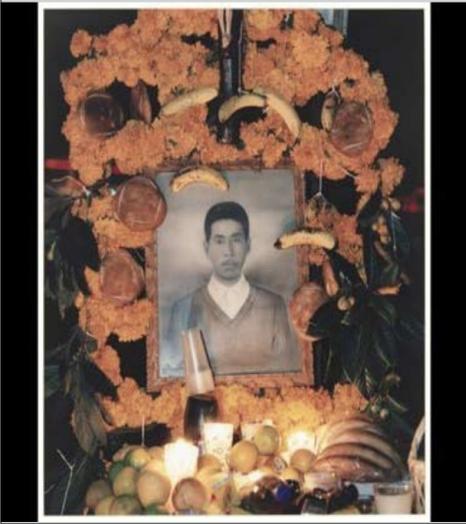




صوت الموت في لندن



يتم عرض مجموعة متنوعة من اللوحات والمنحوتات والوثائق والأشياء العلمية التي جمعها ريتشارد هاريس جامع التحف والأعمال الفنية السابق من شيكاغو، وستعرض في معرض في مجموعة ويلكوم في لندن. ويتوزع المعرض على خمس قاعات، خصصت كل واحدة منها لموضوعات محددة، وتناقش الأعمال المعروضة فيه أفكاراً مختلفة ومواقف متناقضة عن الأخلاق الإنسانية والجسد والموت. وستعرض في المعرض أيضاً طبعات من أعمال فنانين كبار أمثال رامبرانت وغويا وجاك كالو وتوماس آيه إي تشامبرز إلى جانب دراسات تشريحية وأعمال فنية أخرى من القرن العشرين.



وتعرض أيضاً بعض الأعمال التي ترتبط بتقاليد بعض الشعوب عن الموت، كما هي الحال مع الاحتفال بيوم الموتى في المكسيك، وتوضح مثل هذه الأعمال مختلف الطقوس عن الموت ودفن الموتى وندبهم. وتقول كيت فورد المسؤولة عن المعرض أن مجموعة هاريس تجمع معاً معنى واسعاً من الاستجابات الإبداعية لموضوع الموت، فالأعمال الفنية المعروضة تربط بين الحياة والموت في تبادل دائم تكتبه الذاكرة والموت. وتضيف كيت فورد أن المعرض توصية لذهن الجامع المتحمس أو الفضولي ولا نهارنا التخيلي الدائم بموضوع الموت عبر التاريخ وفي مختلف الحضارات.

ووصفت مجموعة ريتشارد هاريس بأنها "تضم مجموعة من التحف اللافتة للأنظار وتقارير بصرية موسعة عن التعامل مع الموت في مختلف الحضارات والتقاليد الروحية".



تتكلف بمهمة صعبة، وفي حال نجحت في تحسينه وإعادة تنظيمه، أملاً منك الحصول على نتائج أفضل. لكن المهمة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تجعلك تشعر بالحماسية الكبيرة، ويعود السبب إلى شعورك بالاستياء أو التعب. كما أن التدخين المنزلية أو العائلية تجعلك إنساناً قلقاً وغير متعاطف كليا مع الحبيب. حذار الحوادث والشهور كما التراجع الصحي.

تتوصل إلى تسوية خلاف قديم وتعلن المصالحة مع أحد الأصحاب. لن تعترض لضغوط صعبة، لكن الحماسة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.

تهتم بترتيب روتينك المألوف وترغب في تحسينه وإعادة تنظيمه، أملاً منك الحصول على نتائج أفضل وفي مهلة أقصر. تشكو بعض القلق وربما بسبب تصرفات الحبيب الغريبة، ستساءً من ملاحظاته القاسية وتخشى على استمرار العلاقة إذ لم تكن مرتبطة به جيداً. ألق عن التدخين وشرب الكحول، واستعزز عنهما بالرياضة وممارستها بانتظام، ولن تكون إلا الراجح الأكبر صحياً.

عليك الاكتفاء بالأمور البسيطة والهادئة وبالعامل الروتيني والبسيط، ولا تعقد حياتك. عالج الأمور الطارئة بهدوء، وبصبر طويل ولا تستعجل في اتخاذ قرار أو خيار معين. تتفهم الأوضاع أكثر من السابق، وقد تعرف أوقاتاً سعيدة أو لقاء مع حبيب مميز أو تقارباً مع الشريك. أنى حلت لفت الأنظار، فإلى جانب الواسمة أنت تتمتع بجسم رشيق وصحة رائعة.

يقدر الآخرون جهودك ويعترفون بكفاءتك، وقد تساهم في إنجاح ورشة عمل أو مؤتمر أو حوار أو نقاش. من الممكن أن تقوم بسفر من أجل إنجاز بعض الخطوات والمبادرات. تميل إلى البرودة فيتعلم الشريك بالخفاء، وقد يصعب عليك مناقشة الموضوع. قد تشعر بعدم الاستقرار والقلق، لكنك تتخلص منهما بطريقتك الخاصة.

خداع النفس يتسبب في الاكتئاب



المجموعات الأمريكية، ومجموعة هونغ كونغ، حيث طلب منهم جميعاً تقييم ومقارنة أدائهم الخاص مع طلاب آخرين، وملا جميع استمارات لتقييم أعراض الاكتئاب. وفي الاختبارين الثالث والرابع قيم العلماء المجموعتين الأمريكيتين الأخرين بتمارين تجعل أدائهم عالياً ويظنون أنه منخفض، ومن أدائهم منخفض يظنون أنه عال.

ووجد الباحثون في الاختبارات جميعها أن من قيموا أنفسهم على أن أداءهم كان أعلى من الواقع، كانوا أكثر عرضة بشكل ملحوظ للشعور بالاكتئاب، وقالوا إن "الاكتئاب بعد المدح الزائد للنفس يحدث على الأرجح عندما يكون الشخص امتدح نفسه بشكل مضاعف".

واشنطن / منابعات : كشفت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يسعون إلى تعزيز ثقتهم بالنفس عن طريق خداعها، بإقناعها بأنهم قاموا بعمل رائع رغم عدم تحقيق ذلك، ينتهي بهم المطاف إلى الإصابة بالاكتئاب. ويقول الباحث الأمريكي يون هون كيم، خلال الدراسة التي أجريت في جامعة بنسلفانيا، وشملت ثلاث مجموعات، ضمت جميعها 295 طالباً جامعياً، معدل أعمارهم 19 عاماً، ومجموعة من طلاب هونغ كونغ شملت 2780 شخصاً إن الأشخاص الذين قيموا بأن أداءهم عال جداً، لم يكن كذلك في الواقع وإنما شعروا بالاكتئاب. وفي الاختبارين الأولين، أجريت اختبارات أكاديمية لواحده من

والدان يسميان ولدهما هتلر فيحمران من أطفالهما

قررت السلطات نقل الأطفال الثلاثة من منزل والديهما عام 2009. ورات محكمة الاستئناف إنه يوجد أدلة على سوء المعاملة في المنزل ما يستوجب حرمان الوالدين من الحضانة، وقال ديبورا إن ابناها أدولف هتلر كامل مثل كل الأولاد في سنه "لا يعني ذلك إنه سيكبر ليصبح قاتلاً". وقال زوجها هيث الذي يشم الشعر النازي على يده "هذه أميركا، يقولون إنها حرة، ولديك الحق في تسمية ابنك



واشنطن / منابعات : حرمت السلطات الأمريكية والدين من حق حضانة أطفالهما الثلاثة بعد أن أطلقا اسم "أدولف هتلر" على طفلهما. وبحسب وكالة يونيبيترس انترناشيونال، فقد

ذكر موقع "ماي فوكس" في نيوجرسي أن هيث وديبورا كامل جديبا الانتباه بعد أن رفض متجر تزيين قالب حلوى لمناسبة عيد ميلاد ابنتهما الثالث ووضع اسمه "أدولف هتلر" عليه، وقد

مصمم البندقية الروسية الشهيرة كلاشينكوف يحتفل بعيد ميلاده الـ(93)

حينما فاز سلاح صممه بجائزة الأسلحة الخفيفة، وقام في فترة ما بين العقدين الخامس والسادس من القرن الماضي، بتصميم نماذج موحدة من الأسلحة الخفيفة، تم اعتمادها، لتستخدمها وحدات الجيش السوفيتي السابق.

كما اخترع كلاشينكوف أكثر من عشرة نماذج من بنادق الصيد من طراز /سايفا/ والتي تحظى بشعبية واسعة بين الصيادين في روسيا، وغيرها من الأسلحة النارية. وعلى الرغم من أن البندقية الشهيرة (كلاشينكوف) ساهمت في الحماية ورد العدوان وإحلال السلم وتحقيق العدل، إلا أنها تسببت في مقتل مئات الآلاف في الحروب والصراعات والاضطرابات وارتكاب الجرائم.

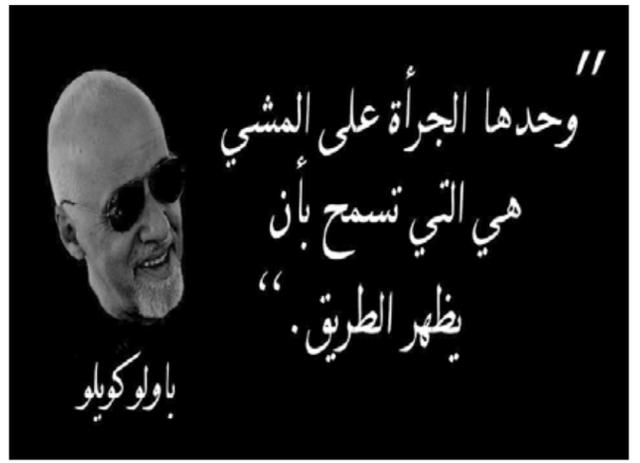


الموسكو / سبأ : احتفل المخترع الروسي ميخائيل كلاشينكوف مصمم السلاح الرشاش الأكثر شهرة وانتشاراً في العالم والمسمى باسمه (كلاشينكوف) أمس السبت بعيد ميلاده الـ93.

ومازال هذا الرجل والذي يشهد له بالنشاط والذكاء، يزاوئ مهنة التصميم ويتأرق قسمه في مصنع الإنتاج الحربي الروسي، وبندقية الشهيرة التي عبرت القارات والمحيطات والبحار، لا تزال تخضع للتطوير والتحسين تحت مبدأ بساطة التصميم، ومثانة الاستخدام وانخفاض السعر. ويعود أول اختراع لميخائيل كلاشينكوف إلى عام 1947م.



”إذا كانت الحقيقة هي العربية فان الحلم هو الحصان الذي يجرها ياسر حارب“



”وحدها الجرأة على المشي هي التي تسمح بأن يظهر الطريق.“

النشويات مصدر الطاقة الأساسي



لقد أصبحت كلمة حمية مؤخرًا مقرونة بامتناع تام عن النشويات... بالأخص الخبز وذلك لمجرد التفكير بأنها كثيرة السعرات الحرارية ومن ثم تتحول إلى دهون في الجسم. وأيضا تنتشر أقاويل أخرى خاطئة تزعم أن الخبز الأسمر يحتوي على سعرات حرارية أقل من الخبز الأبيض، والحقيقة أن القيمة الحرارية تبقى متساوية في النوعين، لكن الخبز الأسمر يتمتع بقيمة غذائية أعلى، لأنه يحافظ على الألياف، الفيتامينات والمعادن داخل قشرة القمح الخارجية. فتعتبر مجموعة النشويات من المجموعات الغذائية المهمة جدا وهي تضم مأكولات مثل الخبز، البطاطس، المكرونة، الأرز والحبوب... وإذا نظرنا إلى الهرم الغذائي نلاحظ أنه يوصى بتناول 6 حصص على الأقل من هذه المجموعة وذلك لأهميتها

فوائدنا. **حقائق النشويات** مصدر الطاقة الأساسي التي يحتاجها الجسم، وتؤمنها السكريات البطيئة الامتصاص الموجودة في النشويات والتي تحافظ أيضا على ثبات معدل السكر في الدم. • تعطي الشعور بالشبع لأنها تتيح للجسم أن يعضها ويمتصها ببطء، خاصة الحبوب الكاملة وخبز القمح الكامل الغني بالألياف مما يساعد على تخفيف الوزن. ما هي العناصر الغذائية الأساسية المتوفرة في النشويات والخبز الكامل؟ 1- مجموعة فيتامينات «B»: تساعد الجسم على استخدام العناصر الغذائية من الأطعمة وذلك لتعزيز الطاقة، بالإضافة إلى دورها في المحافظة على بشرة صحية.

2- الحديد: وهو يلعب دوراً مهماً في تركيب الهيموجلوبين الموجود بكريات الدم الحمراء، والذي ينقل الأوكسجين من الرئتين إلى مختلف الخلايا والأنسجة، وذلك لتزويد الجسم بالطاقة. 3- الكربوهيدرات: وهي تؤمن للجسم الطاقة والنشاط. 4- الألياف: وهي مهمة لتفادي الإمساك والمحافظة على سلامة الجهاز الهضمي.

معلومة تهمك: يجب أن نحرص على أن تكون نصف كمية النشويات التي نتناولها (طبقاً لاحتياجات الجسم من السعرات الحرارية) من منتجات الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل، حبوب الإفطار، التوست الأسمر، المكرونة السمر والأرز الأسمر.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
قد تتوصل إلى عقد معاهدات وتوقيع اتفاقات جيدة شرط التحلي بالمنطق، بانتظارك نتائج إيجابية، إذا كنت على خلاف مع الحبيب، توقع مصالحة، إذ تكثر المساعي والنيات الإيجابية لجمع شملكما. حاول أن تختار كل ما تشعر أنه يناسبك صحياً من المأكولات، وانصح للأخريين أن يفعلوا مثلك.	قد تطرأ مساعدة ما تنتج أمالك بعض الأبواب المغلقة، وتوازرك لتخطي المصاعب، شرط أن تتحلى بالدبلوماسية والهدوء وحسن التخطيط والبرمجة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب. قد تعرف بعض الضغوط والخيارات العاطفية الصعبة، أو قد تنشأ خلافات ونزاعات وأوضاع دقيقة. بين الصحة وإهمالها خيط رفيع، أنت وحدك القادر على عدم تقهقر، بإقدامك على القيام بكل ما من شأنه إفادتك.	انصح لك التروي وعدم اتخاذ القرارات المتسرعة والإنفعالية، أو التطرق إلى موضوعات شائكة، والتهور بكلام قد يرتد عليك سلباً، وإلا فقد يكون الثمن باهظاً. أجواء سادحة على الصعيد الاجتماعي كما الشخصي. لتلقتي أشخاصاً مميزين، وتعرف مناسبات مشوقة قد تتعلق بنشاطات لأطفال أو بعض الشباب في محيطك. استند إلى كل ما هو علمي يتعلق بتحسين وضعك الصحي والمحافظة على رشاقته.	عليك أن تمنع نفسك بعض الراحة، فهي ضرورية لتتمكن من تحديد خياراتك المقبلة. التخطيط للمشاريع المستقبلية قد لا يجدي نفعاً إذا لم يكن مقترناً بالنيات الصافية. قد تخوض معارك بسيطة مع الشريك لإقناعه بالتخلي عن أنانيته، وقد تنجح حيناً وربما تفشل حيناً آخر. خفف عن نفسك، ودع مهموم العمل في مكانها، وطم بعض التمارين الرياضية المفيدة لصحتك ولنفسيتك، وستلاحظ الفرق سريعاً.	ربما تقوم بسفر أو تفاوض وتحاور وتنافس بعض الجهات على موقع أو منصب، وتطرح تحديات جديدة. تنتظر مبادرة لا تأتي أو يصعب عليك قبول بعض الجود من قبل الشريك. تعيش ازدواجية ربما، وتناقضات تثقل كاهلك. لا تدع انشغالاتك المهنية والعاطفية تتأخذك من ممارسة نشاطات تعود عليك بالفائدة على الصعيد الصحي.	تقوم بالمساعي الحميدة من أجل توقيع عقد، أو التوصل إلى تفاهم واتفاق، أو من أجل سفر يبدو مهماً. تغلب على المصاعب، شرط أن لا تكون متورطاً في مسألة قضائية. إلا أن أعمالك المزدهرة وحسن تعاملك مع المستحقات يواسيانك في بعض المصاعب المحتملة. عليك ترويض الأوضاع وسط بليلة أو عدلية، وتصرفات نابية تصدر عن الشريك. برهن للجميع أن إيتابك حمية غذائية سليمة وممارسة المشي تآتان بالنتائج المرجوة صحياً.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
تكلف بمهمة صعبة، وفي حال نجحت في تحسينه وإعادة تنظيمه، أملاً منك الحصول على نتائج أفضل. لكن المهمة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.	تتوصل إلى تسوية خلاف قديم وتعلن المصالحة مع أحد الأصحاب. لن تعترض لضغوط صعبة، لكن الحماسة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.	تتوصل إلى تسوية خلاف قديم وتعلن المصالحة مع أحد الأصحاب. لن تعترض لضغوط صعبة، لكن الحماسة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.	تتوصل إلى تسوية خلاف قديم وتعلن المصالحة مع أحد الأصحاب. لن تعترض لضغوط صعبة، لكن الحماسة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.	تتوصل إلى تسوية خلاف قديم وتعلن المصالحة مع أحد الأصحاب. لن تعترض لضغوط صعبة، لكن الحماسة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.	تتوصل إلى تسوية خلاف قديم وتعلن المصالحة مع أحد الأصحاب. لن تعترض لضغوط صعبة، لكن الحماسة الزائدة سترهقك وربما ستؤدي إلى طريق غير نافع. يوم جميل تظهر فيه العواطف النبيلة التي تهين للاستقرار والارتباط. تكون عواطفك رومانسية، فيفكرك الحبيب ويوقف إلى جانبك فخوراً بك وبفخسه. إيّاك إهمال صحتك من أجل ولائم لن تعود عليك إلا بالسوء.

حظرك اليوم كذب المنجمون ولو صدقوا