

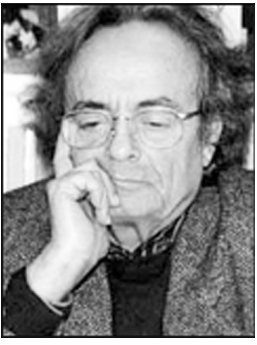
اجتهد لتكون سعيداً

من الضغط النفسي ولكننا وجدنا أن هذه الحالة مفيدة لبعضهم لأنها تعلمهم القيام بشيء ما بطريقة جيدة.
وأضاف "اللافت في الأمر هو أنه ليس عليك تحقيق هدفك من أجل الوصول إلى السعادة أو الرفاهية".
وخلالاً لدراسات أخرى وجد الباحثون أن الأشخاص الذين ينافسون غيرهم في العمل وفي النادي الرياضي أو غير ذلك قد لا يشعرون بالسعادة بشكل فوري لأنهم قد يكونون مضطربين لتحمل الإجهاد بشكل مؤقت من أجل جني فوائد السعادة المرتبطة بزيادة الكفاءة".

اشغلت / متابعت:
ما لم نكد ونجهد فلن نحصل على مبتغاك أو تكون سعيداً في حياتك. هذا ما توصلت إليه دراسة نشرت مؤخراً في مجلة "دراسات السعادة".
وذكرت الدراسة أن الناس الذين يحاولون تحسين مهاراتهم العملية والذهنية يبذلون جهوداً تكون أحياناً مضنية من أجل تحقيق ذلك ولكن الفوائد التي يجنونها في ما بعد تكون كبيرة وواحدة.
وفي هذا السياق قال الباحث راين هويل، وهو مساعد بروفيسور في علم النفس بجامعة سان فرانسيسكو لموقع "ساينس ديلي": "يتخلى الناس أحياناً عن تحقيق أهدافهم لأنهم يشعرون بكثير



أسرار



أدونيس

يضمننا الموت إلى صدره

مغامراً،

زاهداً

يحملنا سرّاً

على سرّه

يجعل من كثرتنا واحداً.

نهر الفردوس الذي يخترق مدينة دمشق



معالم وآثار

يوجد نهر بردى في دمشق عاصمة سوريا ينبع من بحيرة نبع بردى في جنوب الزبداني على سلسلة الجبال السورية شمال غرب دمشق ويصب في بحيرة العتيبة جنوب شرق مدينة دمشق، ماراً بمدينة دمشق والغوطة. يبلغ طوله 71 كم ويتراوح عرضه بين 5 إلى 15 متراً، وله سبعة فروع. وقد ارتبط اسم النهر بمدينة دمشق أقدم مدينة مأهولة في التاريخ، وكان للنهر كبير الأثر في حضارة المدينة عبر العصور وتغني به العديد من الشعراء قديماً وذكر في الكثير من المراجع التاريخية لأهميته ويقول المؤرخ ابن عسكراً أن نهر بردى كان يعرف قديماً باسم نهر باراديسوس أي بمعنى نهر الفردوس، وأطلق عليه الإغريق اسم نهر الذهب وقد ذكر نهر بردى في (التوراة) وفي مراجع تاريخية كثيرة ويوجد لوحات فسيفساء تبين نهر بردى ماراً بين منازل دمشق وقامت على ضفافه أحداث هامة منذ فجر التاريخ. يسير نهر بردى من منبعه جنوب سهل الزبداني من الجبال المحيطة بمصيف الزبداني ومتعرجاً بين الجبال والمصايف السورية العريقة وصولاً إلى

مصايف وادي بردى والى ريو دمشق وجواراً لقطار المصايف الشهير ويمر في 13 بلدة ومصيفاً وتنتشر على جانبي النهر المنتزهات والفنادق والمطاعم وأماكن النزهة الشعبية (السيران) المعروفة لسكان مدينة دمشق منذ القدم والبساتين الغناء قبل أن يدخل منطقة الربوة في وادي بين الجبال ويسير بجانب سكة القطار وطريق المصايف ويدخل إلى دمشق مخترقاً المدينة العريقة وصولاً للغوطة المحيطة بالمدينة ليروي بساكنيها ويجعلها جنة خضراء وتعتبر غوطة دمشق من أخصب البقاع، ويصب النهر في بحيرة العتيبة جنوب شرق مدينة دمشق، وبسبب انخفاض مستوى المياه الجوفية في المنطقة انخفض منسوب المياه في النهر كثيراً منذ التسعينات وبعد ازدياد العناية بمجرى النهر في السنوات الأخيرة عادت غزارة المياه للنهر في بعض المناطق ولوحظ صفاؤه ووجهه الجميل وخاصة في دمر والربوة، وتبذل جهود كبيرة حالياً لترقد النهر والعمل على إعادته إلى ما كان عليه في السابق.

امضغ طعامك 30 مرة للحفاظ على صحتك

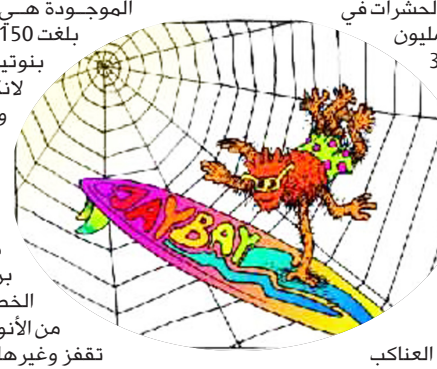


طوكيو / متابعت:
نصحت وزارة الصحة اليابانية المواطنين بمضغ طعامهم 30 مرة للحفاظ على صحتهم، وذكرت وكالة الأنباء اليابانية "كيودو" أن وزارة الصحة في البلاد تسعى إلى جعل فكرة "30 مضغاً" أساس حملة تهدف إلى الترويج لفوائد الطعام المضغ جيداً لدى الأطفال والراشدين على السواء.
وقال الأستاذ في كلية طب الأسنان في جامعة "تشووا" في طوكيو، يوشيهارو موكاي، أن الأبحاث العلمية أثبتت أن الأطفال الذين يمضغون طعامهم بين 20 و30 مرة يتناولون الطعام بسهولة ويسرع ذلك نمو الأسنان لديهم. كما يساهم مضغ الطعام في مكافحة البدانة لدى الراشدين ويمكنهم من الاستمتاع باللكمات وتسهيل عملية الهضم.
وكان العالم الأميركي هوراس فلتشبير قد قال في العام 1903 أن مضغ الطعام 32 مرة يساهم في الحد من الإكثار من تناول الطعام، مشيراً إلى أنه كلما طالت فترة المضغ كلما انخفضت كمية الطعام الذي يتم تناوله.

عجائب وغرائب

في بريطانيا 750 مليون عنكبوت

كشفت أول مسح وطني لأعداد الحشرات في بريطانيا وجود أكثر من 750 مليون عنكبوت فيها، أي ما لا يقل عن 30 عنكبوتاً في كل منزل.
وقامت منظمة "باجلايف" الخيرية بتنفيذ المسح الذي أحصى عدد الحشرات في بريطانيا، وأفاد خلاله مئات الأشخاص عن تخطيهم حالة الخوف التي تتناهبهم منها والمسماة بـ "هاب العناكب" مؤكداً رؤية هذه الحشرات 13265 مرة. وكشفت المسح أن أكثر أنواع العناكب



الزواج المبكر

في واحد سأل صاحبه
ما رأيك بالزواج المبكر؟
قال: يعني أي ساعة؟

كلمات متقاطعة

إعداد/ اشواق صالح ناجي

أفقياً:

- خرج في أثر النبي صلى الله عليه وسلم أثناء الهجرة طلعا في المائة ناقه فعُثرت فرسه، بشرة رسول الله صلى الله عليه وسلم بسواري كسرى، أسلم يوم الفتح.
- بيت الأسد - هز - صوت الكلب.
- جمع درة - أحرف مكررة - مرتفع.
- غزير العلم - عتاب.
- تقرب - فاكهة ذكرت في القرآن الكريم.
- حرف جر - كف - آلة موسيقية - متشابهان.
- الذي يطوف بالليل - تصديق.
- حيوان - خراب.
- اسم سيف رسول الله صلى الله عليه وسلم - فوز.
- قطع وهجر - عاصمة أوروبية - بحر.
- متشابهان - نوع من الأيائل قصير الذنب - قبل ثاني.
- أول الليل - النهر الشديد الجريان.

عمودياً:

- أحد أجلاء الصحابة توفي بعد غزوة بني قريظة - متشابهان.
- أحرف مكررة - اقتراب - لقاء.
- بلد آسيوي - اتجاه جانبي.
- بيت الدجاج - اسم 18 من ملوك فرنسا -

حل العدد الماضي



حديث الكاميرا
تصوير وتعليق/ علي الدرب:
كورت نيش جيل حديد الذي يطل على البحر وخلفه الطريق العام المتجه إلى المعلا بحاجة إلى حاجز يفصله عن طريق السيارات حفاظاً على حياة مرطديه من الأسر والشباب والأطفال الذين يزدحم بهم خلال أيام العطل والأعياد حيث أنه ملتصق مباشرة بطريق السيارات. وكذا نتمنى تزويده بالمقاعد والمظلات الواقية من الأماكن المظلمة عند العامة نظراً لموقعه الجميل.



أنتهى اليوم كله ..
والمعاملة عاذا ما انتهت .. ؟
المدرسون .. وإجراءات التقاعد .. ؟

باختصار

محمد الجراحي

عندما يحال المعلم إلى التقاعد، بعد أن يكون قد أفنى أزهى سنوات شبابه في خدمة الأجيال والمجتمع، ليس من الإنصاف بتاتا أن يدوخ السبع دوخت، وهات يا مرطمة وهات يا شمات من شأن يخلص أوراق معاملته التي ستحيله إلى رف التقاعد، خصوصا عندما يتابع معاملته لدى موظفين كانوا يوما ما يجلسون على مقاعد الدراسة وينهلون من علوم معارفه.

قال أمير الشعراء:
"قم للمعلم وفه التبجيلا
×× كاد المعلم أن يكون رسولا"
أين نحن من تبجيل المعلم .. ولا يبارك الله في مجتمع لا يحترم معلميه.