

الألوان الزاهية تبعث على السعادة والثقة بالنفس

لأصواء ملونة أنهوا المهمات المطلوبة منهم بسرعة، كما تبين أن تناسق حركات الجسم والقدرة على التركيز وتذكر كلمات في لائحة اطعموا عليها كان سرعياً أيضاً. وفي هذا السياق قال الدكتور دافيد لويس مؤسس مجموعة ذا مايند لاب "إن أيام الشتاء الكئيبة يمكن أن تترك أثراً سلبياً وخطيراً على النفس". لافتاً إلى أنه "كلما كان الطقس غائماً كلما كان شعورنا بالهبوط النفسي كبيراً".

وختم بالقول "أظهرت هذه الدراسة ضرورة إدخال شيء من الألوان على حياتنا خصوصاً في مثل هذا الوقت من العام".

رؤيتهم للالوان الزرقاء والبنفسجية والبرتقالية. وبحسب الدراسة التي نشرت نتيجتها صحيفة "الدائلي مائل" البريطانية وأجرتها مجموعة "ذا مايند لاب" للبحث العلمي فإن اللونين الأزرق والأحمر يعززان الثقة بالنفس عند الرجال في حين أن اللونين الأزرق والبنفسجي يؤديان إلى النتيجة نفسها عند النساء.

وطلب من المتطوعين الخضوع لتجارب ذهنية بعد رؤيتهم أو تعرضهم لأصواء ذات ألوان مختلفة حيث تبين أن 25 بالمائة من الذين رأوا ألواناً زاهية أو تعرضوا

لألوان زاهية لا تبعث على السعادة فقط بل تزيد الثقة بالنفس على عكس الألوان الداكنة أو القاتمة.

وتبين لباحثين بعد الدراسة التي أجروها على متطوعين من رجال ونساء بناء على طلب شركة "بوتس" لبيع الأدوية ومستحضرات التجميل البريطانية أن الرجال يشعرون بالسعادة والرضى بعد تعرضهم لأصواء براقية أو رؤيتهم اللونين الأزرق أو الأخضر في حين أن النساء يخامرنهن الشعور بنفسه عند



قراأت لك



فاجعة الضمائر
أيقظني صوت الطفلة رجاء
وروخها يعوم فوقني
سألتها
ثم الزيارة
ثم الأني بيكتك بقلب كسير؟
أجابت عروس الشهداء
حزينة أنا
هلا بيكت من اجلي
وقد خربت بعد اليوم
من أن أعيب أمي
بشقاوة يومي
وأن أعيب بالدمى
في ساحة البيت
أن أغمس خبزي في زيت الزيتون
وأكتب حرفاً أو شعراً لم لا؟
وأرمي حجراً وألا..

الشاعرة الجزائرية /
لويزة ناظور



أقوال
مأثورة
لا تستطيع وضع رجلك في
نفس ماء النهر مرتين .. فإن
الماء يتغير .. كما أنت تتغير .
هراقليطس

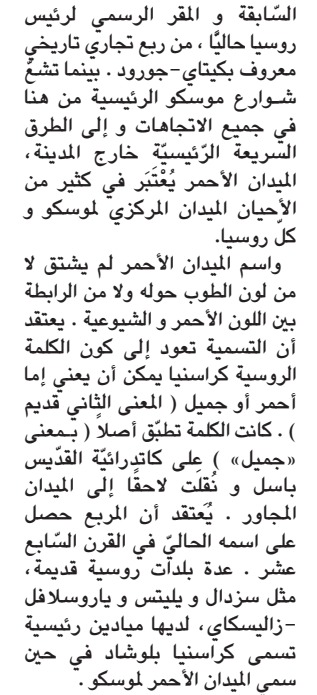
من !!
بطبع المرأة دائماً تسأل زوجها
من قابلت؟
ومن اتصل بك؟
ومن؟
ومن؟
لذلك سميت بالانجليزية
(ومن) Woman!

الساحة الحمراء

رمز موسكو وروسيا

الساحة الحمراء المقر الرسمي لرئيس روسيا حالياً ، من ريع تجاري تاريخي معروف بكتبات-جورود . بينما تشغ شوارع موسكو الرئيسية من هنا في جميع الاتجاهات إلى الطرق السريعة الرئيسية خارج المدينة ، الميدان الأحمر يعتبر في كثير من الأحيان الميدان المركزي لموسكو و كل روسيا.

واسم الميدان الأحمر لم يشق لا من لون الطوب حوله ولا من الرابطة بين اللون الأحمر والشيوعية . يعتقد أن التسمية تعود إلى كون الكلمة الروسية كراسنيا يمكن أن يعني إما أحمر أو جميل (المعنى الثاني قديم) . كانت الكلمة تطبق أصلاً (بمعنى «جميل») على كاتدرائية القديس باسل و نقلت لاحقاً إلى الميدان المجاور . يُعتقد أن المربع حصل على اسمه الحالي في القرن السابع عشر . عدة بلدات روسية قديمة ، مثل سزداال و ياروسلاف و ياروسلافسكي ، لديها ميادين رئيسية تسمى كراسنيا بلوشاد في حين سمي الميدان الأحمر لموسكو .



الساحة الحمراء أو الميدان الأحمر هي الساحة الأكثر شهرة في موسكو وهي على شكل مربع يفصل الكرملين، القلعة الملكية

الساحة الحمراء أو الميدان الأحمر هي الساحة الأكثر شهرة في موسكو وهي على شكل مربع يفصل الكرملين، القلعة الملكية

الساحة الحمراء هي عبارة عن ميدان روسي مركزي وحيث هذا الميدان توجد أسوار الكرملين الشهيرة وما يجاوره من معالم تاريخية فريدة النمط تظل رمزا ليس لموسكو وحسب بل لكل روسيا المتعددة الاعراق والقوميات والمتزاوية الاطراف على مساحة تقرب من سدس اليابسة، فيما يبدو اليوم اهم معالم العاصمة الروسية التي يهرع اليها وقبل اي شيء آخر كل الوافدين اليها بمختلف درجاتهم الاجتماعية وانتماءاتهم السياسية.

الميدان الأحمر أو الميدان الجميل حسب المعنى التاريخي لكلمة «كراسني» في اللغة السلافية القديمة يستمد تاريخه من تاريخ ظهور العاصمة الروسية على خريطة الزمان والمكان في منتصف القرن الثاني عشر بعد الميلاد. ولعل مثل هذه المساحة الزمنية التي تفصلنا عن تاريخ هذا الموقع

مدن ومعالم عالمية

الشديد التميز والفرادة تسمح بسرد الكثير من تفاصيل ودقائق ذلك المكان وهذا المكان. جغرافياً.. يقع المكان في قلب العاصمة الروسية التي ظهرت على ضفاف نهر موسكو امتداداً للكرملين الذي كان ولا يزال رمز السلطة ومركزها في الماضي والحاضر منذ ما يقرب من التسعة قرون. غير أن الحديث عن العلاقة الجدلية بين موسكو والكرملين يتطلب التوقف بالكثير من التفاصيل التي تقول بان تاريخ الحصر فرض بناء التحصينات اللازمة للدفاع عن الطرق التجارية بين امارات ذلك الزمان ومنها امارة فلاديمير وسوزدال وكيف التي هي الاصل بالنسبة للدولة الروسية. ومن هنا جاء اختيار هذا الموقع لبناء قلعة اتخذت اسم الكرملين عند مفترق الطرق الرئيسية في المنطقة الواقعة بين ضفاف نهر موسكو ونيجنيانيا. هكذا ظهر الكرملين

ساعة تتعقب الأطفال!

لندن / متابعات: أطلقت شركة بريطانية ساعة تتضمن جهاز تعقب يساعد الأهل على تحديد مكان أولادهم عند ابتعادهم عنهم. وذكرت مصادر إخبارية بريطانية أن ساعة "Nu-M8" الرقمية، تستخدم تكنولوجيا التعقب عبر الأقمار الصناعية وهي مضمون الطفل وتصدر صوتاً عالياً عند زعجا بقوة من مكانها. وأشار إلى أن الأهل يستطيعون تحديد مكان أولادهم من خلال موقع الإلكتروني على الإنترنت.

وأوضحت المصادر أن الهدف من هذه الساعة هو السماح للأطفال بالعبء بسلاسة من دون أن يبقى الأهل في حالة من القلق، لأن تحذيراً سيصلهم على هواتفهم الخليوية وعلى حواسيبهم إذا ابتعد الأولاد. وأشار إلى أن ثمة تقارير تشير إلى أن طفلاً واحداً من أصل 4 أطفال تتراوح أعمارهم بين 8 و10 سنوات لم يلعب يوماً خارج منزله دون وجود والديه، وأن شخصاً واحداً من أصل 10 لا يسمح لأولاده على الرغم من بلوغهم الـ15 من العمر من البقاء في الخارج من دون مراقبة.

وتركزت المصادر الإخبارية أنه يمكن شراء الساعة بحوالي 220 دولاراً، على أن يتم دفع ما لا يقل عن 29 دولار شهرياً مقابل الحصول على هذه الخدمة.

عجائب وغرائب

القضاء الإسباني يعاقب إطفائياً أحمداً حريقاً في خارج ساعات دوامه

قررت محكمة في مدينة أشبيلية، بجنوب إسبانيا، معاقبة رجل إطفاء لعصيانه أمر شرطي طلب منه الخروج من منزل كان يحترق وكان الإطفائي «فرانثيسكو تيبودو» ماراً في أحد الشوارع بسيارته خارج ساعات دوامه عندما رأى دخاناً ينبعث من أحد المنازل، فهب لتقديم المساعدة على إطفاء الحريق، وساعد صاحبة المنزل وزوجها المقعد على الخروج منه وقد نجح فعلياً في إطفاء الحريق عن طريق أنبوب المياه المطاطي الذي قدمته له صاحبة المنزل. لكنه بينما كان منشغلاً في إطفاء الحريق وصل شرطي إلى المكان وطلب منه الخروج من المنزل، فأخبره تيبودو بأنه رجل إطفاء يرتدي بذلة مدنية لأنه خارج ساعات عمله. إلا أن الشرطي ألح عليه بمغادرة المنزل، وهو ما رفضه الإطفائي الذي أصر على ضرورة مواصلة عمله إلى أن وصل رجال الإطفاء ليكملوا المهمة وعقب إخماد الحريق، سبّل الشرطي محضراً بحق تيبودو موجهاً إليه تهمة عصيان أوامر الشرطة، فقدم إلى المحاكمة وقد قرر



صخرة فوق المدينة

كلمات

اعداد / انواع صالح

أقبا

- رحالة أندلسي أصله من بلنسية سافر إلى مكة ماراً بتونس والأندلسية وصف رحلته في كتاب مشهور (الرحلة الغربية) - حرف جر
- شهر ميلادي - من الحمضيات
- يابسة - ضياء - حرف انجليزي - بحر
- لاستفهام - في البيضة - من الطيور
- شاعر فارسي من كبار شعراء الفرس حج إلى مكة وزار البلاد العربية دون أخبار رحلته في كتاب مشهور (سفر نامه)
- جمع ابرة - من الفصول الأربعة - نقيض ايسر
- خاصتي - اله - من جبال عدن - فاصل
- أحرف مكررة - خراب
- عملة - من الألوان
- عبودية - ضمير - برد
- من أسماء الشمس - عقائد - للنفي
- عاصمة قبرص - بيسانند

عموديا

- منطقة بين دجلة والفرات تمتد من جبال كردستان حتى الخليج بين جبال زاغروس وبادية الشام مهد حضارات سومر وأشور وبابل
- مداد - محافظة يمنية - متين
- قلوي - أرض الكنانة - كف - نقيض باطل
- عملة - صوت الجرس

حل العدد الماضي

مقاطعة

اعداد / انواع صالح

أقبا

- ارتفاع - بلدة في عمان على مضيق هرمز - من المعادن
- عمودي - سياسية هندية ابنه جواهر لال نهرو توفيت سنة 1984م
- أرشد - مهنة - للنداء
- شك - كف - للاستفهام
- اتجاه جانبي - لغوي من أهل البصرة من أئمة العربية روى عن أبي عبيدة والأصمعي
- غير معلن - من أيام الاسبوع
- مضيء - شهر هجري - خاصتي
- عون - من الفمار

حل العدد الماضي



حديث الكاميرا



باختصار

صنعاء السعودية

لا بد من وفقة جادة ودراسة موسعة لظاهرة الاختطاف ومعرفة الاسباب والدوافع الحقيقية وراءها . فلا يقلق ان تتحرك الاجهزة الامنية عند حدوث قضية اختطاف وبعد انتهاء القضية تعود الامور كأن شيئاً لم يحدث . كما ان الطول التي تنهني قضايا الاختطاف من الواضح تماماً انها لم تات ثمارها في الحد منها نهائياً .

الاختطاف ظاهرة دخيلة على شعبنا وهي عمل ارهابي معقوت لانه يضر بمصالح الشعب وعلى وجه الخصوص في ضرب القطع السياحي الذي يعول عليه كثيراً مستقبلاً كصناعة اقتصادية غير قابلة للغاء . لذا من غير المعقول مكانة من يضررون باقتصادنا الوطني . وبملاقاتنا مع الدول الشقيقة والصديقة . بل ينبغي العمل وفق احدث ماتوصل اليه العلم الجنائي لاجتثاث هذه الافة والعمل على تطهير المجتمع منها .

أخي المواطن .. أختي المواطنة .. سارع بالتبرع لأبناء غزة على الحساب الحكومي رقم (3) في كافة البنوك العاملة في اليمن وفروعها والسلطة المحلية في المحافظات والمديريات والهيئة الشعبية لنصرة الشعب الفلسطيني