حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
أنـت في القمـة ! أنـت الأوّل! أنـت الفائز . أنـت مُلهَمٌ ومُلهِـمٌ في نفس الوقـت ، هـذا اليـوم يَعتمد الناسـ علـى كُلّ كلمة من كلماتـك ، سترى العـالم عند قدميك. استغل هـذه الفرصة في الإقدام على المشاريع التي كنـت تخـاف الفشل فيها سابقـا ، علاقاتك العاطفيـة في قمة الازدهار ،

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
، تمتّع بكون الجميع يصدقك الآن. و لكن انتبه ، فهذا الأمر مؤقت ، و قد تواجه نفوراً إذا استمريت في تصديق نفسك. ابتعد عن المبالغة و كن واقعيا في تقدير الأمور كي لا تخسر ثقة من هم حولك ، علاقة العاطفية في تطور الازدهـار حـاول ان توطد علاقتك مع الشريك قدر

برج الجوزاء٢١أيار - ٢١حزيران
ربما تشعر اليوم بثقل في المعدة مع احتمال الإصابة بالتشنّج ؛ خفّض استهـلاكك من النشا ، عليك ببعض الأجبـان ومنتجات الألبان، اشرب شـراب الكمـون ، تنـاول بعضاً من نبـات الشمرة والكزبـرة. علاقات عاطفيـة متوتـرة مع الجنس الآخر عليك ان تكـون هادئا في هذه المرحلة

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
لا تغامـر بتحمّل أيّ مخاطر هذا اليوم حـول ردّ فعل حتمي تقريباً. في علاقاتـك مـع الآخرين، كن أكـثر مرونة لكي تتفـادى إشتباكات عديمة الفائـدة. استثمـارت مهمة في الافق لذا لا تتسرع في اتخاذ قرار سريع الآن علاقات عاطفية ممتازة و سفر قريب بهدف العمل .

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
شكرا على عقليتك الجديـدة الإيجابية جداً، ستنجح في تعزيز موقعك المحـترف. لا تزيّـن المحبوب بكلّ الخصائص التـي هو / هي لا يملكها في الحقيقة؛ حاول أن تتخلص من الروتين و تبعده عن حياتك كزوج. بعضـ الصعوبات في العمـل من الممكن ان تجعلك عصبيا لا تنقل مشاكل

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
ستجـد أن تلـك التأخـيرات الصغيرة في عملـك ستسبّب لـك الإحباط بمستويـات عديدة. طاقتك ستكون عظيمـة، لكن يحذر من الإفراط في التوتّـرات العصبية القوية التـي قد تثير المشاكل. لقـاء بصديق قديم سوف يساعدك على اتخاذ خطوة مهمة نحو الأمام لا تكثر من السهر لأن

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
ضربـة حظ ستسمـح لك بإيجاد السكـن الذي تحلم بـه. شارك زوجك أو صاحبـك بالأفكار حول حساباتك المستحقـة. علاقاتك مع أصدقائك ستكون أفضل بكثير من عادية. امورك المالية مستقرة مع احتمال كبير

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
في عملـك، يمكنك أن تتقدّم بـدونٍ تردد. يحمل لك الحقل المالي صفقات مثمـرة ، بشـرط أنّ تكون طموحاً باعتدال. استثمـارات مهمة و فرص عمـل ممتـازة و شركاء متميـزون لديك حظ كبير في حقـل المال حاول استغلالـه . علاقاتك العاطفية جيدة جدا هذه الايـام لا تجعل المشاحنات الصغيرة تتحول الى مشكلة .

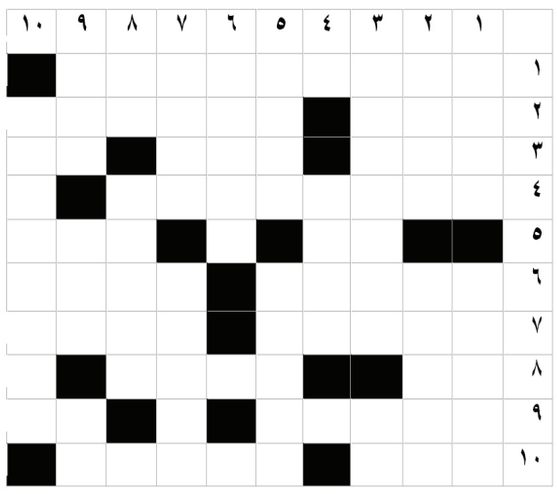
برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
نوصي بالحذر إلى أولئك الذين سيستعملون أدوات معدنية بالإضافة إلى كل عمّـال المعـادن؛ سيكـون هناك احتمـال متزايد لحـادث. حاول اتبـاع قوانـين السلامـة المهنيـة و ابتعد عـن كل ما يجعلـك متوترا او عصبيـا خلال هـذه الفترة ستتاح لك فرصة عمل كبـيرة حاول استغلالها الى أقصى حد ، حب جدي في الافق و لقاء مهم .

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
ذا كنـت تبدو متعباً، حـاول أن تعيش حياة أكثر انتظاماً. شدّ يدك على محفظتـك، و إلا ستصـرف مالـك على نزواتـك. أما النفقـات الأخرى، التي لا غنـى عنها في الحقيقة، ستفرض نفسها . حاول الاسترخاء في الطبيعـة بعيدا عـن ضغط العمل او حاول تجديـد علاقاتك العاطفية عبر

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
تحذيـر لـك ، ستحسّ بالرضا عـن أحاسيسك هـذا اليـوم ، وعلاقاتك الرومانسيـة ستكون جيدة جـداً. بسبب نزعتك التي تبـدو فضولية ، ستخاطر بإقامة نزاعات أنت في غنى عنها .

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار
في اللحظة التي تشعر فيها ببعض الملل ، يأتي شيء ما (أو شخص ما) في الحـال ليقرع باب قلبك بقوة. تجـاوب معه بكل ما تملك من إبداع ، و قـدم أفضل مـا عندك . ستجده متجاوبا معـك إلى أقصى حد ممكن لا تبالـغ في مـدح نفسك و الا انتهى بك الامـر الى التكذيب من الآخرين ، مكافأة مالية قريبة ، و انتقال إلى منزل جديد .

كلمات متقاطعة



الافقي

١ . أول أديب مصري وعربي يفوز بجائزة نوبل.
٢ .رقد(م)/ هالة القمر(م).
٣ .مس/ اجمعي/ صاتت الافعى.
٤ .ما ألفها الشاعر الروماني فرجيل.
٥ . ضمير الغائبة/ من أمراض العيون.
٦ .المهرب(م)/ مرتكب الغش.
٧ . (أنا تول...) أديب فرنسي/ يلعب.
٨ .متشابهان/ صوت ألم(م).
٩ .العون والغوث(م)/ يخصني.
١٠ .زفرة ألم(م)/ فطنه.

العمودي

١ .حشرات ضارة للنبات(م)/ أول ممرضة في الإسلام.
٢ .عامل بالجميل/ مطربة مقام عراقية.
٣ .لا يتذكرهما/ والدة(م).
٤ .نسهل(م).
٥ .يوحي(م)/ ما يحتويها الفك.
٦ .منع.
٧ .مدينة مصرية/ عاصمتها كوناكري.
٨ .حب/ من اشتد حرصه علي الطعام واشتهاؤه له(م).
٩ .ظفر مشقوق للبقرة والشاة/ ذهب على غير مقصد(م)/ يخصه.
١٠ .أمير الشعراء.

حل العدد السابق

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ف	ر	و	ي	د	■	ي	هـ	ت	ر
٢	ي	و	■	ا	ل	ت	ا	ي	م	ز
٣	ل	ب	■	ف	ا	ر	■	ل	س	
٤	ا	و	ت	ا	و	ا	■	ي	ا	ن
٥	■	ت	ل	■	■	هـ	و	ن	ح	ل
٦	ت	■	■	ق	ب	■	ا	ك	■	■
٧	ر	و	ب	ر	ت	ز	و	ل	ي	ك
٨	ك	ا	ر	و	ا	■	■	ا	م	ر
٩	ي	■	د	ي	ك	ا	ب	ر	ي	و
١٠	ا	س	م	هـ	ا	ن	■	ك	ن	م

مقاهي بيروت.. حوارات الرجال والنساء تبدد الوقت

بيروت / الوكالات

لا يكاد يمر أحدنا في شوارع بيروت حتى يلاحظ انتشار المقاهي على جانبي الطريق. تتعدد أسماء المقاهي ويتنوع الرواد، سواء من حيث الشكل أو المضمون، فيشعر المرء وكأنها صورة مصغرة من مدينة متعددة الوجوه والثقافات، وهو ما يترجم بالتنوع الواضح للجنسيات والمذاهب والمشارب في تلك المقاهي، فكأنها تحفز عندك حاسة الاستكشاف، كي تندفع وترى ماذا تخبئ هذه الأماكن من أسرار، وما يضمره روادها من مكنونات.

واللافت للنظر في الأمر أن الأزمات المتتابعة التي عصفت بلبنان، لم تتمكن من الحد من عمل المقاهي وقدرتها على استقطاب الزبائن. والأكثر غرابة، أنه حتى المقاهي أنفسها لم تنأى عن نفسها بأن تتلون، شاءت أم أبت، بلون سياسي أو ثقافي ما، وعليه تنشأ علاقة خاصة بين المكان وروادهِ، فنراها البيت الثاني المفتوح على مختلف الأفراد، وربما على أجواء أكثر رحابة من تلك التي تحدد حركة الشخص، سواء في المنزل أو في العمل.

وحين يُسأل الزبائن عن سبب حضورهم، وعلاقتهم بالمقاهي، ومدى ما تلقي الظروف السياسية بظلالها على المقاهي، نجدنا وقد خضنا العديد من التجارب التي لا حصر لها. رشاد شمعون (٢٤ سنة) الطالب في الجامعة اللبنانية الأمريكية، قال: «آتي هنا كي أعمل خارج جدران المنزل.»وأضاف قوله: «على عكس ما هو مُتخيل، أثناء الاضطرابات السياسية تصبح المقاهي هي مكان التقاء الناس من مختلف المشارب، كي يتواصلوا ويتفاهموا»، فحين تعجز الأطر السياسية عن تحمل الاختلاف، فالمقهى هو الملاذ الأخير للتفاعل والتفاهم.

أما بشأن علاقته بالمقهى كمكان، فيشير رشاد إلى أنه يصبح وكأنه بيت ثان، وعليه فالمرء يحتاج إلى مكان آخر، غير المنزل، كي يتصرف بعفوية و طبيعية. كما أن رشاد لا ينكر أن التواصل مع الأنثى يلعب أيضاً دوراً «ما» في ذهابه إلى المقهى، حيث تزول الحواجز بين الطرفين، ويغدو المكان بمثابة جسر للتعارف.

من زاوية أخرى، ومن موقع مختلف، نجد الفنان التشكيلي والمحامي العراقي، فائق حداد (٤٢ سنة)، يعتبر المقهى بمثابة نقطة التقاء مع المجتمع بمختلف شرائحه، فيستطيع من خلاله مجالسة الأصدقاء في جلسة تشمل حواراً مفتوحاً مشابهاً لجوها العام.ففي المقهى يتمكن الجليس من الانتقال من فكرة إلى أخرى بسرعة، وضمن حوار خفيف خال من التعقيد والاستفاضة، فيتمكن من خلاله استعمال بعض العبارات المركزة، والتي لها مفعول كبير مثل «ومن الشوق رسول بيننا.»وأكد فائق أنه لا يتعاطى القضايا السياسية، فبحكم سنه وتجربته وجد أنه «من العبث الخوض في مخاضات لا جدوى منها.»وقال فائق إنه هناك نوع من الألفة ينشأ مع المقهى كمكان، لأنها صفة إنسانية ونوع من التوطن، وأشار إلى أنه في المقهى يصبح النظر إلى الأنثى متعة، واستشهد بالشاعر العربي: «إني أرى الجناتَ وإن خلت منهن أولى أن تعافى.» أما علي القحطاني (٢٤ سنة)، الطالب السعودي بالجامعة الأمريكية، أكد أنه يذهب إلى المقهى كي يفرج عن نفسه بعد جهد دراسي شاق، وكي يتحدث مع الأصدقاء، أو ليتابع دراسته خارج المنزل.وبحسب علي فإن الظروف السياسية ترفع «النبرة الفكرية» بين جميع رواد المقهى، وتضفي جواً ساخناً من الحوارات والسجالات.وأشار إلى أنه لا ينظر إلى المقهى بشكل مجرد، بل يربطه برواده، وذلك لأن النقاشات والحوارات تثريه فكرياً وذهنياً، مضيفاً: «ولكن والحق يُقال أن هؤلاء الذينُ يثرون شخصيتي لا يشكلون ١٥ في المائة فما دون، من الذين أراهم في المقهى!!» وبالنسبة لسائح في لبنان، مثل روكو نوري (٢٨ سنة)، الموظف الإيطالي بالأمم المتحدة، فيرتاد المقاهي لأنها نقاط لرؤية ومراقبة الناس، فهو يحب أن يجلس بمكان يمكّنه من ملاحظة المارة.وعبر روكو بقوله إن «الظروف السياسية تؤثر على المقاهي، ففي أحداث أيار كانت معظم المقاهي مغلقة، خصوصاً وأن الشؤون السياسية تؤثر على حياتنا من جميع النواحي، فالمقاهي يرتادها بعض المثقفين من لون معين، وبالتالي يسمونها بسمة معينة، أو بطيف حزبي أو سياسي أو ثقافي معين.»وعليه تصبح المقاهي منبراً حراً كي تعبّر الفئات المثقفة عن آرائها وأفكارها، خصوصاً وأنه، برأي روكو، يكون النقاش السياسي لطيفاً مع فنجان قهوة أو كابتشينو.

فالمقاهي، بالنسبة له، هي أماكن مفتوحة تتيح المجال للشخص كي يجالس الأفراد الذين يشاركوه مبادئه وأفكاره. ويختلف الوضع بالنسبة للدكتورة عايدة الجوهري، الأستاذة بالجامعة اللبنانية، والكاتبة والإعلامية، فهي تأتي من خارج بيروت، ويكون المقهى بالنسبة لها مكاناً للاستراحة له طابع اجتماعي، بحيث يمكّنها من الالتقاء ببعض أصدقائها بشكل غير متوقع، وهو أمر مهم، لأنه يكسر الروتين، خصوصاً وأن المدينة هي «مكان اللا متوقع.»وذكرت عايدة أن الظروف الأمنية، لا السياسية، هي التي تؤثر في المقاهي، بل على العكس، فحينما تتأزم الأمور سياسياً يميل الناس إلى ارتياد المقاهي، كي يناقشوا ما يحصل ويتبادلوا فيه الآراء، فهم بحاجة إلى فهم ما يجري.وفيما يتعلق بالمقهى وعلاقتها به كمكان، قالت إنها تفضل بعض المقاهي على غيرها، فبعض المقاهي توحي بالانغلاق وعدم المرونة وبنوع من الكلاسيكية، وبالمقابل هناك أخرى توحي بالبساطة والانفتاح.

وبالنسبة لعايدة «هناك رائحة للمقهى بالمعنى الرمزي للكلمة»، كما أشارت إلى أن المقهى مكان طبيعي للقاء الجنسين بدون التفكير بهذا التقسيم الحاد وغير المبرر بينهما، كأي ظاهرة طبيعية، بحيث لا يضع رواد المقاهي بالضرورة ستراتيجية للقاء بالجنس الآخر تحديداً، فالمقصود هو اللقاء بالأفراد والتفاعل معهم، أياً كان جنسهم.

التوتر يفيد المرأة ويضر بالرجل

واشنطن / الوكالات

أكد أحد مراكز علاج التوتر الأمريكية أن التوتر النفسي على الرغم من كل آثاره الجانبية على الصحة العامة إلا أنه ينعكس إيجاباً على المحيطين بالمرأة.فالمرأة المتوترة تكون أكثر اهتماما بأطفالها وبأصدقائها بالمقارنة بالرجل المتوتر الذي يؤدي توتره غالبا إلى الانعزال عن الآخرين، وأن النساء المعرضات للتوتر المزمن يكن أكثر عرضة لأمراض الدم والسمنة ومضاعفاتها.وأشار الباحثون إلى أن تكرار التوتر يؤدي لزيادة نسبة الابيبان فيرين والكروتيزول في الدم مما يصيب صاحبه بارتفاع في مستويات الأدرينالين والذي يؤدي إلي تنشيط جهاز المناعة ونقص في محيط العضلات وحدوث ترسبات دهنية على الشرايين.

ومن ناحية أخري يؤدي التوتر لنقص الهرمونات مما يؤثر في إفراز الغدة الدرقية فيسبب السمنة التي تؤدي بدورها للمرض ولمزيد من التوتر.

وعلي الرغم من تعرض النساء للتوتر بنسب تفوق الرجال بحكم خضوع المرأة لضغوط اشد على مر التاريخ إلا أنهن يكن اقدر على التحايل على مسببات التوتر فتركز المرأة على صداقاتها وزوجها كعلاج لهذا التوتر بينما يجد الرجل توترات العمل اشد إلحاحا إلا أنه لايجيد فن التعامل معها وعلاجها.وتنصح الدراسة المتوترين والمتوترات بالسير لمسافات طويلة لمواجهة مشكلاتهم النفسية والجسدية الناجمة عن اختلال الوظائف نتيجة للتوتر.

حكاية مثل

جاج معره

الحكاية: قيل ان قرويا كان يدعي الشجاعة امام زوجته، يخرج ليلا وبيده عصا غليظة ويقف في منعطف من الطريق وبعدها يعود الى بيته صفر اليدين حيث وعد زوجته بانه سيقوم بسلب المارة وبهذا الاسلوب سوف تتحسن احوال الاسرة المادية، وكان هذا دأبه في كل ليلة حتى ضجرت منه زوجته وعيل صبرها وفي ليلة قارسة الحت عليه زوجته بالخروج عساه يحصل على صيد ثمين، فخرج وبيده عصاه، وما كاد يخرج حتى ارتدت ملابس زوجها وتلثمت باليشماغ، وبيدها قصبة طويلة ثم تعقبته واذا به يمشي ويتلفت يمينا وشمالا، فاقتربت منه زوجته وصرخت بوجهه مشهرة القصبة الطويلة وضربته على يده بشدة فسقطت عصاه وخر مغشيا عليه، ثم خلعت عنه ثيابه وتركته عريانا (ربي كما خلقتني) وعادت الى البيت، واذا بالباب يقرع قرعا شديدا ويدخل زوجها البطل المزعوم، وهو يقول: (جاج معره) وشرع يقص عليها بطولته الكاذبة مدعيا ان ستين رجلا هاجموه وهم مدججون بكامل اسلحتهم فقاومهم ببسالة ولو لم تنكسر عصاه- التي خذلته- لفتك بهم جميعا ولكن مقاومته انهارت. فقالت له امرأته: اظن ان عددهم اربعون وليس كما ذكرت فأجابها: ومع هذا هل يستطيع فرد واحد مقاومة اربعين؟ اليست الكثرة تغلب الشجاعة؟

وهكذا استمرت الزوجة تنقص العدد واخيرا قالت له: يا مسكين يا مدعي الشجاعة انا وحدي قاومتك وسلبت ثيابك وعصاك وها هي كما تراها قم والبس ثيابك والق بالعصا في التنور واياك والادعاء الباطل بهذه البطولات الكاذبة، فخجل ولم يعد يفتخر بعدها.. وذهبت عبارته: (جاج معره) مثلا.. المغزى: يضرب للجبان يدعي الشجاعة الا انه سرعان ما ينفضح أمره فيسخر منه الناس.

الصورة تتكلم