دعوة للتخلص من الخجل

ظاهرة الخجل الاجتماعي من الظواهر المنتشرة في مجتمعاتنا العربية بشكل كبير ويعود هذا الأمر إلى مراحل الطفولة الأولى، حيث لا يتم إعداد الأطفال على التحدث أمام مجموعة من الناس بحيث يتم كسر حاجز الخجل الاجتماعي منذ الصغر.

وأوضح علماء النفس أن هناك ثلاث خطوات لعلاج الخجل، أولها .. أن تدرك أنك لست وحدك من تشعر بهذا الشعور فمعظم الناس يضعون قناعاً اجتماعياً عندما يقومون بالخروج إلى الحياة العامة بحيث يقومون بالتصنع ولو على مستويات مختلفة.

الخطوة الثانية.. لا تنظر لنفسك على أنك خجول وبأنك لا تستطيع التفاعل مع الوسط المحيط لأنك بذلك تعطي إشارات واضحة للأشخاص المحيطين بك حول كيفية التعامل معك.

الخطوة الثالثة.. أن تثق بنفسك جيداً بحيث يظهر ذلك من خلال تعاملك مع الناس، فهذا سيؤدي إلى أن يتعامل معك المحيطون بمزيد من الاهتمام، كذلك من المهم جدا أن تتحدى خوفك وأن تتقدم وتتكلم مع الغرباء وفي كل مرة ستكون أكثر ثقة من المرة السابقة.

معالم وآثار

(سالوجا وغزال) أصغر المحميات الطبيعية في مصر

على بعد 1300 كيلومتر جنوباً من القاهرة تستقبلك أصغر المحميات الطبيعية في مصر على الإطلاق، بمناظرها الطبيعية الخلابة، حيث تجمع محمية "سالوجا وغزال" على مساحتها التي تبلغ نصف كيلومتر مربع فقط بين الغطاء النباتي والمسطح المائي، وتحوي 94 نوعاً نادراً من النباتات الطبية والعطرية، وأكثر من 60 نوعاً من الطيور النادرة والمهددة بالانقراض على المستوى الدولي.

تقع محمية "سالوجا وغزال" في محافظة أسوان وبالتحديد عند الشلال الأول وتتكون من مجموعة من الجزر الموجودة في نهر النيل وأشهر هذه الجزر جزيرتا سالوجا وغزال، وقد أخذت المحمية مسماها منهما، وتقع جزر أسبونارتي وأمون والحديقة النباتية بأسوان شمال منطقة المحمية أما جزيرة سهيل فتقع في الجبهة الجنوبية منها .

وأعلنت المنطقة محمية طبيعية بقرار من قبل رئيس مجلس وزراء مصر عام 1986أي منذ 24 عاماً وضمها إلى المحميات الطبيعية في جنوب مصر، وكان الهدف من تحويلها إلى محمية طبيعية الحفاظ على التنوع البيولوجي للحيوانات والنباتات والثدييات المهددة بالانقراض، حيث يوجد بالمحمية 94 نوعا نادرا من النباتات الطبية والعطرية، و60 نوعا من الطيور المقيمة والمهاجرة المهدد بعضها بالانقراض .

تعد سيارات الدفع الرباعي هي الطريقة الوحيدة للتنقل داخل المحمية، وذلك بعد قطع المسافة من أسوان إلى المحمية بطول 180 كيلومترا عن طريق أحد المراكب النيلية، ويذكر أنه بعد الحصول على تصريح خاص من جهاز حرس الحدود بأسوان، سمح للمصريين والأجانب بزيارة المحمية في أي وقت من العام.

وعن أصل تسمية المحمية بهذا الاسم، قال المهندس محمود حسيب، مدير المحميات بأسوان: كلمة سالوجا تعني "الشلال" في اللغة النوبية، وغزال تشير إلى انتشار نوع من الغزلان في المنطقة في فترة زمنية سابقة، وقد سميت المحمية بنفس مسمى جزيرة " سالوجا وغزال" إحدى الجزر الموجودة في نهر النيل.

وأكد المهندس حسيب تنوع الكائنات الحيوانية والنباتية في المحمية رغم صغر حجم مساحتها ووجودها في وسط النيل، حيث تمثل أحد المزارات السياحية التي يقبل عليها الأجانب لمشاهدة الحيوانات والنباتات النادرة والتمتع بالمناظر الطبيعية، وتتميز الجزيرة بنسبة زيارات عالية من الأجانب والمصريين في الصيف والشتاء.

ومن أشهر الحيوانات الموجودة في المحمية "الثعلب الأحمر" ، على الرغم من كونه لا يعيش أساسا في جزر المحمية ولكنه يعيش في الضفة الغربية للنيل، ويعبر النهر سباحة ليبني جحراً على جزر المحمية.

وقد أتاحت الظروف الطبيعية المتميزة لهذه الجزيرة فرصاً لحياة الطيور المقيمة والمهاجرة وقد تم حصر أكثر من 60 نوعاً من بينها الطيور النادرة والمهددة بالانقراض على المستوى الدولي، ومن الطيور النادرة "أبو منجل الأسود" الذي اتخذ رمزاً للمحمية ومن الطيور المهددة بالانقراض "العقرب النسري ودجاجة الماء الأرغوانية، وطائر الواق، والإوز المصري، والهدهد، والوروار، وعصفور الجنة، والبلبل وغيرها"، كما يعيش بها عدد من الطيور المقيمة مثل: الحباري، والصقور، والحجل، والرخمة، والعقاب، والبط، والنعام، بالإضافة إلى بعض أنواع من الزواحف مثل: الحيات والعقارب، كما تتميز بعدد كبير من اللافقاريات التي يعيش معظمها تحت الشجيرات مثل: النمل والخنافس التي لها دور مهم في التوازن البيئي وخصوبة التربة، بالإضافة إلى 15 نوعاً من الثدييات، مثل: الجمال والماعز والحمار البري والغزلان والضباع.

مصارعون

رينيه شار

في سماء الرجال،
بدا لي خبز النجوم
مظلما وقاسيا،
ولكن في أيديهم
الضيقة
قرأت تطاعن هذه
النجوم
داعية نجوما أخرى
لا تزال حالمات مهاجرة
من القنطرة،
جمعت عرقهن
الذهبي،
فتوقفت خلالي
الأرض عن الموات.

سر السعادة أن تكون فيك القوى الداخلية التي تجعل الأحسن أحسن مما يكون، وتمنع الأسوأ أن يكون أسوأ مما هو.

مصطفى صادق الرافعي

البدوي لما يدلع زوجته

بدوي حب يجامل و يدلع زوجته قال لها:أنتي حمامة.
قالت : لا أنا غزالة.
قال لها : المهم حيوانة.

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

	2			5			3	
	5							
7			4			8		
8				1				4
		1	2			7		
2								9
		5			8			7
							1	
	1			3			5	

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

طفلة لا تنام إلا بجهاز خاص

شيماء طفلة جميلة كل أملها أن تنام بشكل طبيعي كبقية البشر ولكن الحالة النادرة التي تعانى منها جعلت جفناها لا يغمضان إلا بواسطة جهاز خاص للتنفس.

وتصف شيماء حالتها خلال برنامج «48 ساعة» الذي يذاع على قناة «المحور» الفضائية قائلة: إذا نمت بدون الجهاز أشعر بأن حجابي الحاجز يخنقني وأشعر كأن شيئاً يجلس على صدري وأقوم على الفور لأني لا أستطيع استكمال نومي بهذه الطريقة.

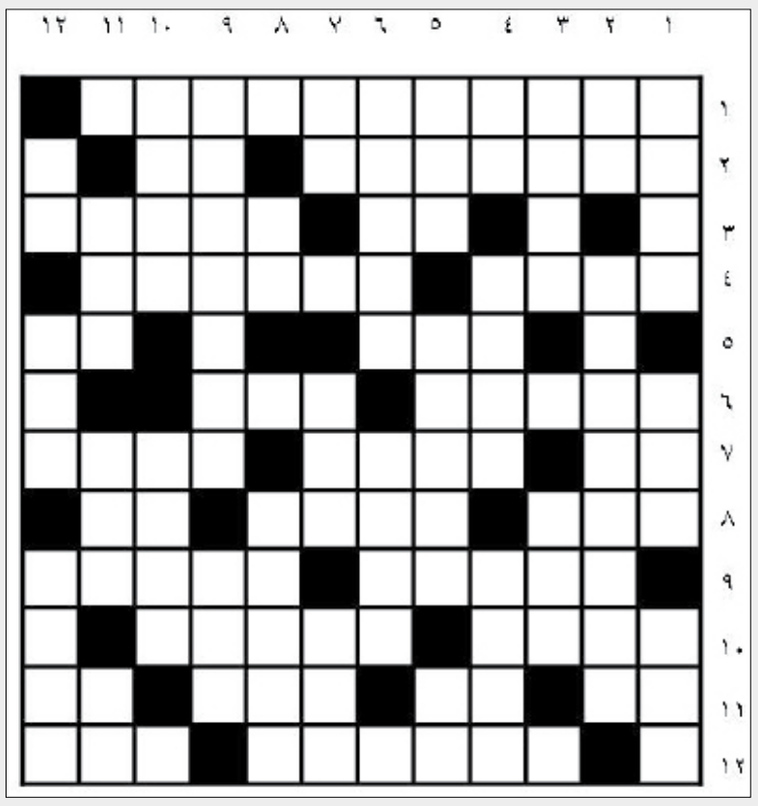
أما والدة شيماء فقالت : إذا حدث وانقطع التيار الكهربائي نضطر للبقاء دون نوم حتى يعود مرة أخرى وأحياناً نتصل بالنجدة أو المطافئ لإيجاد حل.

وأضافت: الألم الذي أراه لا يوصف لأن شيماء طوال فترة نومها تكون مستلقية على ظهرها وإذا تحركت يصفر الجهاز فوراً لذا أضطر في كل مرة أن أضبط وضعية جسمها.

ورغم أن شيماء لا تجد راحتها أثناء النوم إلا عبر هذا الجهاز إلا أنه يسبب لها بعض الأضرار مثل العلامات التي يتركها الرباط على وجهها عند الاستيقاظ من النوم.

كلمات متقاطعة

إعداد/ أشواق ناجي



أفقيا :
1-موسيقي فرنسي من كبار الموسيقيين المعاصرين ولد في باريس مؤلف وعازف بيانو وأرغن تميز فنه بالعفوية والابتكار والصفاء الموسيقي له معزوفات وجدانية وسيمفونيات وكونسرتو من مقطوعاته (شمشون ودليلة) .
2-عاصمة آسيوية – عقل .
3-أحصى – قوية .
4-عودة – من أهم المدن اليمنية .
5-من أسماء النار – حرف جر .
6-من أنواع الصقور الجارحة – مخلص.
7-خاصته – منطقة يمنية – عملة .
8-وكالة الأنباء الفلسطينية – عكس يشتري – متشابهان .
9-من أنواع الفنون الصحفية – وديعة.
10-يقطع – تشاهد في المنام .
11-سئم – بحر – من المقاسات – سقي النبات .
12-مناقشة ومحاورة – مداد .

عموديا :
1-حيوان أسترالي – رف – خير وبركة .
2-حرف موسيقي – مخترع التلفون .
3-عملة – حين .
4-أرشد (معكوسة) – صعب – من الرياحين .
5-جمع سلعة – مصباح – للاستفهام .
6-إضاعة – مدينة سعودية .
7-غير ناضج – فهم وادراك – صغير الخروف .
8-متشابهان – مرتفعة .
9-من سور القرآن الكريم – نقود .
10-اسم علم مذكر – حمام بري .
11-رقد – سلام – إله .
12-تقال للتوجع – حشرات تنتج العسل – صوت الجمل .

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	ط	ا	ل	ي	س	■	ا	ج	■	ع	س	ل
٢	ر	و	ا	ل	د	ا	م	و	ن	د	س	ن
٣	ا	■	م	ي	■	ب	■	ا	ب	ل	■	د
٤	ب	ل	■	ا	و	ر	و	ب	ا	■	ع	ن
٥	ل	ي	و	ن	■	ي	ا	■	ح	ر	ف	■
٦	س	ف	ن	■	م	ل	ع	ب	■	ب	ي	ت
٧	■	ا	س	و	د	■	د	ي	ك	■	ف	م
٨	ا	ن	ا	■	ي	س	ا	ر	■	ل	■	س
٩	■	ت	ن	ي	ن	■	ن	و	ف	ا	ر	ا
١٠	ح	ي	■	س	■	ب	■	ت	ل	■	ا	ح
١١	ي	■	م	ي	ا	ن	ه	■	ا	س	س	■
١٢	ث	ا	د	ر	■	ا	ل	ت	ح	ر	ي	م

حل العدد الماضي

تصوير وتعليق/ علي الدرب:
نتمنى ان تقوم جهات الاختصاص بالاهتمام بشوارع وطرقات مدينة بئر فضل التي ينتظر سكانها مشاريع السفلتة والانارة اضافة الى النظافة والتحسين لتخفيف معاناتهم المستمرة من هذا الوضع .