

- إذا ازداد الغرور..نقص السرور
- الضمير المطمئن خير وسادة للراحة
- من يزرع المعروف يحصد الشكر
- القلوب أوعية والشفاه أقفالها والألسن مفاتيحها فليحفظ كل إنسان مفتاح سره

فقرة تأمل :

من الاوراق المرفقة

حالة الطقس :

[/http://jo.arabiaweather.com](http://jo.arabiaweather.com)

<http://www.accuweather.com/ar/iq/baghdad/207375/weather-forecast/207375>

<http://www.accuweather.com/ar/world-weather>

حدث في مثل هذا اليوم

1788 - جورجيا تصبح الولاية الرابعة التي تقر وتوافق على الانضمام إلى الولايات المتحدة الأمريكية.

1929 – كندا والولايات المتحدة تتفقان على حماية شلالات نياجارا.

1986 - افتتاح المسرح القومي في مصر بعد إعادة تجديده.

مواليد

1988 - جوني إيفانز، لاعب كرة قدم أيرلندي شمالي.

1991 - دافيد سانتون، لاعب كرة قدم إيطالي.

الصحف: ترفق الساعة 5:30 ص

اقتصاد: ترفق الساعة 5:30 ص

ابراج اليوم

برج الحمل

مهنيًا: تعود الأمور الى مجاريها الطبيعية، وترتفع المعنويات وتنفرج اساريك

عاطفيًا: تنتعش العلاقات العاطفية، وربما تطور علاقة بزميل أو صديق

صحيًا: تخف الضغوط النفسية عليك وترتاح اعصابك ما ينعكس على صحتك إيجاباً

برج الثور

مهنيًا: تتحمس لفكرة تراودك سرًا، لحلم لا تجرؤ على البوح به، تتوضح أمور ويأتيك الجواب بعد طول انتظار، فتشعر بالارتياح

عاطفيًا: كيف تعرف تضيئي الإثارة على حياتك العاطفية بفضل مخيلتك الواسعة

صحيًا: أنت معرض اليوم لكثير من الضغوط، تمهمل وابتعد عن الاجواء السلبية التي قد تهدد سلامتك

برج الجوزاء

مهنيًا: وضح كلامك تفادياً لحصول أي التباس أو سوء تفاهم، وكُن ليناً وتعامل مع الآخرين بذكاء. إياك والاستفزاز

عاطفيًا: تستعيد ثقتك بنفسك وبالمحيطين بك، وتجد أن الوقت مؤات لتكريس علاقة متينة بعائلتك وبالأصدقاء الذين ابتعدت عنهم فترة

صحيحاً عليك تحاشي جميع المواقف التي تسبب العنف والغضب

برج السرطان

مهنيًا: حذار أخطاراً إذا جازفت في مجالات دقيقة، وانتبه لاستقرار موازنتك، ولا تحمّل نفسك أكثر مما تستطيع، ولا تنتظر خبراً حاسماً، ولا تبدأ مشروعاً

عاطفياً: حياتك الاجتماعية غنية وخصوصاً في الأعياد حيث تجتمع بالعائلة والأصدقاء برفقة الشريك

صحيحاً: لا تدع نفسك تحت ضغوط نفسية كبيرة، أنت بحاجة لاستنشاق الهواء والخروج إلى الطبيعة

برج الأسد

مهنيًا: الجوّ فارغ من الطاقة كلياً، وبالتالي لا تستغرب إلغاء أو تأجيلاً لموعد مهمّ أو ربّما فشلاً في التوصل إلى إيجاد الحلول، لذلك فإنّني أدعوك الى التّمهل

عاطفياً: تحاول السيطرة على مشاعرك تجنباً لجرح مشاعر الشريك، وتلجأ إلى أحد الأصدقاء طلباً للمساعدة والنصح

صحيحاً: العلاقة بين شعور الراحة والاسترخاء وبين تصرفاتك في الحياة باتت واضحة، فالاثنان يؤثر أحدهما في الآخر

برج العذراء

مهنيًا: قد تشعر بالحزن أو الإحباط أو القلق، أو قد تشعر بالاضطراب أو الغضب وعدم القدرة على الإمساك بزمام الأمور، لا تجادل ولا تتدخل في أمور لا تعنيك

عاطفياً: تمر حياتك بفترة من الرتابة، ويبدو كأن لا شيء مثيراً أو جديداً يطراً عليه

صحيحاً: فترة من النشاط المكثف مع اقتراب فصل الربيع يحمل معه التعب، إلا انك تتمتع بالطاقة الكافية لتحمله

برج الميزان

مهنيًا: كل الأمور تصب في مصلحتك وصار بإمكانك اتخاذ المبادرات المطلوبة وإظهار أعلى درجات الثقة بالنفس

عاطفيًا: الجوّ لطيف يشجّع على اللقاءات الحميمة وعلى تطوير العلاقة لذلك عليك أنت، يا صاحب المشاعر الجياشة، أن تصبّ اهتمامك على الحبيب وأن تشعره بالراحة والأمان

صحيًا: عليك السير بوتيرة مظمة وبإمكانك تنفيذ أعمالك وإدارة شؤونك الشخصية بدون الوقوع تحت أي ضغط نفسي

برج العقرب

مهنيًا: يدعمك هذا اليوم ويطلب إليك الاستعجال بتنفيذ الخطط والمشاريع، فيسلط الضوء على قضية شخصية ، وهو يوم من التنظيم والتحضير

عاطفيًا: تغيرات ملحوظة وتغتني علاقتك بمن تحب بالمغامرات والرومنسية والتفاهم المتبادل

صحيًا: كي تحافظ على قلبك وصحتك لا تول المتاعب والشؤون اليومية أهمية زائدة

برج القوس

مهنيًا: إبقَ حذرًا وانتبه فقد ترهق اعصابك، وربما تعيش بلبلة ويكون من المستحيل تطمينك او تهدئتك

عاطفيًا: تتمتع بطاقة كبيرة لتعيش حياة عاطفية صاخبة، علاقات الاجتماعية وصادقاتك في توسع وتضيف الإثارة إلى حياتك

صحيًا: قد تشعر بقلق نفسي يجعلك فاقدة القدرة على التركيز، هذا يوم عابر

برج الجدي

مهنيًا: بركان الحسد الهامد لدى بعض مبغضيك لا يلبث أن يثور، وأنت غافل عما يدور حولك

عاطفياً: استيقظ من سباتك العميق، وراقب كل ما يجري من حولك، وإلا ضاع الشريك منك
صحياً: تستعيد عافيتك وحيويتك وتشعر أنك بوسعك القيام بأعمالك المتعددة براحة تامة

برج الدلو

مهنيًا: تكتشف مجالات جديدة والخروج للقاء الناس، وتتضاعف شعبيتك ومن الضروري الخروج من
دائرتك الضيقة لاستطلاع الآراء والأجواء

عاطفياً: قد تواجه بعض المشاكل مع الحبيب الذي يظهر بعض العدائية تجاهك

صحياً: التوتر العاطفي قد يجعلك تشعر ببعض التعب النفسي

برج الحوت

مهنيًا: تجنب الخيبات والارتباك، وحافظ على رباطة جأشك حتى لو تعرضت للاستفزاز، كما قد يطرأ
ما يجعلك مضطراً إلى صرف بعض الأموال

عاطفياً: الاجواء العاطفية هادئة، وهذا مؤشر ايجابي قياساً بما كانت عليه الأحوال في السابق

صحياً: الانتباه الى الطعام الصحي ونظامك الغذائي بات ضروريا في هذه المرحلة

فقرة هل تعلم

- تم إنشاء أول صيدلية في التاريخ في العهد العباسي في بغداد عام 621 هـ
- أن السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس تعادل ثمانية أضعاف السرعة التي تغادر بها الرصاصة فوهة البندقية
- ان الفيل هو الحيوان الوحيد الذي له أربع ركب .
- هل تعلم ان اكثر الفواكه نفعاً لجسم الانسان هي العنب

Coming up

- هل تعلم بأن العام لم يكن يبدأ في شهر يناير/ كانون الثاني ؟
- عودة الإقبال على لعبة الطاولة
- الدولة الوحيدة في العالم التي تحظر (تمنع) الطلاق
- أكبر صحن "فتوش" في العالم
- نظارة "أوكيلوس" ستجعلك تتحكم فيما ترى بحركة عينيك
- 8 أصناف غذائية تسبب الشيخوخة.. ابتعدوا عنها
- وصفتين منزليتين لإنقاص وزنك بأقل التكاليف
- الكشف عن سبب مغادرة مورينيو للبرتغال سرًا
- الأفلام لاتفوتها مع عائلتك في 2017
- أكثر 6 أغانٍ عربية مشاهدة في 2016
- نانسي عجرم أضاعت سماء أبو ظبي
- لمن تعود ملكية القارة القطبية الجنوبية المتجمدة؟
- الاسطورة العراقية منير بشير في فقرتنا فقرة شخصيات
- كيفية التعامل مع الطفل العنيد .. نصائح وحلول هامة لكي سيدتي الام

موسوعة غنيس

أكبر مجسم بأغذية القوارير

استطاعت طالبة كويتية أن تدخل اسمها واسم بلادها إلى موسوعة غنيس، بعد أن تمكنت من صنع أكبر مجسم بيئي في العالم من أغذية القوارير المستعملة. في فبراير 2015، عرضت الطالبة المجسم، الذي يحتوي على 147008 غطاء لقوارير مستعملة، تم جمعها خلال سنتين. وشاركها في إنجاز المجسم، الذي حمل رسومات لمعالم كويتية، أكثر من ألف طالب

أكبر صحن "فتوش" في العالم

بافتوش دخلت بلدة قب الياس اللبنانية موسوعة غنيس، إذ تم إعداد أكبر صحن فتوش في العالم، بوزن 4432.52 كلغ، تسلّم على إثره رئيس بلدية قب الياس-شهادة تثبت الإنجاز. ولإعداد هذا الصحن عمل نحو 100 شخص لمدة 3 ساعات و20 دقيقة، وتم استخدام 150 كلغ من البندورة، 105 كلغ من البصل ومثلها من الفجل، 42 كلغ من النعناع، 1050 من الخيار، 315 كلغ من الخس، 336 كلغ من الخبز المحمص ومثلها من عصير حامض، و210 من زيت الزيتون.

اخبار متنوعة

للنساء فقط جميع الطرق تؤدي الى الفلبين (الدولة الوحيدة في العالم التي تحظر الطلاق)

الفلبين هي الدولة الوحيدة في العالم التي لا تزال إلى وقتنا الحالي تمنع الطلاق وفقاً لما ينص عليه قانون الأسرة.

في الفلبين، كان الطلاق مسموحاً به حتى عام 1950، ولكن قام القانون المدني بإلغائه. لا يمكن أن يتم أي طلاق بين الزوجين بموجب القانون، و يطبق على الجميع وإن كانوا في أي مكان في العالم. ، فهم في نظر القانون في الفلبين زوجين!

لكن هناك استثناءات لكل قاعدة، في الفلبين، الزواج من عرق آخر أو دولة أخرى قد يسمح بأمر الطلاق. يمكن أن يتم الطلاق إن كان الزوج القادم من دولة أخرى يسعى للطلاق في بلده،

هل تعلم بأن العام لم يكن يبدأ في شهر يناير/ كانون الثاني ؟

الاحتفال بالعام الجديد في شهر كانون الثاني ظاهرة جديدة نسبياً، إذ إن أولى الاحتفالات المسجلة بالعام الجديد كانت عام 2000 قبل الميلاد، وكان يتم الاحتفال بها في موسم الربيع بمنصف اذار.

واختلفت على مر العصور والثقافات مواعيد الاحتفال ببداية العام، وهنا سنعرض تاريخ الاحتفال بالعام الجديد في الثقافات المختلفة. حيث :

الاحتفال بآكيتو في بابل يعتبر من أوائل الاحتفالات برأس السنة أو بداية العام في التاريخ وذلك منذ 4000 عام، وكان احتفالاً يجمع بين الدين والأسطورة، ويتم في اليوم الأول الذي يظهر فيه القمر مكتملاً بعد الاعتدال الربيعي بأواخر اذار، إذ يصبح اليوم مقسماً بالتساوي بين النهار والليل، ما يجعله اليوم الذي تولد فيه الطبيعة من جديد.

أما في التقويم الروماني الأول كان مصمماً بحيث تكون بداية العام في الأول من اذار، إذ احتوى على 10 أشهر فقط. وفي العام 153 قبل الميلاد انتقلت بداية العام من شهر اذار إلى كانون الثاني

وفي العام 567 تم إلغاء الأول من كانون الثاني كبداية للعام وذلك في العديد من الدول الأوروبية، وأصبح العام الجديد يبدأ في 25 كانون الأول يعني من كريسميس .

في عام 1582 أعاد تقويم الأول من كانون الثاني اعتباره مرة أخرى، وهو الذي يتم استخدامه الآن في معظم بلدان العالم.

اخبار التكنولوجيا

نظارة "أوكيلوس" ستجعلك تتحكم فيما ترى بحركة عينيك

خرجت تقارير جديدة، تؤكد استحواذ شركة "أوكيلوس ريفت" للواقع الافتراضي، على شركة Eye Tribe، المتخصصة في تطوير تقنيات، لمتابعة حركة العين.

وأشارت التقارير، إلى أن الصفقة ستدعم عمل نظارة "أوكيلوس"، وكيفية عرض المحتوى خلالها،

وهذا التطوير، سيثري تجربة المستخدم، ويجعله يتجول بشكل سهل داخل العالم الافتراضي بعينه.

ما زالت قيمتها غير معروفة

كذلك لم تخرج تقارير رسمية للصفقة

“أبل” تسجل براءة اختراع لحماية سماعتها اللاسلكية
سجلت شركة “أبل” براءة اختراع جديدة تساعد المستخدم على حماية سماعته AirPods من الضياع،
وفقاً لما جاء على موقع “سلاش دوت” التقني.

وحسب الموقع، فإن “أبل” ستصمم سماعتها بشكل جديد مزود بمغناطيس، بحيث تتجاذب السماعتان بعضهما
عبر نسيج الأذن؛ ما سيعمل على تثبيتهما جيداً.

اخبار صحية

8 أصناف غذائية تسبب الشيخوخة.. ابتعدوا عنها

يؤثر الطعام الذي نتناوله، على مدى تقدمنا في السن، والسرعة التي يتم بها ذلك، حيث تساعد الكثير من
الأطعمة التي لا نهتم بها، في إظهار ملامح الشيخوخة مبكراً وقبل أوانها، على وجوهنا، وذلك بسبب جهلنا
بالتأثيرات السلبية لها.

وتستعرض قائمة تضم مجموعة من تلك الأطعمة، التي تساهم في زيادة وتيرة الإصابة بالشيخوخة، طبعاً
هذا الكلام ينطبق على الأشخاص المداومين على هذا النوع من الاصناف ونوردها في الأسطر التالية:

1- الوجبات السريعة

يشدد الأطباء، على أن الوجبات السريعة أهم وأبرز مسببات ومسرعات الشيخوخة، فهي تحتوي على
أحماض دهنية غير مشبعة، تسبب انسداداً في الشرايين

2- المواد المصنعة المحتوية على احماض دهنية

فضلاً عن احتوائها على أحماض دهنية مشبعة، كالوجبات السريعة، إلا أنها تتميز أيضاً باحتوائها على
كربوهيدرات ثقيلة، تلحق أضراراً بالغة بالجسم، أهمها حساسية الجلد .

3- الأطعمة المملحة

المواد الغذائية التي تضم مكونات ذات كميات عالية من الملح، ليست مفيدة للجسم، وتزيد معدلات التقدم في
العمر، لأنها تسبب أضراراً بالكلية، وتزيد ضغط الدم، وتصيب الإنسان بالجفاف

4- القهوة الزائدة

أن المبالغة بشربها تؤدي لأضرار بالغة على الجسم، لاحتوائها على الكافيين الذي يؤدي تجاعيد البشرة
بسبب تقليل احتفاظها بالماء.

5- مشروبات الطاقة

تحتوي على مستويات عالية من مادة الكافيين، التي تسبب الجفاف، إضافة لاحتوائها العديد من المركبات التي
تجعلها في بعض الاحيان و بزيادة استخدامها خطرة على الجسم .

6- المشروبات الغازية

تتضمن تركيبتها، مستويات عالية من السكر وعنصر الفركتوز، الذي يعتبر من العوامل المهمة في حدوث الشيوخة .

7- الحلويات والساكر

السكر المصنع تسبب الكولسترول، وتؤدي للإصابة بالنوع الثاني من السكري.

8- اللحوم الرخيصة

تكون غير معالجة بشكل سليم، وتتضمن الكثير من الدهون، ويوضع عليها كميات كبيرة من المواد الحافظة، التي تزيد من عمرها الافتراضي، لذا تكون نسبة الصوديوم فيها عالية، وذلك كله يؤثر على الجهاز المناعي.

وصفتين منزليتين لإنقاص وزنك بأقل التكاليف

لا شك أن زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم تؤديان إلى مضاعفات صحية، مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم وآلام المفاصل وعسر الهضم وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها، لذلك إذا كنت تريد إنقاص وزنك بسهولة فهناك علاج منزلي فعال يمكنك اتباعه. أيضا إذا كنت تشكو من إنفاك أموالاً كثيرة، حتى تحصل على بنية جسدية سليمة، وحالتك المادية لا تسمح بذلك، نقدم لك بعض الوصفات، التي تساعدك على فقدان الوزن، بأقل التكاليف.

الوصفة الأولى ومكوناتها: العسل 2 ملعقة كبيرة / مسحوق القرفة 1 ملعقة كبيرة / 2 كوب ماء

يعتبر مزيج العسل والقرفة والماء، علاجاً طبيعياً لإنقاص الوزن، لقدرته على زيادة التمثيل الغذائي الخاص بك، وخفض مستوى هرمون الكورتيزول الذي ينتجه الجسم، للمساعدة على فقدان الوزن بسرعة، بسبب ضعف قدرة خلايا الجسم على تخزين الدهون الزائدة، وتسريع معدل الأيض. ومع ذلك، يجب عليك أيضا اتباع نظام غذائي صارم، وممارسة التمارين جنباً إلى جنب مع العلاج، وإلا فلن يكون فعالاً.

الوصفة الثانية: بنفس المكونات ولكن بطريقة أخرى وهي:

ضع العسل والقرفة والماء في وعاء، وقم بتسخين المزيج لبضع دقائق حتى يغلي، ثم ضع المزيج في كوب، واشرب منه ببطء، وأحرص على تناول هذا المزيج كل صباح قبل الإفطار.

اخبار رياضية

باريس سان جيرمان يفتح خزائنه لضم خليفة هنري

أكدت تقارير إعلامية أن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي رصد 60 مليون يورو لضم اللاعب صاحب الإصول الكاميرونية، كليان مابيه، الجناح الأيسر لنادي موناكو، في فترة الانتقالات الشتوية المقبلة.

وذكرت صحيفة "لوبار يزيان" المقربة من فريق العاصمة الفرنسية ان موناكو سبق ان رفض عرضا من ريال مدريد واخر من برشلونه لضم اللاعب مابيه الملقب بخليفة هنري

الكشف عن سبب مغادرة مورينيو للبرتغال سراً

سافر مدرب مانشستر يونايتد جوزيه مورينيو لبلاده البرتغال مرتين في 24 ساعة للاطمئنان على زوجته ماتيلدي التي أجرت عملية جراحية طارئة.

وكانت تقارير صحفية أبدت استغرابها من مغادرة مورينيو صباح الخميس في وقت مبكر دون أن تعلم وجهته رغم أن الفريق كانت تنتظره مباراة أمام ميدل سبره، والتي فاز فيها 2-1 يوم السبت.

وكشفت صحيفة "ذا صن" البريطانية أن مورينيو استقل طائرة خاصة مغادرة إلى البرتغال صباح يوم الأربعاء وعاد إلى مانشستر مساءً في رحلة تبلغ طولها 2100 ميل.

اخبار فنية

استمتع بمشاهدة هذه الأفلام مع عائلتك في 2017

إذا كنت من المواظبين على متابعة آخر إنتاجات هوليوود السينمائية، ولديك عائلة تحب أن تشاركك مشاهدة أفلام تفيد ان تكون لأمسيات تجتمع فيها معها فالقائمة التي نشرتها

[The Guardian](#) ستساعدك على اختيار أفلام 2017 تناسب العائلة.

Paddington .6	Beauty and the Beast .1
Wonder Woman .7	A Christmas Carol .2
Spider-Man: Home coming .8	Coco .3
A Star is Born .9	Cruella .4
	Despicable Me .5

أكثر 6 أغاني عربية مشاهدة في 2016

شهد العام 2016 مزيداً من انفتاح الأغنية العربية على الألوان الموسيقية في العالم، حيث سيطرت الأصوات الشابة على المشهد الغنائي في الوطن العربي، وهذه الأصوات تسير بعيداً بالأغنية عن شكلها الكلاسيكي من حيث الكلمات واللحن والتوزيع الموسيقي أو حتى المدة الزمنية للأغنية الواحدة.

حيث احتل الفنان المغربي سعد المجرى المركز الأول بأغنية "ماشى ساهل" من كلمات سمير المجاري، وألحان وتوزيع محمد الشرابي وحقت أكثر من 99 مليون مشاهدة، وحل الفنان المغربي عبدالفتاح الجريني في المركز الثاني في النسخة العربية لأغنية الفيلم الهندي "fan" لنجم بوليوود "شاروخان" والتي حملت نسختها العربية اسم "جابر"، وحصدت 79.2 مليون مشاهد،

في المرتبة الثالثة في قائمة الأكثر مشاهدة للأغاني العربية جاء الفنان المغربي أحمد شوقي في أغنية "حبك تسونامي" التي حصدت أكثر من 68 مليون مشاهدة. الملحن والفنان الكويتي الشاب حمد القطان حقق نجاحاً كبيراً في العام 2016، حيث استطاع تقديم أغنيتين نالتا نسب مشاهد عالية، وهي "لو علي" التي حققت 14 مليون مشاهدة، كذلك كان للفنان العراقي ماجد المهندس حصة كبيرة في هذا العام حيث حققت أغنية تناديك أكثر من 40 مليون زيارة.

نانسي عجرم أضاعت سماء أبو ظبي

وسط حضور تخطى كل التوقعات إستقبلت النجمة اللبنانية نانسي عجرم السنة الجديدة في أبو ظبي حيث أحييت حفلاً غنائياً ضخماً في فندق Beach Rotana – أبو ظبي كان ينتظارها فيه جمهور عريض والآلاف من محبيها الذين حضروا من كل أرجاء الإمارات العربية المتحدة والدول المجاورة للإحتفال معها بهذه المناسبة المميزة.

قدّمت نانسي عجرم خلال الحفل مجموعة كبيرة من أغنياتها القديمة والجديدة، وسط تفاعل غير مسبوق من الحضور ومحبيها الذين ردّدوا قبلها الكلمات في أجواء فريدة فأطربت الساهرين وعانقتهم بنقاء صوتها وإحساسها النادر.

نانسي عجرم تألقت خلال الأمسية بفستان أسود طويل أبرز جمالها وأناقته فسحرت الجمهور، حبست أنفاس الساهرين وخطفّت قلوبهم التي هتفت حباً بها فتقلت كأميرة تسبّح مسرحها موجات تصفيق متواصل وهيصات إعجاب لم تتوقف حتى ساعات الفجر الأولى.

لم تعود ملكية القارة القطبية الجنوبية المتجمدة؟

رسمياً لا يمتلك أحد القارة القطبية الجنوبية المتجمدة، فإن حوالي 12 دولة تدّعي أحقيتها بحيازة جزء منها جمعت كل من الأرجنتين، وبلجيكا، وفرنسا، واليابان، ونيوزيلندا، والنرويج، واتحاد جنوب أفريقيا، واتحاد الجمهوريات السوفيتية الاشتراكية سابقاً، والمملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية، والولايات المتحدة الأمريكية للاتفاق على معاهدة القارة القطبية الجنوبية. وقد نصت على أنه من مصلحة البشر أن تبقى القارة القطبية مستخدمة حصراً للأغراض السلمية، ويجب ألا تصبح ميداناً للصراع الدولي. وإلى جانب عدم استخدام السلاح، فهناك ثلاثة شروط بقيت مستخدمة إلى يومنا هذا، وهي:

لا للوجود العسكري.

لا للتعددين.

لا للتفجيرات النووية.

هذا يعني أن القارة القطبية الجنوبية ستكون مستخدمة فقط من قبل البعثات العلمية والتي عليها أن تحافظ على نظافتها وعدم ترك أي مخلفات وراءها على الإطلاق

فقرة شخصيات

منير بشير

منير بشير موسيقار عراقي و عازف عود، يعتبر من أهم عازفي العود في القرن العشرين هو من مواليد 1928

ولد في الموصل في عائلة يعلو بين جناباتها صوت الموسيقى ، ألياً على العود، حيث كان الوالد عازفاً قديراً وصانعاً لبعض آلات الوترية ، التي من بينها العود، وغنائياً، على صوت حناجر الوالد أيضاً، الذي كان يتمتع بصوت رخم شفاف ساعده كثيراً في أداء تراتيل الكنائسيه. منير ومنذ نعومة أظفاره، إتجهت عنايته نحو الموسيقى ، وبخاصة حين كان شقيقه الأكبر جميل، يعزف على الكمان والعود في البيت، قبيل رحيله إلى بغداد للالتحاق بدراسة الموسيقى في المعهد الموسيقي الذي عُرف فيما بعد بمعهد الفنون الجميلة. وانتقل (تأثير) أجواء البيت الموسيقية إلى كافة أفراد العائلة. التحق منير بمعهد الفنون الجميلة عام 1939 ، ليدرس العود على الشريف محي الدين حيدر (أستاذ وعازف بارع للعود والجلو) ويتخرج فيه عام 1946. تأثر كثيراً بأستاذه حيدر، وأخذ عنه أساليبه التقنية المتقدمة في العزف . كما كان الأمر عند شقيقه جميل. مارس العمل الفني في إذاعة بغداد ، وفي تلفزيون العراق بعد تأسيسه عام 1956، عازفاً ورئيساً لفرقتها الموسيقية ومخرجاً موسيقياً، ومن بعد رئيساً لقسم الموسيقى . كما مارس التدريس في المعهد. وأسس له معهداً خاصاً باسم (المعهد الأهلي للموسيقى)، وصار رئيساً لجمعية الموسيقين العراقيين.

سافر إلى هنغاريا في عام 1962 ، دارساً لعلوم الموسيقى المقارنة (Comparative Musicology) وحصل على درجة الدكتوراه في ذلك.

توفي منير بشير في 28 أيلول 1997 على أثر نوبة قلبية قبيل رحلة فنية له للمكسيك.

ولمنير ابن اتخذ نفس مشوار والده اسمه عمر بشير عازف عود عراقي صاحب احساس يخلط بين الموسيقى الغربي والشرقي .

اشهر مقطوعات منير بشير مقطوعة بعنوان (بغداد)

فقرة (نصيحة للام)

كيفية التعامل مع الطفل العنيد .. نصائح وحلول هامة

يولد الأطفال وهم مزودين بالسمات العقلية نفسها والتي يتمتع بها البالغين ولكن البالغين لديهم من الخبرة مايجعلهم قادرين على التصرف والقيادة وتحمل المسؤولية لكن حالياً ومع الانشغال الدائم أصبح الآباء لا يجدون الوقت للتحدث والاستماع لأبنائهم وبالتالي أين سيستطع الطفل اكتساب الخبرة قد يتاح للطفل خاصة بالروضة أو المدرسة أن يتعلم ولكن هذا ليس كافياً إذ يأتي بسلوك قد لا يتقبله الوالدان . كيفية التعامل مع الطفل العنيد

1. تحدث وأستمع لطفلك:حاول أن تقضي بعض الوقت يومياً في التحدث مع طفلك وبناء علاقة صداقة ومودة كي يكتسب الطفل خبرات تجعله قادر على التصرف وأيضاً تؤهله لبناء شخصية مفعمة بالثقة
2. السلوك: الغضب ليس الحل لا تزيد النار وقوداً ينبغي على الآباء التحلي بالصبر والهدوء و محاولة التحدث للطفل ومعرفة سبب العناد بعض الأطفال لا يستجيبون لهذا الأسلوب الهادئ يمكنك عقابهم ببعض الأساليب معينة نذكرها لاحقاً .
3. المشاركة وعلاقة الأخذ والعطاء: إذا قمت بمساعدتي في ترتيب غرفتك سوف أكافئك”.
4. كن قدوة صالحة له: في أن تكون قدوة حسنة لطفلك و لا تفعل شئ ونقيده أمام الطفل كي لا يفقد الثقة فيك، مثال : ” نظف الطبق الذي تأكل فيه بعد الانتهاء من الطعام وأجعل طفلك يري هذا وقل له أن هذا سلوك سليم”

5. لا تصرخ بوجه طفلك: الصرخ والسب والتعنيف يجعل الطفل أكثر عنادا فأنتبه. كيفية التعامل مع الطفل العنيد: يجب عليك شرح وجهة نظرك للطفل بهدوء فالأطفال لن تصغي لكلماتك كقائد وحاول أنت أيضاً أن تفهم وجهة نظرهم ومن ثم الاتفاق على أنسب الحلول أجعلهم يفكرون معك في حلول للمشكلة ومشاكل أخرى، كسب الثقة هو الأهم لا تجعلهم يشعرون أنك عدو.

6. أعطهم الاحترام: لأنهم صغار هذا لا يعني أنهم لا يستحقون الاحترام، كمثال ” حبيبي من فضلك يمكنك أن تضع ألعابك في مكانها بعد اللعب سوف أغضب منك أن أهملتها”

7. أمدح طفلك وكافئه: أثبت (ثرونديك) أن الآباء الذين يقومون بسلوك أفضل عند المكافئة مما يعز من سلوكهم الإيجابي فلا تنسي الثناء على طفلك إذا قام بسلوك حسن ويمكنك مكافئتهم على أفعالهم الصحيحة قم بالثناء على أفعالهم الجيدة على الفور وبصدق. كيفية التعامل مع الطفل العنيد : “كنت رائع وأنت تساعدني في تنظيف غرفتك شكرا“.