



خطوات عملية للتخفيف من القلق

الساعة المخصصة خلال اليوم لذلك، من شأنه أن يخفف القلق.
وقال الباحث المسؤول عن الدراسة توم بوركوفك «إن طلب الآخرين منا بالكف عن القلق هو بالحقيقة لا يساعدنا.. وإن طلبنا من أحد تأجيل ذلك فإنه في الواقع يقدر على هذا الأمر».
وأشار الباحثون إلى 4 خطوات تساعد على التخفيف من القلق، الأولى تحديد ومعرفة متى يشعر الفرد بالقلق، والثانية تحديد وقت ومكان للتفكير بالأمور المقلقة، والثالثة أنه لدى الشعور بالقلق على الأشخاص تأجيل ذلك والتركيز على المهمة الموجودة بين أيديهم، والرابعة هي أن يستخدم الأشخاص الوقت المخصص للتفكير بالقلق للتفكير عن حلول للمشكلة.

واشنطن / مابيات :
وجدت دراسة هولندية جديدة أن تخصيص نصف ساعة يومياً للتفكير بالأمور المقلقة يعد استراتيجية مفيدة للتخفيف من القلق.
وذكر موقع «لايف ساينس» الأميركي أن باحثين في جامعة «بن ستايت يونيفرستي» الهولندية وجدوا من خلال دراستهم التي شملت 62 شخصاً على مدى 30 عاماً أن من كانوا يعانون من القلق وخصوصاً 30 دقيقة يومياً للتفكير بما يقلقهم وحله، تمكنوا من التعامل بشكل أفضل مع مشكلاتهم.
ووجد العلماء أن استخدام تقنية «السيطرة على التحفيز» التي تعتمد على ترك الأمور المقلقة جانباً للتفكير بها لاحقاً والبدح عن حل لها عندما يحين موعد نصف



جرح

جرح حمات علي جيبيني رحله
وفرشت شهوته
على أعصابي
أظعمته حطب البكاء
فما ارتوى يوماً...
ولا اشتكت اللظى
أخطابي
أظعمته وجي
وعشب مرافقي
جرحاً
وأغنية
ووحشة غاب



علي جعفر الحلاق



الميناء الرئيسي ومقر السكة الحديدية في إسرائيل (حيثما)

معالم

Caiphas) أو «كايفا» (Caifa). ويعتقد المسيحيون أن الاسم مشتق من «كايفاس» (Caiphas) الأسقف الأعلى لأورشليم في وقت المسيح، أو من الاسم الآرامي للقسيس بطرس (أو كيفا).
ومدينة حيفا تذكر بهذا الاسم في التلمود إلى جانب مدن رئيسية أخرى في الجليل والكرمل (بيت سان، طبعون وغيرها). ويذكر التلمود أن السكان اليهود في حيفا لفظهم للغة العبرية يختلف عن اللفظ العادي حيث يلفظون الهاء الكالدة والعين كالألف.
وفي أوائل القرن العشرين كانت أكثر المدن الفلسطينية ثقافة ورفعة. واستوطن فيها عبر العصور جماعات مختلفة من عرب وأرمن ويونان وفارسيين وألمان وهنود، كما شجع نيبودور هرتسل اليهود على الاستيطان فيها.
في عام 1948 م تحول بعض سكان حيفا العرب إلى لاجئين حيث لم يسمح إلا للقليل منهم بالعودة إلى مدينتهم. بعض البيوت العربية المهجورة صودرت من قبل دولة إسرائيل. ويعتبر السكان العرب الذين بقوا اليوم من أنشط الجماعات الداعية إلى المساواة في إسرائيل.

حيفا هي الميناء الرئيسي ومقر السكة الحديدية في إسرائيل، وهي مدينة كنعانية قديمة من مدن ما قبل التاريخ مقامة على جبل الكرمل، حيث عثر المنقبون على آثار حضارات العصر الحجري القديم بمراحله الثلاث (نصف مليون سنة إلى 15 ألف سنة قبل الميلاد). وهي من أهم موانئ شرق البحر الأبيض المتوسط.
في «بيت الكرمة» بوادي النسناس حيفا يتم في شهر ديسمبر من كل عام إقامة المهرجان الثقافي «عيد الأعياد» بمناسبة عيد الميلاد المسيحي وعيد حانوكاه اليهودي وكذلك عيد الفطر أو عيد الأضحى إذا وقع أحد منهما في الشتاء). وفي موسم الصيف من كل عام ينعقد فيه مهرجان «أسبوع الكتاب العربي».
أصل كلمة (حيفا) غير واضح، فمنهم من يقول إنها مشتقة من الكلمة العبرية (خوف)، ومعناها (الساحل)، أو (خوف يافيه، أي الساحل الجميل)، أو من جذر فعل عبري (والجذر العربي النظير هو خفي) أي «المدنية الخافية».
الحجاج المسيحيون في العصور الوسطى (والصليبيون من بعدهم) كانوا يسمونها «كايفاس»

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

سودوكو لعبة 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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

همسة

كن كالقطار فوق السكة..
لا يتوقف إلا عند تحديد وقت الوقوف.

عادل خدشي

غباء

سألت الصغيرة شقيقتها: لماذا تسقين الدجاجة ماء سخافاً؟
فأجبت: كي تبيض أيضاً مسلوقاً.

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- من رجال صلاح الدين الأيوبي، ناب عنه في الديار المصرية، بنى سور القاهرة وقلعتها وقناطر الجزيرة، أسره الأفرنج فافتداه صلاح الدين تنسب إليه أحكام مشهورة بغرايتها - بلد أسبوي.
2- من الفصول الأربعة - إحدى القارات.
3- أنثى العقاب - ليث.
4- نقص - بيت الأسد - مداد.
5- أسير - بخت - أحصى.
6- رف - بلد أوروبي يشتهر بكثرة الجبال فيه.
7- دار - قاطع - هرب.
8- ميعاد - اسم إشارة للمكان.
9- سكب - من أسماء الذئب - بعد الخمسة.
10- بحر - بيت.
11- مدينة سعودية - عملة.
12- غيمة - شك - نجيب.

عمودياً:
1- كلمة تركية الأصل معناها العقاب أو الطائر الأسود - أرض الكنانة.
2- إله - ذكي - في البيضة.
3- الإله الأعظم عند الديانة الكنعانية - صاحب أو صديق - أداة حصر.
4- صوت السلاح - وكالة الأنباء الروسية - حيوان.

حل العدد الماضي



طالبة تصاب بأزمة قلبية من شدة الخجل

لندن / مابيات :
أصيبت طالبة بإحدى المدارس الحكومية البريطانية بأزمة قلبية حادة من شدة الخجل والخوف حينما أحبطت معلمتها محاولتها للهروب من المدرسة مع مجموعة من صديقاتها، فتمسرت في مكانها وأصببت بالرعب والفرع وما كان منها إلا أن سقطت مغشياً عليها في الحال.
واكتشف أطباء المستشفى القريب من مدرستها والمعالجون لها إصابتها بمرض نادر في القلب استدعى إجراء جراحة عاجلة لإنقاذ حياتها حيث فشل المسعفون الذين حاولوا إفاقتها فور سقوطها في إعادتها لوعيتها على الرغم من عملهم جميع الإسعافات الأولية اللازمة لإنعاش قلبها. وأكدت تابثا ماك إليجوت البالغة من العمر (19 عاماً) أنها لم تتعرض من قبل لمثل هذه الحالة أو لأيّة مشاكل أخرى خلال فترة دراستها بالمدرسة.

يتراجع مركز في برج العذراء ويشير إلى عودة إلى الوراء إلا أن القمر في برجك يجعلك وثاقاً من نفسك رغم كل شيء. تندفع بطموح كبير غير خائف من اتخاذ أية إجراءات. قد يحاول بعضهم تشويه صورتك لغايات معرفة، لكن مهمته لن تعرف النجاح بسبب رصيدك الكبير من النجاح. لا تترك أصحاب الأفكار السود يتسللون إلى علاقتك مع الشريك، فذلك سيعقد الأمور فتصبح المعالجات مستحيلة.	9/21 إلى 10/20	اليزان	يتراجع مركز في برجك ما يجعلك انفعالياً، سريع الغضب، منزعاً من دون سبب. كن متحفظاً جداً ولا تبدأ جديداً، إذ إن التعقيدات والبلبلية والتشنجات تصيبك. بادر إلى مصالحة المحيطين بك واستمع إلى آرائهم ونصائحهم، واعمل بها، فهم أخير منك في بعض الأمور.	3/21 إلى 4/20	الحمل
مركز يتراجع في برج العذراء ما قد يولد سوء تفاهم أو بعثرة لبعض الأوراق والمستندات وتأجيلاً لبعض القرارات. حافظ على صحتك وانتبه لسلامتك. كن ليماً في تعاطيك مع الشريك، ولا تجبه ما قد يردعه عنك.	10/21 إلى 11/20	العقور	يبدأ مركز بالتراجع في برج العذراء، ويحدّر من بعض الفوضى والإرباك، ويتحدث عن مفاجآت قد تحصل في أثناء سفر لك. قد تقدم على خطوة مهمة على الصعيد المهني، فتلقى على أثرها تقدير القيمين على العمل، ما يولد غيرة لدى الزملاء، وخصوصاً لدى الحساد الذين يترصبون بك شرًا.	4/21 إلى 5/20	الثور
يتراجع «مركز» في برج العذراء ليزيد الأمور تعقيداً، فتتعرض لتأجيل وتسويق في مجال عملك، أو تضطر إلى طي صفحة وبدء أخرى. تعوض عن الوقت الضائع وتسجل نقاطاً في مصلحتك بسرعة هائلة. يتحسن المزاج وتصبح أكثر فرحاً من السابق.	11/21 إلى 12/20	القوس	إذا رغبت في تعديل موقعك في العمل، عليك أن تبدل جهداً أكبر في المستقبل القريب لتقطف ثمار ذلك لاحقاً. ينبغي أن تكون أكثر صبراً مع الشريك، وأن تتحمل تجاوزاته وخصوصاً إذا كانت غير متعمدة. افتح له قلبك، واستمع إلى ما يساوره من قلق واضطراب.	5/21 إلى 6/20	الجوزاء
يبدأ مركز بالتراجع في البيت التاسع، أي في العذراء، فيفتح يوماً من سوء التفاهم، والخيبة، والحيرة في طريقة التصرف مع بعض الزملاء أو المتعاونين، ويتجلى ذلك في طريقة النبرة التي تستعملها معهم. هدى من روعك قليلاً وكن منفتحاً على الجميع.	12/21 إلى 1/20	الجدي	مركز يتراجع في برج العذراء ويسبب بعض التأخير والتسويق والفوضى في ما يخص سفراً مثلاً. قد تتلقى معلومات دقيقة تتعلق ببعض العقود وتمر بيوم من الانقلابات لمواقف بعض المقربين التي تدهشك إذا عولت عليها الكثير.	6/21 إلى 7/20	السرطان
يبدأ مركز بالتراجع في البيت الثامن أي العذراء ما يولد بعض الغموض والتأجيل غير المبرر لبعض القرارات. تلتق بسبب بعض الأمور. خذ الأمور بحكمة وتصبر، وانظر إلى أبعد من نفسك، وفكر ملياً قبل إبداء أي رأي أو إعطاء أي جواب. العائلة بحاجة ماسة إليك، فانت كبيرها وعمادها، فإذا انهار الأساس خرب البيت وانهد على الجميع.	1/21 إلى 2/20	الدلو	يبدأ مركز بالتراجع ما يؤخر بعض الاستحقاقات ويجعلك ملأً قليلاً. تلاحظ بعض التوتر النفسي، والتراجع في الحيوية والإتمام. قد تتنازل عن مطالب سابقة، فتسترخي تاركاً الأمور تسير حسب ميبتها، وربما تكلف بعضهم بمهامك، مستسلماً للقدر.	7/21 إلى 8/20	الأسد
يتراجع مركز في برج العذراء متزامناً مع قمر في البرج نفسه، ما قد يولد بعض الاحتكاكات والذبذبات الصغيرة وسوء التفاهم مع الطرف الآخر. تتراجع الحظوظ هذا اليوم، وربما تستعجل قراراً أو كلاماً يرتد عليك سلباً، فكن حذراً.	2/21 إلى 3/20	الحوت	ستضطر إلى إعادة النظر في بعض المسائل الحساسة، وإليماً أن ردود الفعل على خطواتك السابقة كانت مفاجئة. عليك أن تكون أكثر صبراً مع الشريك، فالانفعالات غالباً ما تؤدي إلى عواقب وخيمة وغير محسوبة النتائج.	8/21 إلى 9/20	العذراء

حظك اليوم
كذب النجوم ولو صدقوا