

خمس نصائح أساسية لحياة زوجية ناجحة



حياة زوجية ناجحة

حقيقية. 3- أضحك مع الطرف الآخر، ويمكن تحقيق ذلك من خلال مداعبة الشريك أو ملاحظته أو مشاهدة فيلم أو عمل كوميدى أو الرقص والغناء أو الاكتفاء بالاسترخاء والاستمتاع بالوقت. 4- حاول التوصل الى تسويات، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الاهتمام بهويات بعضكم البعض، ويمكن لأي منكما القيام بتمه شيء تعلم أن شريكك يرغب في القيام به كمرافقته الى السوق لشراء بعض الأغراض التي يحبها أو الى حفل مع الأصدقاء أو في رحلة بحرية للصيد أو رحلة سير في الطبيعة. 5- حاول دائما تجنب الأمور التي تزعج الشريك، خصوصا الأمور التي تستفزها، وإذا كان لا بد منها، حاول تأجيل النقاش بهذه الأمور الى أن تجد الشريك في حالة مزاجية هادئة، وحين تكون الأجواء العامة المحيطة ملائمة، وحاول ألا تنطق بعبارات تثير استفزازه حين مناقشة الموضوع بعلية مفتحة بعضكما مع البعض، لكن أهم شيء هو ألا تناما وأنتما غاضبان لكي لا يتحول الخلاف الى مشكلة.

إيلاف: قد يؤثر روتين الحياة اليومية في بعض الأحيان على الحياة الزوجية بطريقة سلبية للغاية. لكن لا يجب الاستسلام لذلك الأمر مع الشريك كي لا تتدهور العلاقة وتكثر المشاكل. فالزواج من الممكن أن يكون تجربة رائعة ومميزة، إذا عرف الطرفان كيفية التعاطي مع بعض الأمور والاهتمام بها بالشكل الملائم. إليكم خمس نصائح يمكن الاستعانة بها لزواج ناجح: 1- حاول أن تكون عفويا نوعا ما في تصرفاتك مع الطرف الآخر لكي تتمكن من كسر الروتين الذي قد يهيمن على جوانب حياتكما المختلفة بين الحين والآخر. ويمكن تحقيق ذلك من خلال شراء هدية للشريك في أوقات لا تكون مرتبطة بمناسبات أو باقة زهور تشعره بمدى اهتمامك به. 2- لا تخلد إلى النوم وأنت غاضب، فمهما كان الخلاف قائما بينكما، ينصح بأن تحاولا مناقشة الموضوع بعلية مفتحة بعضكما مع البعض، لكن أهم شيء هو ألا تناما وأنتما غاضبان لكي لا يتحول الخلاف الى مشكلة.

عملية حفر لـ «كوريوسيتي» على المريخ

لأحد المسؤولين السابقين في المهمة. وتقع هذه الصخرة على بعد 2,75 متر غرب صخرة جون كلين، حسبما أفاد مركز التحكم.

واشنطن - أ.ف.ب: أجرى الروبوت الأمريكي كوريوسيتي الذي حط في الصيف الماضي على سطح المريخ، ثاني عملية حفر له في صخور الكوكب الأحمر بهدف رفع عينة لتحليلها، حسبما أعلنت الاثنين وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا).

وحفر كوريوسيتي في التاسع عشر من مايو نقبا عمقه 6,6 سنتيمترات وقطره 1,6 سنتيمترات في صخرة أطلق عليها اسم كمبرلاند، وذلك بواسطة الحفارة الموجودة في ذراعه، وفقا لما أعلنته مختبرات «جيت بروبيلشن لاب» التابعة للناسا. وسيجري نقل العينة المرفوعة من داخل الصخرة الى أجهزة التحليل المزود بها الروبوت في الأيام القليلة المقبلة.

وكان كوريوسيتي قد رفع في 20 فبراير أول عينة من داخل صخرة رسوبية على سطح المريخ، وكانت تلك أول عملية حفر تتم خارج كوكب الأرض.

واستنتج العلماء من تحليل تلك العينة أن كوكب المريخ كان فيما مضى بيئة صالحة لوجود الكائنات المجهرية وتطورها. وتتشابه الصخرة كمبرلاند مع تلك العينة المرفوعة في شهر فبراير، والتي أطلق عليها اسم «جون كلين» تكريما



سقط منتحرا فقتل طفلة عمرها 5 أعوام!

سيئول - سي ان ان: قتلت طفلة تبلغ من العمر خمسة أعوام بعد سقوط شخص أراد الانتحار قفزا من الطابق الـ 11 ليهبط عليها بشكل مباشر، في مدينة بوسان جنوب كوريا الجنوبية، الأربعاء. وبينت تقارير الشرطة في كوريا الجنوبية أن الشخص الذي أقدم على الانتحار توفي مباشرة، في الوقت الذي نقلت الطفلة فيه إلى المستشفى وهي تعاني من كسور في الجمجمة لتتوفي متأثرة بجراحها في وقت لاحق من اليوم ذاته. وأشارت تقارير الشرطة إلى أن الطفلة كانت تهم بمغادرة منزلها برفقة والديها اللذين لم يصابا بأذى، عندما قفز المنتحار البالغ من العمر 38 عاما. يشار إلى أن كوريا الجنوبية تعتبر لديها أحد أعلى سجلات الانتحار على مستوى الدول المتقدمة اقتصاديا.

ميشيل أوباما تختار أزياءها من دار تهتم بالفقراء



ميشيل أوباما

إيلاف: اختارت السيدة الأولى ميشيل أوباما ارتداء تصميم ثوري بورش في حفل توقيع كتابها «زرع في الولايات المتحدة: قصة مطبخ حديقة البيت الأبيض والحدائق في جميع أرجاء أميركا»، الذي عقد في واشنطن في وقت سابق من هذا الشهر. وهذه ليست المرة الأولى التي تختار فيها السيدة الأولى تصميم ثوري بورش، فهي في الحقيقة معجبة بهذه العلامة التجارية المبتكرة الحديثة التي تركز بشكل كبير على الحالات الإنسانية، ومساعدة الفقراء في الحصول على بداية أفضل في الحياة من خلال توفير خط العمل في إطار مختلف المخططات والفرص في مجال التصميم والخبرة التقنية.

شاب يقتل أفعى أطول من 3 رجال مجتمعين



الأفعى بعد قتلها

وكالات: تمكن الشاب الأمريكي «جايسون ليون» من اصطياد أكبر أنثى للعبان «بايفون» في ولاية فلوريدا الأمريكية، والتي بلغ طولها 18 قدما، وعرضها 8 بوصات، حسبما ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وحطمت هذه الأنثى الرقم القياسي المسجل سابقا لمثل هذا النوع بأكثر من قدم، فبلغ وزنها 58 كيلوغراما، وتم العثور عليها، وهي من الأنواع التي غزت «إيفرجليدز» بولاية فلوريدا.

وقتل «ليون» الأفعى، عقب اصطيادها في منطقة ريفية جنوب شرق ميامي، موضحا أنه تمكن من ذلك عقب نجاحه في نصب فخ للعبان بعد رؤية جزء من جسمه يخرج بين الشجيرات.

وأضاف أنه قتلها بسكين بعد مساعدة أحد أصدقائه له، ووفقا لعلماء جامعة ولاية فلوريدا، كان اللعبان لا يحمل البيض. وقال مسؤولون من جمعية الحياة البرية في الولاية في وقت لاحق إنه أكبر لعبان تم تسجيله في الولاية، فكان أطول من السابق الذي بلغ طوله 17 قدما و7 بوصات.

وقالت «فيرونیکا أريوس» التي رافقت «ليون» في الصيد: «لقد كنا في السيارة ورأيت شيئا يخرج على جانب الطريق، في البداية لم أكن أعرف ما كان ذلك، وبعد 10 دقائق كان يلف نفسه على ساق وذراع ليون، وأخيرا قمنا بسحبها، وأخذ سكيننا وقطع رأسه، كنت أعرف أنه كان لعبانا كبيرا وأنا لم أر مثله قط في البرية، وأنه لا ينتهي إلى هذه المنطقة، وأنه لا بد من قتله». وتم تسليم اللعبان بعد ذلك لمركز بحوث جامعة ولاية فلوريدا «فورت لودرديل» من أجل عمليات التشريح.

رئيسة مالايو تعرض طائرة الرئاسة للبيع

راكبا، وقال إنهم قبلوا العرض وينظرون الرد. الرئيسة جويس باندا، التي شغلت منصب الرئيس بمالايو في أبريل من العام الماضي خلفا لموئاريكا، كانت قد وضعت بيع الطائرة الفخمة ضمن أولوياتها في إطار سعيها لإصلاح الاقتصاد، ومنذ توليها منصبها خفضت باندا راتبها بنسبة 30٪ وتعهدت ببيع 35 سيارة مرسيدس يستخدمها أفراد حكومتها، كما طبقت سلسلة من إجراءات التقشف.

يذكر أن موئاريكا الذي توفي إثر أزمة قلبية في عام 2012، كان قد اشترى طائرته تلك، وخلف اقتصاد بلاده على شفا انهيار نتيجة خلافه مع مانحين تمثل مساعداتهم نحو 40٪ من ميزانية البلاد، حيث انتقدت بريطانيا التي تعد أكبر دولة مانحة لمالايو شراء الطائرة، وخفضت بسبب ذلك الدعم المقدم لهذا البلد بنحو ثلاثة ملايين جنيه استرليني أي ما يعادل «4,5 ملايين دولار»، وتكلف الطائرة مالايو 300 ألف دولار سنويا للصيانة والتأمين.

وكالات: وافقت جويس باندا رئيسة مالايو، على بيع طائرة الرئاسة الفخمة التي اشتراها الزعيم الراحل بينجو وا موئاريكا مقابل 15 مليون دولار، وذلك لتبديد سيولة



جويس باندا

..ورئيسة البرازيل تتلقى جيتارا.. هدية



ديلما روسيف

تلقت رئيسة البرازيل، ديلما روسيف، جيتارا من النجمة العالمية شاكيلا إهداء منها وموقع باسمها، في لافتة طيبة خلال لقاء جمعتهما مؤخرا.

كان إيجابيا للغاية، فكانت مستمتعة جيدة وتحمست لمشروع مع منظمة ALAS لمساعدة الأطفال حتى عمر 6 سنوات الذين يعيشون في الفقر، وأبدت نيتها في التعاون.

السلطان يأكل الآيس كريم مع عائلته على الدراجة



«السلطان سليمان» وعائلته

اسطنبول - وكالات: يستغل النجم التركي خالد أرغش الشهر بـ «السلطان سليمان» لمسلسل «حريم السلطان»، حيث شوهد مؤخرا مع زوجته وابنه خلال تنزههم في أحد شوارع اسطنبول وهم يأكلون الآيس كريم.

اللافت للانتباه كان تفضيل السلطان سليمان للدراجة كوسيلة مواصلات، حيث اتخذها فرصة للتريض والانطلاق بحرية وسط زحام المرور.



حورية.. في «كان»

تالقت المغنية الجميلة كاليب مينوغ في توب أبيض على شكل حورية البحر الذي كشف عن منحنيات جسدها المثيرة. واختارت مينوغ فستانها الرابع من روبيرتو كافالي بمناسبة العرض الأول لفيلم Les Salauds من إخراج كلير دينيس، الذي أقيم مساء الثلاثاء الماضي، خلال مهرجان كان السينمائي الدولي السادس والستين.