حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان

إذا حاولت إهمال طلبات رؤسائك، فيجب أن تأسف لذلك. احذر من الأوهام: ابقَ صامداً في قراراتك ومخلصاً لآراء مجموعتك.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار

يحمل لك الحقل المالي صفقات مثمرة ، بشرط أنّ تكون طموحاً باعتدال. الظروف ستمكّنك من أن تكون تحت الأضواء .

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران

قوّتك الساحرة ستزداد عشرة أضعاف و ستكون متلهّفاً جداً للمحبّة ولأن تحبّ. ابحث عن التشارك، تعاون، تفاعل مع الحبيب ، وبعد ذلك ستكون قصّة حبّك كما في الأفلام .

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز

اعتمد على حدسك اليوم. إذا رأيت شيئاً يبدو أروع من أن يصدّق ، فذلك محتمل. النجوم تنير طريقك و هذا اليوم مهم اذا اردت اتخاذ بعض القرارات الصعبة.

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب

هذا يوم مناسب للخطوات الحسّاسة: إذا كنت تريد أن تطلب إحساناً مهماً، فستجد الحجج المقنعة. ستجد نشاطات عديدة ذات علاقة بالتمويلات و ستكون مفضّلة بشكل خاص.

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول

تكون انطوائياً بشكل غريب اليوم . سماؤك العاطفية ستكون كئيبة، لكن لا بد أن تتحسّن الأمور بشكل تدريجي.

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين

تُعيرك النجوم قليلاً من إشراقها و لمعانها ، لَيس لأنّك تحتاجه . فأنت تُشرقُ بدون توقّف . هناك مكان لكُلّ شيء وكُلّ شيء في مكانه؛ إنه إحساس جميل هذا اليوم .

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢

أنت في القمة ! أنت الأوّل! أنت الفائز . أنت مُلهَمٌ ومُلهمٌ في نفس الوقت ، هذا اليوم يَعتمد الناس على كُلّ كلمة من كلماتك ، سترى العالم عند قدميك.

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١

يبدو كأنك تقول الشيء الأكثر لامعقولية في العالم، والعالم لا يزال راضياً ومبتسما. تمتّع بكون الجميع يصدقك الآن.

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢

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 .

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط

إخلاصك يُشرقُ من خلال أيّ شئ تَعمَلُه. و هذا ما يجذب الناسَ إليك في كُلّ الحالات. تَفكيرك بشأن قضية مهمة واسع و عميق . دع الأمور كما هي عليه حالياً حتى تَتوصّل إلى بَعْض النتائجِ.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار

أنت متواضع اليوم ، مما سيجعلك عرضة لأنظار من حولك . تشعر بأنك رقيق الإحساس ، و كمكافأة على هذه الحساسية الرفيعة ستنتزع اللطف من كل من هم حولك .

كلمات متقاطعة

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

الافقي
١.حنين/زائر/ حيوان قطبي.
٢.يؤدي العمرة/ خلق.
٣.يخصني/ يقود إلي ضلال.
٤.يترك وطنه الي وطن آخر/ لاءم.
٥.أداة استثناء/ انواب.
٦.عشيرة/ أمشي.
٧.(... بلاسينك) وزيرة خارجية النمسا.
٨.منح بلا عوض/ حصل عليها.
٩.يتبختر(م)/ قنوط.
١٠.فيلم لشكري سرحان وفاتن حمامة.

العمودي
١.عاصمتها سانتياجو/ أصباغ(م).
٢.ادراكها/ مخيف.
٣.كذب مهيأ/ مواطنو دولة عاصمتها مدريد.
٤. ذو وهج(م)/ والدة(م).
٥.أعمى/ مرتفع من الأرض.
٦.صوت ألم.
٧.عاصمتها هلسنكي.
٨.الذئب/ وقت ظلام.
٩.خبأ/ جاراها.
١٠.أعلل/ ملك الغابة.

حل العدد السابق

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

التمارين الرياضية تعجّل بشفاء الأمراض

القاهرة/ الوكالات

لم تقتصر فوائد التمرينات الرياضية على تنشيط حركة الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة فقط، بل امتدت لتشمل الحفاظ على صحة الإنسان من الأمراض المختلفة، حيث أكدت دراسة حديثة أن ممارسة الرياضة البدنية، خاصةً بعد الإصابة بجلطة المخ، يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بجلطة أخرى، وذلك لأن النشاط البدني يقلّل نسبة الدهون في الدم، ويحسّن النشاط المنتظم أيضاً في وظائف الأطراف المعاقة ويقلل تقلص العضلات.

وأوضح الباحثون أن ممارسة التمارين الرياضية قبل وبعد الإصابة بجلطات المخ، يمكن أن تحد من تأثيرها وتعجل بالشفاء خلال فترة النقاهة.

وأشار هانز كريستوف دينر متحدث باسم الرابطة الألمانية لطب الأعصاب في نويس، إلى أن العديد من التمارين الرياضية الأخرى، يمكن أيضاً أن تسرع من الشفاء بالإصابة بجلطة المخ.

وفي نفس الصدد، أكدت دراسة أن التمارين الرياضية تحسن من الأداء الجنسي وتقي من أمراض القلب والسرطان وارتفاع ضغط الدم والسكر، كما أنها تنشط الذاكرة.

وخلصت الدراسة التي أجريت في جامعة كولومبيا البريطانية، أن ممارسة التمارين لمدة ٢٠ دقيقة حسنت من الأداء الجنسي لدى النساء، كما أن الذين يُمارسون التمارين بانتظام يعيشون في حالة صحية جيدة أفضل، ويَشْعرونَ بمستويات أعلى من الرضا.

وأضافت الدراسة أن ممارسة التمارين لوقت قصير تسرع من إفراز هرمون الأدرينالين وتُخفف من الإجهاد لدى الشخص المدخن، كما تساعد على تخفيض الرغبة لشرب السيجارة للأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عنها.وفي نفس السياق، أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن تمارين التنفس تحسن من وظائف الرئة والأداء البدني عن مرضى التليف البنكرياسي، كما تقلل الشعور بالقلق والاكتئاب.

وأوضح أحد الأطباء أن ممارسة تمارين التنفس التي تركز على عضلات التنفس لمدة ثمانية أسابيع يمكن أن تحسن من الأداء البدني وتقلل من الشعور بالقلق والاكتئاب بالنسبة لمرضى التليف البنكرياسي، ولكنه حذر من أن هذه التمارين يمكن أن تسبب خطورة على مرضى الجهاز التنفسي، وأضاف أن مرض تليف البنكرياس هو مرض مميت وينشأ عن انسداد الرئتين والبنكرياس بمخاط سميك مما يعيق عملية الهضم، وعادة ما ينجم المرض عن تغير جيني يجعل خلايا الجسم تنتج أنواعا غير عادية من بروتين يدعى «دلتا أف ٥٠٨».

أفاد خبير صحي أمريكي بأن رياضة المشي مفيدة من الناحيتين البدنية والنفسية وتناسب الأعمار كافة وغير مكلفة، وأشار الدكتور جايمس ليفاين الخبير في مكافحة البدانة في عيادة مايو في روشستر، إلى أن المشي يساعد على خفض ضغط الدم ومكافحة السكري وأمراض القلب والمفاصل وصفاء الذهن، مؤكداً أن المشي السريع يمكن أن يضبط ضغط الدم ويزيد قوة عضلات المسنين.

ومن خلال الدراسة التي أجراها باحثون على ٢٤٦ بالغاً حيث طلب من المجموعة الأولى ممارسة رياضة المشي بشكل سريع، ومن الثانية المشي بشكل معتدل، ثم قارنوا حالة هؤلاء بحالة مجموعة ثالثة لا يقوم أفرادها بأي نشاط، حيث تبين أن صحة المجموعة الأولى كانت أفضل من الثانية والأخيرة كانت أفضل من الثالثة.

الصين تحذر الأطباء المدخنين

بكين/ الوكالات

أسدت الصين نصيحة الى أطبائها الذكور وأكثر من نصفهم مدخنون بالإقلاع عن هذه العادة وإعطاء قدوة الى مئات الملايين من المدخنين الآخرين.

والصين هي اكبر منتج للسجائر في العالم والصينيون هم أكثر المدخنين شراهة في سوق متنام يضم نحو ٣٢٠ مليون مدخن ما يجعلها قبلة للشركات متعددة الجنسيات ومبعث قلق دولي على الصحة، والسجائر الصينية أيضاً من بين ارخص السجائر في العالم اذ تتكلف العلبة الواحدة بضعة سنتات.

ونقلت صحيفة (تشانيا ديلي) عن وزير الصحة شين زهو قوله: العاملون بمجال الصحة وهؤلاء الذين يتخذون قرارات تخص صحة الناس يجب ان يبادروا بالإقلاع عن التدخين والامتناع تماما عن التدخين داخل الأماكن المغلقة لإعطاء قدوة حسنة لمرضاهم والآخرين الذين يتطلعون إليهم.

وأضافت الصحيفة ان نحو ٥٦,٨ بالمئة من الأطباء الذكور يمارسون عادة التدخين.

وقالت الصحيفة نقلاً عن جمعية الطب الوقائي الصينية: ان أعلى معدل في العالم.

ونقل عن شين قوله: التجربة العالمية أثبتت انه عندما يقلع الأطباء عن التدخين فانهم يشجعون الكثير من الآخرين على الإقلاع عن تلك العادة.

تباينت الآراء والسبب واحد

الضرة غير مقبولة حتى لو كانت جرة

يروى في الأساطير القديمة أن أحد الرجال تزوج وعاش مع زوجته سنوات طويلة من دون أن تنجب، ولإحساسها بالذنب تجاهه طلبت منه الزواج بأخرى لينجب منها، ونبهها الزوج إلى أنه قد تحدث مشاكل كثيرة بسبب الغيرة، لكن الزوجة أقنعته بأنها ستراعي زوجته الثانية وستحسن معاملتها، ثم وافق الزوج على نصيحة زوجته وقال لها : سوف أسافر يا زوجتي.. وسأتزوج امرأة غريبة عن هذه المدينة، وعاد الزوج من سفره إلى بيته ومعه جرة كبيرة من الفخار.. ألبسها ثياب امرأة غطاها بعباءة من دون علم زوجته وأدخلها حجرة خاصة، وقال لزوجته الأولى: ها أنا ذا حققت نصيحتك يا زوجتي ، ولقد تزوجت امرأة ثانية، وفي اليوم التالي ذهب الرجل إلي عمله وعندما عاد الى البيت ، فوجئ بزوجته تبكي فسألها: ماذا يبكيك يا زوجتي؟ قالت الزوجة: إن زوجتك الجديدة التي جئت بها شتمتني وأهانتني وأنا لن أصبر على هذه الإهانة تعجب الزوج ثم قال: أنا لن أرضى بإهانتك وسترين بعينيك ما سأفعله بها، ثم تناول الزوج عصاه.. وضرب بها الضرة المزعومة على رأسها فتهشمت الجرة، وذهلت الزوجة وقالت لزوجها: لا تلمني يا زوجي على ما حدث.. فالضرة مرة ولو كانت جرة وإلى الآن تتردد هذه الجملة «الضرة مرة « فالزوجة قد تقبل أن يشاركها الناس في أي شيء إلا في زوجها لانها تمثل للمرأة الكابوس المرعب الذي يهدد حياتها ولا يمنعها من عمل أي شيء قد يخطر ببالها إذا اشتمت أو شعرت فقط بنية زوجها من الزواج بأخرى.

القاهرة/ الوكالات

رمت بنفسها تحت عجلات القطار

في الكويت شددت الحراسة على سيدة مصرية في مستشفى مبارك بالعاصمة الكويتية، خوفا من محاولتها الانتحار ثانية بعد أن كانت أقدمت عليه بأدوية خافضة للضغط بسبب رغبة زوجها الارتباط بأخرى.

وفي المغرب أقدمت سيدة شابة ٣٤ عاماً، على الانتحار بإلقاء نفسها تحت عجلات قطار سريع آتياً من مدينة المحمدية (جنوب الرباط)، في اتجاه مدينة الدار البيضاء، والمفجع أيضا أن هذه السيدة لم تكن فقط حاملا بأنثى، بل لها ثلاث بنات ارتأت أن تأخذهن معها في رحلة الموت، فهل الحياة تهون هكذا حين يقرر الزوج الزواج بأخرى تهون إلى درجة تجعل الزوجة تكره نفسها وحياتها وتقرر التخلص من حياتها وحياة أطفالها الأبرياء؟.

وفي مصر كافحت نجوى مع زوجها سنوات طويلة تجاوزت العشرين بدأ حياته من تحت الصفر وساندته بحيث صار من أكبر التجار في منطقة وسط البلد وصار ذائع الصيت، وقتها قرر أن يستعيد شبابه مع فتاة شابة كانت تعمل لديه سكرتيرة وتزوجها دون علم الزوجة الأولى وحين علمت انهارت وبكت وحين سألته لماذا أجاب بكل برود حقي أن أرتاح بعد سنوات الشقاء من حقي ان أستعيد بعضاً من شبابي الذي ضاع وأنا الهث وراء المال

وقد كان اعترافه كافياً لتكره الزوجة الأولي الدنيا وما عليها وتنهار طريحة الفراش لأنها ندمت علي غبائها الذي منح هذا الخائن الحب والعطاء والتضحية بلا حدود وحين حان الوقت ليرد لها جزءاً مما قدمته له كانت النتيجة طعنة غير متوقعة.

فتاة في السادسة والعشرين من عمرها تحكي أنها جامعية ولها عائلة كبيرة ومحترمة أب فاضل وأم رائعة، متزوجين منذ ما يزيد على ٣٥ عاماً فجأة يلملم الزوج حاجياته ويرحل عن المنزل للزواج من الجارة صديقة زوجته، ويضحي بالعشرة الطويلة والأسرة والأولاد والأحفاد ليتزوج ويهنأ بحياته وليذهب الكل إلى الجحيم.

وتقول أم هدى تزوج زوجي من أخرى بعد سنوات من العشرة الطويلة وتركني دون سند أو عائل من وقتها وأنا أكرهه ولا أطيق حتى النظر في وجهه فقد تحملته بكل مساوئه وعيوبه أما أن يتزوج علي فهذا ما لا يحتمله بشر وأنا الآن أسعى للطلاق.

نساء يفضلن أن يتزوج أزواجهن في السر وليس العلن

لعل في العذاب الذي تعانيه الزوجة حين تعلم بزواج زوجها من أخرى ما يبرر موقف المرأة الموريتانية فهي بحسب الدراسات تفضل أن يتزوج زوجها بأخرى سراً على الزواج عليها في العلن، وقبل عقدين من الزمان كانت ظاهرة تعدد الزوجات نادرة في المجتمع الموريتاني وخاصة في طبقة البيضان التي كانت تعتبر التعدد إهانة للمرأة وطعناً لأسرتها وانتقاصاً من كرامتها.

ويعلق البعض على هذا الأمر بقوله: إن كبار المسؤولين ورجال الأعمال والتجار تتوافر لديهم الوسائل العملية لتبرير غيابهم المستمر عن بيت الزوجية وعندهم إمكانات مالية لإعالة أكثر من أسرة ويجدون نساء يقبلن بالزواج منهم سراً أما لكونهن مطلقات أو فقيرات أو فتيات تقدمت بهن سن الشباب ويخشين أن يفوتهن قطار الزواج فتتم الزيجة في الخفاء وحتى اذا ما وصلت أخبارهما إلى مسامع الزوجة الأولى فأنها تتظاهر بأن الأمور على ما يرام وتنفي المسألة من أساسها مدافعة عن زوجها مبعدة احتمال زواجه من أخرى، لأنها تعتبر زواج زوجها من اخرى انتقاصاً من كرامتها وإهانة لها ولأسرتها، لذلك نجدها عندما تصل أخبار زواج المحروس إلي المعارف والجيران فإنها تجد نفسها تضطر لإعلان التمرد والمطالبة بالانفصال.

وقد انتقل زواج الموريتاني بزوجة أخري من الطبقة المترفة إلى الطبقات المتوسطة الأمر الذي دفع المرأة الموريتانية إلى اتخاذ احتياطاتها عند الزواج كأن تشترط في عقد الزواج عدم زواجه بأخرى أو تشترط الطلاق في حالة زواجه من أخرى في مقابل ذلك تتساهل في موضوع المهر، ومع ذلك تتربع موريتانيا على قمة الدول الإسلامية التي ترتفع فيها الطلاق، التي تقدر وفقاً لبعض المنظمات الأهلية بأكثر من ٤٠٪ بين الزيجات.

ويتساءل بعض الرجال هل تلقي مسألة زواج الرجل من أخرى كل هذه الحساسية من قبل النساء، مؤكدين أن ازدياد نسبة الطلاق قد يؤدي إلى التفكك والانحلال الأسري الذي يؤدي بدوره غلي مآس عديدة

هل تختلف العراقية في شيء عن الموريتانية في نظرتها لزواج زوجها بأخرى؟ أي هل تفضل أن يتزوج عليها زوجها من امرأة أخرى بشكل سري على أن يعلن أمر زواجه الثاني على الملأ؟ إحدى السيدات العراقيات تقول: لا توجد امرأة في الكون ترضى بزواج زوجها من أخرى، لكن المرأة الشرقية مهيضة الجناح مكبلة بالعديد من القيود التي قد تضطرها إلى غض الطرف عما لا تقبله أو ترضاه مخافة أن يطلقها أو يلقي بها إلى الشارع.

عانس أفضل من «ضرة»

لكن كثيرات يرفضن أن يصبحن 'زوجة ثانية' لأن «الضرة مرة»، لذا فلقب عانس أفضل لهن من أن تشاركهن في الزوجة امرأة أخرى، لكن برغم ذلك فهناك أمور كثيرة تضطر المرأة أو الفتاة للقبول بالزواج الثاني برغم مرارته ورغم وجود الضرة المرة لكن لقب عانس أو مطلقة قد لا تتحمله الكثيرات لذلك يفضلن الزواج أي زواج حتى لو كان الرجل متزوجاً ويقبلن بلقب « ضرة «لأنه بالنسبة لهن أهون من لقب عانس أو مطلقة.

حب التملك أقوى من حب الرجل

الدكتور سعيد بحير-الاختصاصي في علم النفس الاجتماعي- يؤكد أن المرأة التي يتزوج عليها زوجها تتعرض لصدمة نفسية قوية لأن حب التملك لديها أقوى من الرجل. فالزوج يمثل كل شيء بالنسبة للمرأة، الأسرة والأولاد والاستقرار، وعندما تدخل امرأة أخرى على الخط تشعر الزوجة بأنها ستفقد كل هذه الأشياء، وبالتالي يكون رد فعلها قويا، وقد تنهار أو تؤذي نفسها، بيد أن رد الفعل هذا يختلف، في رأيه، من امرأة إلى أخرى حسب درجة النضج العاطفي والاجتماعي والنفسي، فهناك سيدات حكيمات وغير متسرعات يتقبلن الأمر بشكل تلقائي ومن دون أدنى مشكلة، حتى تستمر الحياة بشكل عادي ما دمن لا يستطعن تغييره، وهناك من لا تتقبل الفكرة أساسا ويكون لها تصرف مختلف، غير أن الرجل يتحمل قدرا من المسؤولية فيما قد يحصل لزوجته، إذا ما فكر في الارتباط بأخرى من دون علمها.

تتقبل شريكة لها في شريك حياتها، الذي عقدت عليه الآمال ونسجت حوله الكثير من الأحلام، وبالتالي لا يمكن أن تغير غالبية نساء العالم أن الزواج الثاني أنانية من الرجل وظلم، لاسيما إذا لم تكن له أسباب شرعية.

وعن إحساس الزوجة الثانية وهل تشعر فعلاً انها «ضرة « يقول د. حسن الموسوي الاستشاري النفسي والاجتماعي بالمملكة العربية السعودية أظهرت دراسات أجريت في المملكة العربية السعودية، إن الزوجة الثانية ينتابها الشعور بالذنب تجاه الزوجة الأولى، وترفض فكرة التواصل معها، كما أشارت تلك الدراسات إلى ظلم المجتمع للزوجة الثانية عبر وصفها 'بالمستغلة' في وقت تعاني ميل الزوج إلى زوجته الأولى.

تجمع النساء على أن الزوجة الثانية، تثير الحفيظة والاشمئزاز، طبعا باستثناء الزوجة الثانية نفسها.

ويضيف د . الموسوي وجهة نظري المتواضعة حول تعدد الزوجات، اعتبره أمرا فطريا بالنسبة إلى الرجل خاصة بعد أن حرره المجتمع من ضغط مراعاة شعور المرأة وقد كان هذا الأمر طبيعيا لا بل بدهيا فيما مضى.

يسود تباين بين الناس في النظرة إلى الزوجة الثانية منهم من يراها 'ظالمة' كونها سلبت رجلا من زوجته الأولى، والبعض الآخر يعتبرها 'مظلومة' لأنها تزوجت من رجل ليس لها وحدها.

بين النظرتين تكمن فكرة حب الملكية والسيطرة، وهذا أمر يختلف عن الخصوصية، كما أننا نلاحظ بين النظرتين تغييبا لدور الرجل في خيار الزوجة الثانية، بينما هو المعني بقضية التعدد أكثر من المرأة.

أما عن الأسباب فيقول هناك أسباب عديدة لهذه الظاهرة منها: الخوف من العنوسة، تقدم العمر بالفتاة والخوف من عدم الزواج، الظروف الاقتصادية، ظروف اجتماعية تنتج عن الطلاق أو الترمل المبكر وأسباب أخرى.

الصورة تتكلم