

السرطان
21حزيران 20تموز
تضيء النجوم شخصيتك المتألقة لذا فالجميع يشتهي أن تعيره انتباهك سواء العائلة، أو الأصدقاء أو أكثر من الأصدقاء. لا تحتاج لأن يعرف الجميع بما تفكر به ، فلا تنفجر عندما تخطر ببالك فكرة أو مشروع . و لا تكثر بالحديث عن نفسك.

الاسد
21تموز 20اب
عندما تعطيك النجوم النور الكافي لتميز تفاصيل الاشياء اعتمد على حدسك و كن واثقا من انك على الطريق الصحيح هذا اليوم هو اليوم . إذا رأيت شيئاً يبدو أروع من أن يصدق ، فذلك محتمل. في الحب لديك تألق ملحوظ اليوم ستعشر به من خلال اهتمام الآخرين بك.

العذراء
21اب 20ايلول
لا تكن في وضع الشخص المدافع دائما عما تراه صوبا عليك ان تستمع قليلا من حين لآخر استغل وعيك الحالي ، و ألقي نظرة شاملة على كامل الاحداث كي تتمكن من حل الكثير من القضايا العالقة . راجع خطتك ثانية، وفكر مجدداً بإستراتيجيتك الأساسية.

الميزان
21ايلول 20ت الاول
تكون انطوائياً بشكل غريب اليوم . بسبب الشعور بعد الثقة بمن هم من حولك هذا الشعور سيتلاشى شيئا فشيئا في وقت لاحق اليوم ،سمائك العاطفية تبدو كئيبة اليوم ،لست تماماً نفسك ، عليك اعادة التواصل مع نفسك كي تستطيع تفرج طاقتك مجددا.

العقرب
21ت اول 20ت الثاني
عندما تعطيك النجوم النور الكافي لتميز تفاصيل الاشياء اعتمد على حدسك و كن واثقا من انك على الطريق الصحيح هذا اليوم هو اليوم . إذا رأيت شيئاً يبدو أروع من أن يصدق ، فذلك محتمل. في الحب لديك تألق ملحوظ اليوم ستعشر به من خلال اهتمام الآخرين بك.

القوس
21ت ثاني 20ك الاول
لا تكن في وضع الشخص المدافع دائما عما تراه صوبا عليك ان تستمع قليلا من حين لآخر استغل وعيك الحالي ، و ألقي نظرة شاملة على كامل الاحداث كي تتمكن من حل الكثير من القضايا العالقة . راجع خطتك ثانية، وفكر مجدداً بإستراتيجيتك الأساسية.

الجدي
21ك اول 20ك الثاني
تكون انطوائياً بشكل غريب اليوم . بسبب الشعور بعد الثقة بمن هم من حولك هذا الشعور سيتلاشى شيئا فشيئا في وقت لاحق اليوم ،سمائك العاطفية تبدو كئيبة اليوم ،لست تماماً نفسك ، عليك اعادة التواصل مع نفسك كي تستطيع تفرج طاقتك مجددا.

الدلو
21ك الثاني 20شباط
لا تترك امور الدنيا تقودك حيث لا ترغب فليس هناك من سبب لأن تنساق مع التيار ، لكن اعمل بحذر الأشياء التي تشعر بأنها هامة و التي تحتاجها ، خصوصاً في العمل.. في الحب لديك من يريد ان يعطيك قلبه بصدق فلا تجعل ابوابك مغلقة اتجاهه .

الحوت
21شباط 20اذار
كلّ العيون عليك للمجيء بالشيء غير متوقّع ، فالجميع يتوقع منك ان تعطيه الحلول التي يطمح اليها . أنت تشعر بالارتياح وتبدو عظيماً، و هناك أمور يمكن أن تصبح أكثر جمالاً هذه الليلة. في الحب لديك ما يجعل منك شخصا مميزا في نظر الحبيب .

الكلمات المتقاطعة

أفقي
١- زوجة رئيس مصر
٢- مذياع / مدينة ليبية
٣- نرقد
٤- متشابهة / احدى قبائل رواندا
٥- ما كنت تحتل رواندا/ خذ
٦- برم
٧- رئيس المكسيك
٨- لغة المكسيك
٩- ما تلي رقبته/ يخصني/ من الاحرف المشبهة بالفعل
١٠- ما يطرق عليه الحديد/ نظير

عمودي
١- بناء تحت الارض/ ماهر في ركوب الفرس
٢- للندبة / جمع الغول
٣- أضف / تلهب واضطرم / نمام(م)
٤- للسؤال عن المكان/ يلطخها بالدنس
٥- موقد يطبخ عليه (م)/ حسم في امر
٦- الفيلة
٧- أميرة اردنية/ تمحيه
٨- والد / ثني
٩- نظمته ونسقته / كهنة
١٠- فاسد عقل (م)/هاجس/ نظير

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ا	ل	م	ق	ر	ي	ز	ي	■	■
2	ل	و	ل	و	ي	■	ا	ل	هـ	م
3	ن	■	ا	ل	ز	ا	م	■	م	ح
4	ا	ر	و	■	■	هـ	ب	■	د	م
5	ي	ح	ي	ى	■	ل	ي	ل	■	د
6	■	ب	■	■	■	ج	ا	هـ	ن	م
7	ا	ل	ا	ي	ك	و	■	■	م	ن
8	ف	ا	ل	ن	ت	ي	ن	و	■	ي
9	ر	■	ب	ت	هـ	■	ب	هـ	ا	ر
10	ج	و	ن	ج	ا	ر	ا	ن	ج	■