

في البيت.. السعادة تقوم على إرادة المرأة



الحلقة الرئيسية في سلسلة الحياة وهناك مع الاسف الشديد بعض النساء يبحثن عن المشاكل بدون سبب ما يجعل الزوج على مزاج غير طبيعي وكل ذلك يؤثر سلبي على تعامله مع بقية افراد الاسرة وتصعب الحياة الاسرية لاتطاق وحتى عندما يكون متعبا يحاول الخروج مرة اخرى باي عنر كان حتى لا تتجدد المشاكل مع زوجته التي تتجاهل تعبها وارهاقه في العمل .

اصبحت لا تطاق لهذا اتفقت مع والدي لتغيير اثاث البيت وطلاء الجدران بحيث جعل ذلك يجدد الامل في نفوس اشقائي لان الحياة لن تتوقف ويجب ان نستمر والان نسندم روح الاجتهاد والقدوم لتكون افضل ونعيش حياتنا الجديدة لان الذي ذهب لن يعود مهما حاولنا ان نبقى في دوامة اليأس والحرزن. و أخيرا تبقى المرأة ذلك المخلوق الرقيق تتجاوز الصعوبات وتكون

الصحيحة نقرر ماذا نفعل. والمثل يقول خير الامور اوسطها اي لا يجب ان تكون المرأة مصممة على رأي قد يسبب مشكلة كان يمكن الابتعاد عنها .

ان اجعل من عائلتي سعيدة وهناك وسائل عديدة يمكن لها المساهمة في ذلك وهي ان تأخذ الامور ببساطة وتبتعد عن العصبية التي تجعل كل ماهو ممكن التغاهم فيه صعب المناقشة وان كان زوجي له رأي ناقشه فيه وعلى ضوء استيعاب وفهم وجهة النظر

وسابقا كنا لنجأ للنوم للهروب من الاوضاع السائدة .

السيدة فاطمة ربية منزل تقول انا احاول ان اجعل من عائلتي سعيدة وهناك وسائل عديدة يمكن لها المساهمة في ذلك وهي ان تأخذ الامور ببساطة وتبتعد عن العصبية التي تجعل كل ماهو ممكن التغاهم فيه صعب المناقشة وان كان زوجي له رأي ناقشه فيه وعلى ضوء استيعاب وفهم وجهة النظر

حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان

ستتوق روابط الصداقة الجديدة التي ستتبت لاحقا انها مفيدة جدا لك ولعملك ولكل من حولك .

برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ ايار

ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك؛ لعل ذلك، لن تتردد في إثارة مناقشات حميمة وفي إعطاء الكلمة إلى كل شخص لكي يحل بعض المشاكل الأساسية.

برج الجوزاء ١١ ايار - ٢١ حزيران

إنس اتخاذ القرارات اليوم، فما زلت تحتاج وقتاً أكبر للتأمل والتفكير. إرادتك القوية عادة تجعلك لا تحتمل أن تكون حياذبا ، يحدث هذا عندما تحتاج لاتخاذ قرار .

برج السرطان ٢٢ حزيران- ٢٢ تموز

ستكون لديك صداقات ناجحة تفيدك في المصالح المشتركة . لقاءك وتجاربك الغير عادية سيسررك، هذه فترة ذهبية لبناء علاقات وثيقة ضمن العائلة و المجتمع

برج الأسد ٢٢ تموز - ٢٢ آب

راجع مقياسك للقيم وأهدافك؛ لا تستمر بمتابعة ما لست تحترمه احتراما كبيراً حقاً. لأنك ستعقب كثيرا دونما جدوى

برج العذراء ٢٢ آب - ٢٢ ايلول

ربما تواجهك بعض المشكلات العائلية الجدية، لا تحاول أن تكون صاحب الكلمة الأخيرة في كل شيء. لأن الاستئثار بالرأي يقود إلى نزاع مع المحيط

برج الميزان ٢٣ ايلول - ٢٢ تشرين

أسئلة حول المال ستشغل، في هذا الوقت، كل تفكيرك، على أية حال ، حتى نلك الوقت من الممكن أن تكسب الكثير.

برج العقرب ٢٣ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢

ستجد متعة في تجاوز البقيات الذي تعرقل تقدمك، مما يمنحك ثقة عالية بالنفس عليك باستغلالها .

برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١

اليوم ملائم لإجراء بعض التغييرات في بيتك، فبدأ ما كنت تنتظر تنفيذه منذ زمن بعيد . اما على صعيد مهنتك، لا تحاول المبالغة في الأمور. و كن واقفيا و بعيدا عن التخيل .

برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

لا تنغمس بمعالجة مواضيع مريبة، لأنك ستعقب بدون نتيجة و حاول أن تكون ايجابيا، وقبل كل شيء، لا تأتمن أسرارك إلى أي شخص.

برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

جميع الاتصالات و الزيارات ستكون محببة لك، هذا أفضل وقت لصنع علاقات الحب الرائعة والرومانسية وغير العادية ، الحب الذي يلوح في الافق

برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

قد تتفاوض على عمل حساس أوقد تناقش عقدا، اسأل من تجدهم مؤهلين لتصبيحتك و اختر من أفكار الخافضة الحالية أنت، الآن في فترة ركود فكري

كلمات متقاطعة

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
										١
										٢
										٣
										٤
										٥
										٦
										٧
										٨
										٩
										١٠

الاقفي

- ١- شاعر من اصحاب المعلمات سمي (ب)صناعة العرب
- ٢- من المكايل/ كبر وزاد/ رمز رياضي (م)
- ٣- مدينة سودانية(م)/ جميلة
- ٤- المرمنكر/ التام(م)

العمودي

- ١- اعتراف/ حبر(م)
- ٢- جهاز عد/ مادة لزجة تترسب بعد تبلور سكر القصب
- ٣- ملأ/ يكلفهم حملا بلا اجر
- ٤- درن/ عاصمة التبت
- ٥- للشطر/ ذو الهمية(م)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

الضحك.. أحدث علاج لمرض السرطان

القاهرة وكالات

إلى أن الحالة النفسية تؤثر تأثيراً غير مباشر على فعالية خلايا الجهاز العصبي المركزي الذي له دور في تنظيم الغدد الصماء، والأخيرة لها تأثير على أنشطة الخلايا في الجسم، وبالتالي تحيقي المناعة الطبيعية في جسم الإنسان متوازنة يحتاج أن يكون في حالة نفسية متوازنة، ويساعده في ذلك عامل السرور والفرح، والاعتدال النفسي، والابتعاد عن الضغوط النفسية. وأكدت أن الدراسات الأخيرة أثبتت أن الضحك له تأثير كبير جداً على جهاز المناعة، وكثير من المستشفيات الآن في الدول المتقدمة أدخل فيها العلاج بالضحك، موضحاً أنهم يدخلون المرضى الذين يعانون هبوطاً مناعياً للسرطان لجلسات يستضيفون فيها مهرجين يقومون بعملية إلهاء المرضى، وبعد الجلسات يلاحظ تصاعد في قوة جهاز المناعة للمرضي. ونصح اللومي بأهمية المحافظة على الغذاء المتوازن في زيادة فاعلية جهاز المناعة. وأشار اللومي وأشار اللومي

والسكريات على حساب الأنواع الأخرى، مشيراً إلى أن جهاز المناعة حساس جداً لنقص المعادن مثل الحديد والزنك والنحاس والتي توجد بكثرة في النباتات الخضراء، وشدد على أهمية المحافظة على العبادات الدينية والتي لها دور كبير أيضاً في تقوية جهاز المناعة. كما أكدت دراسة أمريكية أن الضحك بسبب أو بدون معالجة الأمراض ويفيد الصحة خاصة وأن مخ الإنسان الضاحك يعيق عملية إفراز هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والكورتيزون، وأثبتت الدراسات العلمية أن الإنسان عندما يضحك فإن غده تفرز المزيد من مادة السيروتونين والذي يطلق عليه في بعض الأحيان «هرمون السعادة». ويشير الباحثون إلى أن الضحك يقوي جهاز المناعة في جسم الإنسان، كما أنه ينشط الغدد الليفافية التي تهاجم الخلايا السرطانية فضلاً عن بروتين «جاما- أنترفيرون» للضاد للفيروسات التي تهاجم الخلايا والذي يساعد في القضاء على الأورام. الضحك ينشط القلب وفي نفس الصد، أظهرت دراسة علمية حديثة أن الضحك يحقق المزيد من الفائدة للجسم، باعتباره رياضة حقيقية يمارسها الجسم من الداخل. ويساعد الضحك في وصول الأوكسجين للدم بصورة أفضل، كما يؤدي إلى إفراز الهرمونات المثيرة للشهوة، والتي تساعد في التخلص من حالات التوتر والاكتئاب والقلق، كما أن الضحك يقاوم الفيروسات والبكتريا، حيث وجد الباحثون أنه يطيل عمر الفرد أيضاً. أكدت دراسة جديدة قام بها فريق من خبراء الصحة الأمريكيين، أن الضحك يريح أعصاب الأطفال

في أربيل ... صحف و مجلات باقات ورد تزين الأرصفة



أربيل/ علي جابر

يرى الداخل الى مدينة أربيل (قلب كردستان) كثرة الإصدارات من الصحف والمجلات المكتوبة باللغة الكردية وهي تعبر عن وجدان سكان المدينة. ومن هذه الصحف (كردستان نوى و هه ولير و خه بات و هه وال و مجلة كردستان...) وغيرها وهي تشكل ظاهرة صحية بنظر الاعلامي اوميد البناء الذي قال:- إن وجود هذا العدد الكبير من الاصدار في كردستان عموماً وفي أربيل خصوصاً يشكل ظاهرة ناصعة و متقدمة حيث تمثل هذه الصحف و الإصدارات (شدة ورد) مختلفة الانوان يمكن للقارئ ان يقتطف منها ما يشاء و بالتالي يجد نفسه في تلك المجلة أو غيرها .. و حول اصدار هذه الصحف باللغة الكردية قال السيد اوميد: انها تصدر في منطقة كردستان و تعبر عن هموم ناسها و ما يعانون و تطرح قضاياهم على المسؤولين في الاقليم كما و تصلنا الإصدارات كافة من الصحف و المجلات التي تصدر في بغداد ، و نستطيع الاستعانة (بالانترنت) عند تعذر وصولها لاسباب طارئة...

و شاهدت ان اغلب هذه الصحف و المجلات توزع مجاناً في الدوائر المنتشرة في أربيل و انها تمثل جهات حكومية و احزاب موجودة في كردستان مثلما اوضح ذلك الاستاذ نجم الدين حمة سعيد .. وهو يقول ان هذه الإصدارات تتحدث بلسان جهات حكومية و احزاب مختلفة تعبر عن وجهة نظرها كما انها تعالج الكثير من المشاكل التي تطرأ في الشارع و تكون لسان حال الناس في أربيل ناهيك عن العدد الكبير من الصحف و المجلات التي تعبر عن ما عاناه الشعب الكردي من ظروف صعبة في زمن النظام السابق و تحاول هذه الإصدارات لملمة الجراح التي يعانيها الكثير من الاكرد كما ان هناك مجلات تركز على الجانب الاقتصادي و النهضة الإستثمارية المتطورة في أربيل و هي تشجع على استقطاب رؤوس الاموال خدمة لبناء كردستان عموماً.

في حين بين المحامي محسن حسن الوجه المشرق لهذه الإصدارات و دورها في نشر الوعي و الابداع لدى الناس و عدوها بمثابة المنقذ لدى الكثيرين و صورة من صور الديمقراطية الحقبة التي ينعم بها العراقيون جميعاً و أكد انه يحرض على قراءة و متابعة الإصدارات في بغداد طريق ما يصل منها الى أربيل او عن طريق الانترنت و انه يحرض على مطالعة صحيفة المدى و الصباح و الدستور وغيرها من الصحف الصادرة في بغداد . وسألت هافال رحمان وهو موظف في وزارة الشهداء عن رأيه بالعدد الكبير من الصحف و المجلات في اقليم كردستان قال: هي ظاهرة طيبة تبين للقارئ مدى العمق الثقافي لأبناء كردستان و العراقيين جميعاً و هذه الصحف و المجلات و بسبب كثرتها تشكل تنافساً فيما بينها للابداع و الخروج بأبهى الصور امام القارئ .. وهي تستحق منا الثناء.



بريشة: قاسم حسين