حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
جميع من حولك – أصدقاء أو ربما زملاء عمل – يتوتّرون لأتفه الأسباب. ابقِ في حالة هدوء. اقترح استراحة في الوقت الذي تراه مناسباً.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
ليس هناك سبب لأن تنساق مع التيار و الذي قد يكون قويا او يقود باتجاه خطر ، لكن اعمل بحذر الأشياء التي تَشعر بأنها هامة و التي تحتاجها ، خصوصاً في العمل.

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران
أنت على استعداد الآن لتَرتاح و تعيد شحن طاقتك و حيويتك انت في قمة التعب الآن لا تحاول المبالغة في تقدير قوة تحملك فقط اخلد للراحة و الهدوء .

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
لا تتخلّى عن عملك الحالي المستقرّ بذريعة أنه لا يناسبك فلن تجد عملا آخر مستقر بهذه السرعة فقط كن واقعيا في تقدير مشاكلك دونما مبالغة .

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
رحلة صغيرة تقوم بها مع شخص ما ستسمح لك بدعم علاقاتك و باستعادة سكينتك الداخلية لا تتردد في الذهاب بهذه الرحلة بسبب العمل او بسبب عدم الرغبة .

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
فكّر مرّتين قبل أن تقرّر إقراض أموالك لأشخاص ليسوا كما يحاولون أن يظهروا فقد تقع في مشكلة صعبة. فيما يتعلّق بالحب ، ستتردّد في الاختيار.

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
هذا اليوم ستعرف كيف تستمتع بمنافع الحياة، بأحداثها الصغيرة السعيدة وبهجتها العظيمة، بدون أن تربك نفسك بأسئلة عقيمة لا نهاية لها .

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
ستحتاج إلى بعض الخلوة والهدوء لكي تتأمل في نفسك بشكل أكثر وضوحاً الاخطاء التي تقع بها الآن ناتجة عن تشتت ذهنك و عدم ادراكك لأهمية العمل الموكل اليك حاليا ابتعد عن العصبية او كل ما تجده موترا للأعصاب.

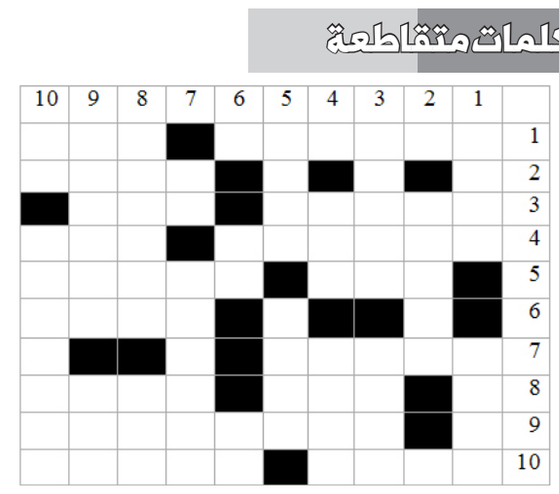
برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
حان الوقت لتسأل نفسك إذا كنت تريد أن تتطوّر في مهنتك. أطفالك سيكونون موضوع انتباهك بالكامل.

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
عقبات من كلّ الأنواع ستظهر في عملك ناتجة عن حسد بعض الزملاء و اخطاء متراكمة في التعامل مع المدراء ، لكنّك ستنجح في التغلّب عليها.

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
رغم بعض العقبات، فرصك للنجاح باستثماراتك تبدو ممتازة انت في وضعك الامثل نفسيا و اجتماعيا ؛ لكن يجب أن لا تقوم بأيّ حركة في مجال عملك قبل أن تدرس السوق بشكل صحيح.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار
انتبه لصحتك بمزيد من العناية كل الأطعمة الصحيّة لا تكثر من تناول اللحوم او الزبدة كي لا تزيد و ضعك الصحي سوءا، اشرب الكثير من الماء تمرن قليلاً في الهواء الطلق او خارج المدينة.

كلمات متقاطعة



الافقي
١- عاصمتها أمستردام / ظهر ووضح
٢- عاصمتها باماكو
٣- محب لذاته دون سواها/ علو وارتفع
٤- عملية اعطاء شيء / مدخل
٥- لنفي الحال/ ذات وهج(م)
٦- ذو سامة
٧- لقب مؤلف موسيقي نمساوي
٨- خلص من اذى/ مايسمد به الارض
٩- ممثلة امريكية
١٠- يمنع/ بدينة(م)

العمودي
١- عطايا/ عاصمتها سانتياجو
٢- خادعن(م)
٣- جمع ليله/ نبات يصنع منه سكر
٤- مدينة فرنسية/ مرجوم
٥- قبيح المنظر/ حمارة
٦- متشابهان/ ثلثا فهد
٧- لمس/ رئيس امريكي اسبق
٨- سهول واسعة تغطيها الحشائش جنوب امريكا الجنوبية/ بلدة قريبة من مكة
٩- ما استرخي رباطهم/ ابو البشر
١٠- غير طازج/ مدينة جزائرية

حل العدد السابق

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ا	ك	و	ا	د	و	ر	■	ف	هـ
2	ا	و	ر	و	ب	ا	■	■	ر	ب
3	■	ن	د	ل	■	ل	ب	ا	ن	هـ
4	ن	ا	■	■	ت	ا	ي	م	■	■
5	■	ك	هـ	ا	ن	هـ	■	هـ	ن	ا
6	ع	ر	■	ل	م	■	■	ا	م	ل
7	س	ي	ف	ا	■	م	ك	س	ي	م
8	ي	■	ي	ت	ش	ا	و	ر	ا	ن
9	ر	ا	ل	■	ا	ر	ب	د	■	س
10	هـ	و	هـ	■	ل	ب	ا	■	ن	ي

هل تعوض عن قلة فرص العمل ؟

البسطيات تملأ شوارعنا واحياءنا

من اكثر الاشياء الملفتة منظر(البسطيات) التي تنتشر على ارصفة شوارع بغداد واسواقها الشعبية، بل ان البعض اخذ يتفنن بأشكالها وطرق عرض المواد التي يبيعها .تجولنا في اكثر من مكان للتعرف على هذه البسطيات ،وكيفية عرض البضائع.

بغداد / مؤيد عبدالوهاب

يقول ابو حاتم وهو صاحب بسطية للسكاير : (العمل موعيب) وكذلك فرص العمل معدومة ،وانا اعمل نقاشاً لكن البناء قل في هذه الفترة لارتفاع مواد البناء وهذه البسطية تعيش عليها عائلتي ولا سبيل امامي غيرها لهذا اعتني بديكور العرض ، لانه يجلب الزبون الى البسطية .

ويبادرنا القصاب محمد عن بسطيته: « المكان اهم شيء في بناء البسطية ونحن نعتمد على الزبون واينما يوجد الزبون نذهب اليه. في البداية كنت أذبح على «التوصاه» لكن بمرور الزمن اعتاد البعض على شراء اللحم «التازة « مني فبنيت هذه البسطية «.

ويبادرنا الحديث ابو كرم وهو صاحب بسطية كرزات « البسطية هي مصدر عيشتي وفيها انواع الكرزات بالاضافة الى الحلويات وانا في هذه البسطية منذ الحصار اللعين واسوأ مايحدث لنا هو تقلب الطقس الذي يجبرنا على « تعزيل « البسطية وما اكثر تقلبات الطقس في بغداد !!»

لكن البسطيات لاتنقطع منذ وصولنا من باب المعظم باتجاه الباب الشرقي حيث يقول الشاب سليم عن بسطيته في سوق الكهرباء « لقد تعودت على العمل في البسطيات في سوق الكهرباء واصبحت لدي خبرة في الادوات الكهربائية اكثر من التاجر نفسه واعرف الطلب اين يكون وعلى أية مادة «.

وبعد وصولنا الى الكرادة كانت بسطيات السمك المسكوف والجري والملابس والاشياء الاخرى تشتبك مع بعضها اذ يقول الشاب عزيز احمد وهو صاحب بسطية خضراوات هناك « لم يعد العمل في المحال مجدياً بسبب زحف البسطيات على واجهات المحال لهذا انتقلت من المحل الى الرصيف لكي يراني الزبون خصوصا اني ابيع الخضراوات والفجل منذ سنين طويلة ولدي « معاميل «!!

لكن الشيء الطريف في جولتنا اننا وجدنا معظم الاشياء تباع في بسطيات على الرصيف ورغم تزاحم الكتل الكونكريتية مع البسطيات اكتشفنا اننا نعيش في مدينة مليئة بالبسطيات والعربات ..فلايخلو متر مربع في أي حي من بسطية ..اما الاسواق فهي عبارة عن بسطية كبيرة تضم الجميع.

تباينت الآراء حوله ..

هل يؤدي الغضب الى استمرار الحياة ام الى توقفها؟

القاهرة / الوكالات

الغضب شيء طبيعي، وعادةً ما يكون شيئاً صحياً ولكن وفق معايير معينة لأنه عاطفة بشرية، وإذا وصل الإنسان إلى نقطة عدم التحكم يصبح مدمراً ويؤدى إلى مشاكل عديدة، فالغضب قد يؤدي إلى ارتفاع الأدرينالين التي يتسبب في حدوث نوبة ذبحة صدرية عند المصابين بهذا المرض، كما أن التعرض المتكرر للضغوط النفسية يزيد من تشكل النوع الضار من الكوليسترول، وهو أحد الأسباب الرئيسة لتصلب الشرايين. وقد توصلت دراسة حديثة إلى أن الغضب وغيره من المشاعر الحادة قد يحدث اضطراباً قاتلاً في القلب لدى بعض الأشخاص المرهفين.وأظهرت دراسات سابقة أن الزلازل والحروب وحتى خسارة مباراة في كأس العالم لكرة القدم يمكن أن تزيد معدلات الوفاة بالسكتة القلبية المفاجئة والتي يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم.أشارت الدكتورة راشيل لامبرت من جامعة ييل في نيو هيفن بولاية كونتيكت الأمريكية، إلى أنه عندما تضع مجموعة كاملة من السكان تحت عامل ضغط فإن حالات الموت المفاجئ ستزيد.وقامت لامبرت بدراسة في البحث عن كيف يؤثر هذا فعلاً على النظام الكهربي للقلب، حيث قامت هي وزملاؤها بدراسة ٦٢ مصاباً بأمراض القلب وأشخاص زرعت لهم أجهزة متابعة لكهرباء القلب تستطيع رصد اضطرابات القلب الخطرة وإعطاء صدمة كهربية لإعادة النمط الطبيعي لضربات القلب في حالة عدم انتظامها. وشارك المرضى في هذه الدراسة في تدريب قاموا خلاله باسترجاع مشهد أغضبهم حديثاً بينما قام فريق لامبرت بإجراء اختبار لقياس عدم الاستقرار الكهربي في القلب، وقد أكدت لامبرت أن الفريق تعمد توجيه أسئلة لإثارة الغضب، حيث وجدت وفق القياسات المعملية أنه بالفعل الغضب يزيد عدم الاستقرار في كهرباء القلب لدى هؤلاء المرضى، وبعد ذلك تابع الفريق المرضى على مدى ثلاث سنوات لمعرفة أي منهم تعرض لاحقا لسكتة قلبية واحتاج إلى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.وأكدت الدراسة أن الأشخاص الذين تعرضوا لأعلى مستوى من عدم الاستقرار في الكهرباء بسبب الغضب كانت احتمالات إصابتهم باضطرابات أثناء فترة المتابعة أكثر عشر مرات من الآخرين، وذلك لأن الغضب يمكن أن يكون قاتلا في الأقل للأشخاص الذين لديهم بالفعل قابلية لهذا النوع من الاضطراب الكهربي في القلب.أكدت جمعية الاخصائيين في الأمراض الباطنة في ألمانيا أن حالة العصبية وتقلب المزاج وانخفاض الوزن تؤدي إلى الإفراط في نشاط الغدة الدرقية. وإضطرابات العادة الشهرية عند النساء أو تساقط الشعر، والمسنون لا تظهر عليهم الاعراض عادة بالحدة نفسها ولكنهم أكثر عرضة للشعور بالإجهاد والانسداد المعوي وجفاف الجلد.ويقول أوتو ألبريشت مولر، عضو الجمعية، وفقا لوكالة الأنباء الألمانية: إنه نظرا لأن الأعراض العقلية تكون واضحة على مريض الغدة الدرقية فإنه يعالج في كثير من الأحيان خطأ بأدوية الأمراض النفسية.وأضاف مولر أن الناس يمكنهم بصفة عامة أن يتجنبوا اضطرابات الغدة الدرقية بالتأكد من أنهم تناولوا قدرا كافيا من اليود في طفولتهم وشبابهم والملح المضاف إليه اليود وأسماك المياه المالحة من المصادر الجيدة لليود. كما أكدت دراسة حديثة أن الغضب قد يؤثر بشكل سلبى على الرئتين. وأشارت الدراسة إلى أنه توجد علاقة بين الشعور بالعدائية وحالة الغضب، فالأشخاص الذين لديهم قدر أكبر من العدائية يعانون ضعفاً فى وظائف الرئتين، مقارنة بأصحاب الطباع الهادئة.وأظهرت الدراسة التي أجراها باحثون فى كلية الطب بجامعة سانت لويس، إلى أن الناس الذين يكتمون غيظهم يعانون على الأغلب من الصداع المزمن. بعض الناس يعتقدون أن إبداء مشاعر الغضب إهدار للكرامة، وبالتالى يكبتون هذه المشاعر بداخلهم ولايظهرونها، ما يجعلهم عرضة للكثير من الأمراض، حيث أفادت خبيرة بريطانية بأنه يمكن التخلص من الإجهاد الناجم عن الطقس البارد والعودة إلى العمل بعد عطلة الأعياد بالإضافة إلى المخاوف الاقتصادية من خلال نوبة غضب فيها كثير من الصراخ.وأشارت جودي جيمس عالمة النفس والخبيرة في لغة الجسد، إلى أن نوبات الصراخ يمكن أن تساعد في حالات الإجهاد إذ إنها تخفف من حدة الضغط النفسي، مؤكدة أن إخراج الضغط النفسي من خلال الصراخ هو طريقة مفيدة لطرد الطاقة السلبية الناجمة عن الإجهاد».وأوضحت جيمس أنه عندما يشعر المرء بأن الإجهاد يسيطر عليه فيجب أن يحاول الصراخ لفترة قصيرة أو يتوجه إلى مكانٍ هادئٍ ويغمض عينيه ثم يأخذ نفساً عميقاً من أجل مساعدة نفسه على الهدوء.كما أكدت دراسة أمريكية أن الغضب أكثر فائدة للصحة من الخوف، فقد تبين أن الأشخاص الذين يستجيبون للأوضاع المتوترة ويظهرون الغضب على وجوههم يكونون أقل عرضة لأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم، او ازدياد افراز هرمون التوتر، من الاشخاص الذين يظهر الخوف على وجوههم.وأكدت جنيفر ليرنر الأستاذة المساعدة في جامعة كارنيجي.ميلون التي أشرفت على الدراسة التي نشرت في مجلة «بايولوجيكل سايكتري» أن الغضب ليس أمراً سيئاً وأنه يمكن أن يصبح عاملاً للتكيّف.وجاءت نتائج هذه الدراسة من خلال تجارب أجريت على ٩٢ شخصاً تم تسجيل حركة عضلات الوجه لديهم بعد تعريضهم لحالات من التوتر، ورصد القائمون على الدراسة تغيرات الوجه هذه باستجابات أجهزة الجسم للتوتر وتأثيراته على الجهاز العصبي. كما أفادت دراسة بريطانية بأن الغضب شعور إنساني أصيل لا يمكن التخلص منه نهائياً نظراً لارتباطه بحفاظ الإنسان على حياته.

وأضافت دراسة أجرتها المؤسسة البريطانية للصحة العقلية، أن الغضب الزائد يمكن أن يتسبب في مشكلات كبيرة للغاضبين والغاضبات، مشيرة إلى أن مستويات الغضب في بريطانيا تتزايد بشكل يثير القلق وأن ثلثي من شاركوا في هذه الدراسة التي حملت اسم نقطة الغليان قالوا إنهم يشعرون بازدياد غضبهم يوماً بعد يوم.ومن جانبه، أوضح اندرو ماكولك رئيس المؤسسة، أن الغضب يمكن أن يتسبب في مشكلات خطيرة إذا لم يتم التعامل معه بجدية، فإذا كان الغضب خارجاً عن حدود المنطق يؤدي ذلك إلى مشكلات جسدية وشعورية كأمراض في القلب وتفكك العلاقات وإلى ارتكاب الجرائم ومن الطبيعي أن يؤثر في السلوك الإنساني، مضيفاً أن الشباب على وجه التحديد هم الأكثر تأثراً بهذه الموجة الغاضبة.وخلصت الدراسة إلى أن الغضب وهو مساحة من المشاعر الإنسانية الأساسية لم تخضع لما يكفي من الدراسة وهو ليس مرضاً عقلياً مستقلاً بذاته، إلا أن وسائل العلاج المعتادة في بعض الأمراض النفسية يمكن أن تفيد في علاج حالات الغضب الخارجة عن السيطرة. وقد ذكرت دراسة حديثة أن القرارات التي يتخذها الإنسان تحت تأثير الغضب لا تكون نتائجها دائماً سيئة بل إن هذه الحالة قد تجعله يفكر بطريقة تحليلية وعقلانية سليمة.وأشارت الباحثتان ولسي مونز ودايان ماكي من جامعة كاليفورنيا، إلى أن الإنسان الذي يمر بحالة من الغضب قد يفكر بشكل تحليلي ومنطقي أكثر من غيره. ومن خلال هذه الدراسة تم اقناع عدد من طلاب الكليات الأمريكية بتبني مواقف أو أفكار لا تتوافق مع ميولهم أو قناعاتهم لمعرفة رد فعلهم في ظروف مختلفة، تبين أنه بعد أن احتدم النقاش في بعض المواضيع المثيرة للجدل فإن المجموعة التي غضبت قدمت أفكاراً وحلولاً منطقية للكثير من القضايا التي كانت محور البحث على عكس المجموعة الأخرى التي ظلت هادئة أو شاركت بشكل جزئي في النقاش.

متسولات باطفال نيام على الاكتاف

بغداد / افراح شوقي

داهمني شعور بالقرف ، الشعور ذاته الذي استولى على كل من شاهد المنظر معي ذلك اليوم ..امرأة تحمل على كتفها طفلا غارقا في النوم .الوقت يشير الى الثالثة ظهرا.. الكل كان منهمكاً بالعودة الى بيته سريعا ليريح نفسه من عناء يوم شاق .لكن هذه المرأة يبدأ عملها بعد نهاية الدوام الرسمي،اقول ان شعور العطف على حال الطفل سيطر على كل المحيطين من حولي وبادر بعضهم ليمد يده في جيبه لاعطاء المرأة المقسوم ،وتساءلت ترى ماذنب الطفل لتتسول به ؟واي ضميرتمتلك وهي تستعمله وسيلة لكسب الرزق دونما رحمة،هو طفل يبدو انه ابن عامين تكسوه الاوساخ كأنه لم يغتسل منذ ان ولد ،ملابسه اكثر من رثة وجلده اسود ومتيبسس من كثر ماالحرقته الشمس وما اكتسى من غبار وعادم السيارات الاسود.. طفل بعمره اما كان المفروض ان ينعم الان بفراش وثير وغذاء صحي وسقف يحميه من اشعة الشمس وبرد الشتاء...ماالذنب الذي اقترفه ليشقى في هذه السن ؟؟مثل تلك المشاهد تتكرر والمرارة تعلو الوجوه ولامن مجيب ...بصراحة المشهد ذاك اصابني بالغضب من المراة التي امسكته لتتسول به واشك في انها امه ؟ولعل سائل يسأل ومن اين لها ان تعيله اذا ما كانت قد فقدت معيلها؟اقول ان ذلك السؤال راودني ايضاً واجد ان تقوم تلك المراة بالعمل في اية مهنة كأن تبيع السكائر او العصير او حتى العلكة مثلا وتودع طفلها عند احد اقربائها او اهلها ارحم للطفل من حاله ذاك ،كما ان اصحاب الانسانية في بلدي كثيرون وبأمكانهم ابداء العون لتتخذ تلك المرأة عملاً شريفاً ولو بسيطاً يحفظ لها كرامتها ويصون الطفل المسكين من العناء وسوء الحال ولاننسى ان نطالب ونكثر دعوة الجهات ذات العلاقة من وزارات الرعاية الاجتماعية والمرأة ومنظمات المجتمع المدني للقيام بجولة الى شوارع بغداد وانتشال المتسولات والاخذ بايديهن ومساعدتهن على ادامة حياتهن بكرامة وانسانية.

الصورة تتكلم