



## كن ناضجا قبل اتخاذ قراراتك !

**إياشطن / متابعات :**  
 ألم تشعر في يوم من الأيام أنك اتخذت قرارات سيئة بحياتك؟ ألم تسأل نفسك ما هي الطريقة التي من شأنها أن تدلك على آلية فاعلة لاتخاذ القرارات؟  
 هذا بالضبط ما حاولت الكاتبة الأمريكية، سوزي ويلش الإجابة عنه حيث رأت أن الطريقة المثلى هي أن تحسب ما هي تبعات قرارك بعد 10 دقائق وما هو أثره بعد 10 أشهر وما هي نتيجته بعد 10 سنوات.  
 ففي كتابها الصادر حديثاً تحت عنوان «10-10-10»، بينت ويلش، المتخصصة بمجال الأعمال، أن أهمية هذه الطريقة أنها تجعل الشخص يتعمد اتخاذ القرارات ولا يتبركها تخرج من ذهنه بصورة عشوائية، وبذلك تنضج عملية اتخاذ القرار في ذهنه.

وبالنسبة لويلش، فلا فرق بين اتخاذ قرارات مصيرية وأخرى سطحية مثل «أين سأعيش في الليلة»، فالعبرة تأتي من أن هذه الطريقة يجب أن تصعب نمطاً متكاملًا في ذهن الشخص، حيث ينبغي أن تصعب طريقة تفكيره بغض النظر عن مدى أهمية القرار.  
 وحول أهمية اعتماد المرء على حدسه، رأت ويلش أن الحسد «أوقات»، ولكن لا يمكن التعويل عليه دائماً خصوصاً في حالات الصدمات حيث يصاب بالعجز والشلل إذا ما باغته المفاجآت، وعليه يجب أن يتحكم العقل في عملية اتخاذ القرار.  
 وكما لا تهرق قيمة الحسد في عملية اتخاذ القرار والتي رأت ويلش أنها مهمة، يجب دائماً إيجاد توازن بين طريقته العقلانية والشعورية الداخلي، بحيث يتخذ المرء قراراته بناء على مزيج من الاثنين، واعتبرت ويلش أن طريقة «10-10-10» هي الطريق نحو بلوغ الحكمة في اتخاذ القرارات، حيث يتخلص الشخص من تعويله على الأقدار، وتنظم حياته وتزيحه من العشوائية التي من شأنها أن تجعله يتخذ قرارات متسرعة وهوجاء.  
 وذكرت ويلش أن طريقته كان من شأنها أن تجذب الناس الوقوع في الأزمات المالية العالمية، لأنها كانت تستورهم حول تبعات تورطهم باتخاذ قرارات أنانية وسبئية ومتسرعة.  
 وختاماً رأت ويلش أن الخسار لا يمكن في اتخاذ قرارات سيئة، لأن كلنا اتخذ للمئات منهم، ولكن الخطأ هو في تكرار هذه الأخطاء عبر عدم تنظيم آلية اتخاذ القرارات بصورة فعالة.



## بطاقات معايدة إلى الجهات الست

أُسوةٌ بالملكة الخائفتين على غيمة خائفة

في مدى العاصفة  
 أسوةٌ بالباطرة الغابريين  
 والقيصرة الغابريين

في صدى المدن الغاربة  
 وبوقوت يسير على سعاتي  
 الواقفة

أسوةٌ بالصعاليك والهولمس  
 بين انقاض مانهاتن الكاذبة  
 أسوةٌ بالسكاكين في تورا بورا،

واخوتهم، تحت ما ظل من لعنة  
 التوامين،

ونار جهنمها اللاهية

أسوةٌ بالبياع ونار الإطارات في  
 بويس إيريس،



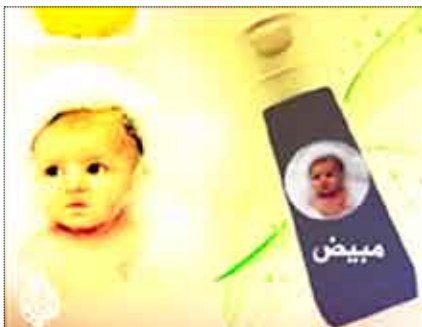
للشاعر / سميح القاسم

## إسبارطة .. بحر إيجة وعمق الأناضول !!



اغسطس ونقوشات ضئيلة البروز وهي عبارة عن رمز للانتصارات التي حققها الامبراطور أغسطس في البر والبحر. هذا ويلخص الامبراطور أغسطس في وصيته "Res Gestae Divi Augusti" التي كتبها

## ماء دافئ ومبيض علاج فعال للأكزيما المزمنة



اكتشف باحثون أميركيون أن ترك الأطفال يستحمون لمدة عشر دقائق مرتين أسبوعياً بماء دافئ مع قليل من مادة تبييض مضافة هي وسيلة بسيطة وفعالة لعلاج الطفح الجلدي المزمن.  
 وانتهت نتيجة البحث إلى أن المرضى يطبخ الأوكريما على الساقين والذراعين والطن والصدر اختفت لديهم حالات الطفح بعد الخضوع لحمام التبييض، ولكن لم يخف الطفح الموجود بالوجه.  
 في الولايات المتحدة يعانون من أمراض جلدية عصبية طبياً لتقرير في مجلة طب الأطفال. وفي الحالات الحادة يتم حك الطفح الجلدي بشكل سيئ ويترك الشباب جلدهم مسلوخاً ومن ثم تتواجد العدوى. وتصبح تلك الحالات من الصعب علاجها.

## معالم وآثار

تعتبر إسبارطة الواقعة على ملتقى مناطق البحر الأبيض، بحر إيجة وعمق الأناضول في النقطة المسماة منطقة الجويرات (إغيردر وكوفادا وغولوك)، بجدرانها كوفادا وكيزيل طاغ والحديقة الوطنية غنية بأنواع الحيوانات والطيور.  
 يظهر غنى الأناضول الثقافي بشكل عظيم في قضاء "بالفاج" مركز السياحة الدينية.  
 يعتبر مركز الزلزال في جبل "دافراز" بقمه وكهوفه مركزاً للعديد من الرياضات كالتمشي في الطبيعة ورياضة التجديف.  
 قضاء "إغيردر" هو بالفعل جنة سياحية. تسلق الجبال، رحلات الغريبات، ركوب الأمواج والمظلات هي أمثلة قليلة عن الرياضات التي تمارس هناك ...  
 أنتيوخيا مدينة بيسيديا تم أنشائها في الأراضي المنخفضة التي تمتد على مدى السفوح الجنوبية لجبال سلطان، وتقع على بعد كيلومتر واحد تقريبا إلى الشمال من قضاء بالواتش التابع لمحافظة إسبارطة.  
 أنتيوخيا مستعمرة سلوكوسية منظرها مثل ابولونيا، لكن تاريخ إنشائها غير معروف بالضبط وبدقة. وتم إنشاء هذه المدينة من قبل سلوكوس الأول أو ابنه أنتيوخوس. وكانت في تاريخ يقع بين السنوات 39 إلى 36 قبل الميلاد تحت حكم وإدارة امينتاس، وبعد مقتله سنة 25 قبل الميلاد انضمت المدينة في ولاية غالاطيا كما هو الحال بالنسبة لسائر المدن في المنطقة.  
 وفي سنة 25 قبل الميلاد أو بعدها بقليل أصبحت

## عقاب ابنه عمه على كثرة خروجها فمزقته بالمطواة

القاهرة/متابعات:  
 لقي شاب بمحافظة الشرقية المصرية مصرعه على يد ابنه عمه بطعنة نافذة بالبنين في مشاجرة عائلية بينهما للومه لها على كثرة خروجها بدون مرور.



تلقت أجهزة الأمن بمحافظة الشرقية بمحافظة القاهرة، 100 كم شرق القاهرة، إخطارا بوصول محمود عاطف عطية "18 عاما" إلى مستشفى الزقازيق الجامعي مصابا بطعنة نافذة بالبنين وزيف داخلي وتوفي فور وصوله.



أقوال مأثورة  
 لا تستطيع أن تغلق  
 عير زهرة حتى ولو  
 سقطتها بقدميك .  
 طاغور

## جحا يبيع الزيتون!!

جاءت امرأة لتشتري زيتونا من جحا وطلبت منه أن يبيعها بالأجل فأعطاهما جحا بعض الزيتون لتتدق فاعتذرت المرأة وقالت أنني صائمة قضاء رمضان الماضي فحفظ جحا منها الزيتون وقال : قومي يا طلالة أنتي تاملين ريك عما كاسلا وتطلبين مني الشراء بالأجل....

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- 1- كيميائي وبيولوجي فرنسي مؤسس علم الجراثيم دراساته حول عملية التخمر سمحت له باكتشاف الكائنات الدقيقة التي تسببها بعد سلسلة طويلة من التجارب نجح في ابتكار طريقة لحفظ السوائل عرفت باسم (البسترة) اكتشف تطعياً ضد الجمره الخبيثة ويعتبر التطعيم ضد مرض الكلب أهم اكتشافاته على الإطلاق.
- 2- جماعة من القر - دولة أفريقية - شتم .
- 3- الظلي الأبيض - سهل .
- 4- صوت الثور - اتجاه جانبي .
- 5- من الكتب السماوية - ضمير .
- 6- خاصتي - أحرف مكررة - تصديق .
- 7- وعد أصدره السياسي الإنجليزي آرثر جيمس باننشا، وطن قومي يهودي في فلسطين - محافظة يمنية - صرار أسود .
- 8- شهر ميلادي - حشرات ضارة .
- 9- وكالة مدينية لها سلطات قانونية تقوم بتجارب وأبحاث الملاحه الجوية - من أنواع السمك - غير ناضج .
- 10- غم - بلد أوروبي .
- 11- بيت الفيل - للاستفهام - أمسي .
- 12- نقبض يذم - أم البشر - حرف جر .

عمودياً:

- 1- شدة تقارب الأستان - من سور القرآن الكريم.

حل العدد الماضي

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- 1- كيميائي وبيولوجي فرنسي مؤسس علم الجراثيم دراساته حول عملية التخمر سمحت له باكتشاف الكائنات الدقيقة التي تسببها بعد سلسلة طويلة من التجارب نجح في ابتكار طريقة لحفظ السوائل عرفت باسم (البسترة) اكتشف تطعياً ضد الجمره الخبيثة ويعتبر التطعيم ضد مرض الكلب أهم اكتشافاته على الإطلاق.
- 2- جماعة من القر - دولة أفريقية - شتم .
- 3- الظلي الأبيض - سهل .
- 4- صوت الثور - اتجاه جانبي .
- 5- من الكتب السماوية - ضمير .
- 6- خاصتي - أحرف مكررة - تصديق .
- 7- وعد أصدره السياسي الإنجليزي آرثر جيمس باننشا، وطن قومي يهودي في فلسطين - محافظة يمنية - صرار أسود .
- 8- شهر ميلادي - حشرات ضارة .
- 9- وكالة مدينية لها سلطات قانونية تقوم بتجارب وأبحاث الملاحه الجوية - من أنواع السمك - غير ناضج .
- 10- غم - بلد أوروبي .
- 11- بيت الفيل - للاستفهام - أمسي .
- 12- نقبض يذم - أم البشر - حرف جر .

عمودياً:

- 1- شدة تقارب الأستان - من سور القرآن الكريم.

حل العدد الماضي



قبيلة في أفريقيا تقوم بعبادات غريبة



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق/ علي الدرب:  
 هذا المنظر أصبح مألوفاً في شوارع محافظة عدن وأحيائها منذ فترة طويلة عمل معاناة الناس من الانقطاع الدائمة للمياه حيث تجد الجميع لا يستغني عن الجلنسات في منازلهم لاستخدامها اليومي بدلاً من امدادات الشبكة تمنسى ان تختفي هذه المناظر وتنتهي خصوصاً هذه الايام التي يكثر فيها حديث المسؤولين عن الانجازات الكبيره والمهمه والماء هو الاهم .

الجملة الشاملة لفيروس شلل الأطفال

بفضل صديقي التطعيم صرت أنعم بالنعيم ..

باختصار

محمد الجراي

نجاح جديد يضاف إلى النجاحات التي تشهدها بلادنا، وتتصاعد وتيرتها، وهذا النجاح يضم إلى مصلحة أطفال بلادنا، ويبرهن على مستوى الاهتمام الذي توليه الحكومة بالجانب الصحي للأطفال. كونهم نواة الحاضر، وعماد المستقبل.  
 فعلى الرغم من النجاحات التي سجلتها بلادنا في جانب التطعيم الصحي للأطفال من جميع الأمراض التي تفتك بالطفولة، وحصول بلادنا على شهادة عالمية بخلوها من مرض شلل الأطفال، إلا أنها مع ذلك وزيادة في الحرص قامت بحملة تنشيطية لتلقيح الأطفال ضد مرض الشلل من منزل إلى منزل.  
 نرجو أن يصل حرص الحكومة إلى كافة جوانب الحياة التي لم يصلها بعد، حتى نتمتع سواسية بخيرات وطننا القوي والمزدهر بوحده، ولا نترك مجالاً للطعن في منجزات هي شاخصه للعيان.