

شجرة التفاح



منذ زمن بعيد ولى.. كان هناك شجرة تفاح في غاية الضخامة، وكان طفل صغير يلعب حول هذه الشجرة يوميا، ويتسلق أغصانها ويأكل من ثمارها... وبعد ما يقفو قليلا في ظلها.. كان يحب الشجرة وكانت الشجرة تحب لعبه

معها مر الزمن وكبر هذا الطفل.. وأصبح لا يلعب حول هذه الشجرة بعد ذلك.. في يوم من الأيام رجع هذا الصبي وكان حزينا!! فقلقت له الشجرة: تعال واللعب معي.. فأجابها الولد: لم أعد صغيرا لألعب حولك.. أنا أريد بعض اللعب وأحتاج بعض النقود لشراؤها. فأجابته الشجرة: أنا لا أملك أية نقود!! ولكن يمكنك أن تأخذ كل التفاح الذي لدي لتبيعه ثم تحصل على النقود التي تريدها.. الولد كان سعيدا للغاية.. فتنسقت الشجرة وجمع جميع ثمار التفاح التي عليها ونزل من عليها سعيدا.. لم يعد الولد بعدها.. كانت الشجرة في غاية الحزن بعدها لعدم عودته.. وفي يوم رجع هذا الولد للشجرة ولكنه لم يعد ولدا بل أصبح رجلا!!!

وكانت الشجرة في منتهى السعادة لعودته وقلقت له: تعال واللعب معي.. ولكنه أجابها وقال لها: أنا لم أعد طفلا لألعب حولك مرة أخرى فقد أصبحت رجلا مسنولا من عائلة.. وأحتاج لبيت ليكون لهم ماوى.. هل يمكنك مساعدتي بهذا؟

أسفقا! فانا ليس عندي لك بيت ولكن يمكنك أن تأخذ جميع أفرعي لتبني بها لك بيتا.. فأخذ الرجل كل الأفرع وغادر الشجرة وهو سعيد.. وكانت الشجرة سعيدة لسعادته ورويته هكذا.. ولكنه لم يعد إليها.. وأصبحت الشجرة حزينة مرة أخرى.. وفي يوم حار جدا.. عاد الرجل مرة أخرى وكانت الشجرة في منتهى السعادة.. فقلقت له الشجرة: تعال واللعب معي.. فقال لها الرجل: أنا في غاية التعب وقد بدأت في الكبر.. وأريد أن أبحر لأي مكان لأرتاح.. هل يمكنك إعطائي مركبا.. فأجابته يمكنك أخذ جذعي لبناء مركب.. وبعد ما يمكنك أن تبحر به أينما تشاء.. وتكون سعيدا.. فقطع الرجل جذع الشجرة وصنع مركبه!!! فسافر مبحرا ولم يعد لمدة طويلة جدا.

أخيرا عاد الرجل بعد غياب طويل وسنوات طويلة جدا.. ولكن الشجرة وقالت له: أسفة يا بني الحبيب ولكن لم يعد عندي أي شيء لأعطيه لك.. لا يوجد تفاح.. قال لها: لا عليك لم يعد عندي أي أسنان لأقضمها بها.. فقلقت: لم يعد عندي جذع لتتسلقه ولم يعد عندي فروع لتجلس عليها.. فأجابها الرجل لقد أصبحت عجوزا اليوم ولا أستطيع عمل أي شيء!!

فأخبرته: أنا فعلا ليس لدي ما أعطيه لك.. كل ما لدي الآن هو جذور ميتة.. أجابته وهي تكي.. فقال لها: كل ما أحتاجه الآن هو مكان لاستريح به.. فانا متعب بعد كل هذه قالات له: جذور الشجرة العجوز هي أنسب مكان لك للراحة.. تعال تعال واجلس معي هنا تحت واسترح معي.. نزل الرجل إليها وكانت الشجرة سعيدة به والدموع تملأ عينها.. هل تعرف من هي هذه الشجرة؟ إنها ابواك!!

سر الجاذبية في طول الأصابع



تشنج / متاعبات : يبدو أن سر جاذبية الرجل عند النساء يكمن في يديه وتحديدا في طول أصابعه، وذكرت صحيفة «دايلي مايل» البريطانية أن دراسة جديدة أظهرت أن حظوظ الرجال الذين لديهم أصابع أطول من النسبة أكبر بين النساء، خلافا للذين يفوق طول إصبع السبابة لديهم طول البنصر.

وعمد باحثون بريطانيون وفرنسيون وسويسريون إلى تصوير 49 شابا وقاسوا طول أصابع السبابة والبنصر لديهم.

وسجل الباحثون أيضا أصوات الشباب وأخذوا عينة من رانحتهم على قطعة قطن، وأطلعوا مجموعة من النساء على ما لديهم.

وتبين أن الرجال الذين كان البنصر عندهم أطول من السبابة كانوا أكثر ميلا للفوز بقبول النساء اللواتي وجدن فيهم

الكتب تنشط الذاكرة وتجعل الذهن متيقظا

باهتمام خاص لدى القارئ، فإذا كانت الروايات الطويلة تبدو عملا شاقا للغاية، حاول قراءة رواية قصيرة أو مجموعة من القصص القصيرة، ولكن يتعين عليك قبل القراءة زيارة طبيب عيون لعلاج أي مشكلة في النظر. وأظهرت دراسة ألمانية نشرت نتائجها مؤخرا أن ما يقرب من 55٪ من الأشخاص الذين يتجاوزون الستين عاما يجدون صعوبة في القراءة لفترات طويلة. ويقول نحو 20٪ إنه يجب أن يأخذوا فترات راحة من القراءة لإراحة عيونهم.

ومن أجل تلبية احتياجات كبار السن تطبع دور النشر كتبًا بخطوط كبيرة ومسافات أكبر بين السطور. وتشير أوسولا لينز إلى أن البحث عن الكتب المطبوعة بخطوط كبيرة في المكتبات أمر يستحق الاهتمام والجهد.

ولكن بغض النظر عن مسألة القراءة هناك أمر آخر مهم، ألا وهو إمكانية تبادل الآراء حول الكتاب مع أناس آخرين. فسواء أكانت المادة المقرؤة مجلة اجتماعية أو أحد كتب الأدب الراقية أو صحيفة يومية، دائما ما يكون هناك شيء ما يستحق الحديث عنه.

كما ينبغي على أي شخص يشعر بالوحدة التفكير بشأن الانضمام إلى مجموعة من القراء يتناقشون حول الكتب التي يقرؤونها.

النشاط العقلي الذي يتطلب عادة مستوى أعلى من التركيز مقارنة بمشاهدة التلفزيون.

فالقراءة على تحويل الكلمات إلى صور ذهنية لها أثر إيجابي على الأداء الإدراكي، وتشير زيمونه هيلك، من منظمة «الترن هيلف» الألمانية التي تساعد على تطوير استراتيجيات لرعاية المسنين والترويج لها، إلى أن القراءة أيضا تساعد على تحسين المفردات واستخدام اللغة والقدرة على التركيز.

ولكن.. ما الذي يحدث بالضبط في المخ عندما نقرأ؟

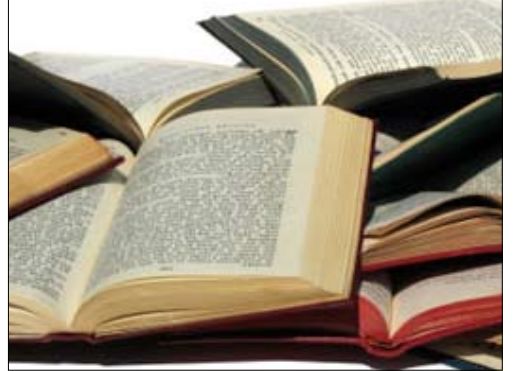
ذلك ما أجاب عليه مانفريد جوجول، وهو طبيب ورئيس الجمعية الألمانية لطب الشيخوخة.

وقال: «يقوم المخ ببناء مشابك وروابط جديدة بين الخلايا العصبية عندما يتم تحفيزه مثلما يحدث أثناء القراءة» على سبيل المثال، لا ورغم ذلك، لا تكفي قراءة كتاب واحد كل عام.

ويوصي جوجول بقراءة كتب تتناول موضوعات تحظى

بإبرين / متاعبات : فجة يجد المتقاعدون الجدد أنفسهم أمام متسع من الوقت، لذا تقول أوسولا لينز من الرابطة الوطنية الألمانية لمنظمات رعاية المسنين، إن القراءة تحافظ على اليقظة الذهنية وتساعد على مواكبة الأحداث الجارية.

فمع التقدم في العمر، يواجه المرء بعض الصعوبات مثل ضعف البصر أو مشكلات في التركيز، ومن ثم فإن الخبراء يشجعون كبار السن على عدم الإقلاع عن القراءة والتكيف مع قدراتهم. ويرى الأطباء أن هناك فوائد عديدة لكبار السن في قراءة الكتب والصحف، وتقول لينز: «إنها تمثل نوعا خاصا من



أمثال شعبية



الذي يكسر ما يجبر .

يعني أن الذي يعمل قد يخطئ أحيانا .

الأصل أصل ولو من خشب .

المعنى أن الأصل يأتي بالخير تبعا لأصلته ولو ضعف حجمه أو قل ماله .

الشباب ضيف لا يعود .

قال تعالى : (والعصر إن الانسان لفي خسر إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر) .

الشمعة تضيء للناس وتحرق نفسها .

يقال للذي يتسبب في إسعاد الناس على حساب سعادته .

زنجبل بغيره .

يقال عن الشيء الذي لم تلمسه يد ، وللشيء المحفوظ .

زقمة أعمى .

زقمة بمعنى مسكة أو قبضة .

زاد فوق العدة خرج .

يقال في من كان متعبا ثم أضيف إليه تعب إلى تبعه .

حزر فزار

سئل صاحب ماشية عن عدد الماشية التي معه فقال : كلها خرفان ماعدا أربعة وكلها بقر ماعدا ستة وكلها حمير ماعدا ثمانية فكم كان معه من كل نوع من البهائم ؟



حل العدد الماضي : 16 صندوقا .

زوجة رئيس جواتيمالا تطلقه لتتزوج الشعب

ذكرت قرينة رئيس جواتيمالا ساندرنا توريس التي اضطرت إلى تطبيق زوجها الرئيس الفارو كولوم أنها أقدمت على ذلك من أجل الشعب ومن أجل أن تتمكن من الترشح لخلافته في سبتمبر المقبل.

وأعلنت بشكل صريح أن قرارها هذا جاء بسبب عزمها على ما أسمته «الاقتران بالشعب».

وقالت خلال مؤتمر صحافي: «إنني أمثل الفئات الأكثر تهميشا في جواتيمالا وهذه المرة يحق للناس أن يكونوا ممثلين، وإنني أتعرض للانتقاد لما أفعله وما لا أفعله، ينتقدوني لأنني أطلق الرئيس إلا أنني أتزوج من الناس، من الشعب».

يذكر أنه يحظر دستور جواتيمالا التي تعد الأعلى سكانا بين دول أمريكا الوسطى ترشح الرئيس لولاية ثانية ويمنع أيضا ترشح أفراد عائلته ومن بينهم زوجته.



نوادير

نحوي يشتري حمارا

دخل أحد النحويين السوق ليشتري حمارا فقال للبائع : أريد حمارا لا بالصغير المحقر ولا بالكبير المشتهر ، إن أقلت علفه صبر ، وإن أكثرت علفه شكر ، لا يدخل تحت البواري ولا يزاحم بي السواري ، إذا خلا في الطريق تدقق، وإذا أكثر الزحام ترفق. فقال له البائع : إذا مسخ الله القاضي حمارا بعته لك .

الزواج الملكي البريطاني

سيتوجه الامير وليام وكايت ميدلتون الى قصر باكنغهام في موكب سيسير في شوارع لندن بعد حفل زواجهما



المصدر: كلارينس هاوس

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
الوزن	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
ادعوك للحذر الشديد في هذا اليوم. لا تقحم نفسك في مجالات قيمة. كن متحفظا جدا وتجنب الحوادث والنزاعات والحروب وأعمال العنف	يتسم لك الأقدار وتشعر بان شيئا ما يتغير في حياتك نحو الأفضل تفتح صفحة جديدة من العلاقات الاجتماعية والشخصية المميزة . تتاح لك فرصة للتواصل مع محيطك وذلك بشكل ناجح جدا لا تبق وحيدا بل وسع دائرة تحالفاتك.	تكثر الحركة هذا اليوم وتنوع الاحتمالات لكنك قادر على مواجهة جميع الامور بحدس مميز وعقل راجح سوف يسهل عليك معالجة التطورات بمنطق وموضوعية تامة ولا عجب إذا وجدت نفسك محط أنظار البعض طلبا للمساعدة أو النصيحة.	قد تكتشف خداعا في مكان ما أو تتراجع عن قرار. كما قد تثار نقاشات عاصفة وتلعب أموراً كانت غائبة عنك في حل بعض الامور.	تركز على تفاصيل تتعلق بالعمل، يحمل اليك احدهم خبراً يجعلك تعيد النظر ببعض القواعد والقرارات.	ما أحلى أجواء هذا اليوم، فقد تستريح من ضغط كان قد أثقل كاهلك في السابق، أو تجد حلا أو تذهب نحو أفكار بناءة ومغرية.
تسهل المصالحة ويرتاح البال وتسير نحو اتجاهات صحيحة وواضحة بإمكانك إعادة الأمور إلى نصابها الطبيعي وتصبح أخطائك قبل أن تترك أثرا سلبيا تنظر إلى المستقبل بثقة وذلك على كل الأصعدة فيسود الانسجام.					