



سر السعادة



يحكى أن أحد التجار أرسل ابنه لكي يتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل في العالم وعندما وصل أنصت الحكيم بانتباه إلى طلب الشاب ثم قال له: الوقت لا يتسع لذلك الآن، وطلب منه أن يقوم بجولة داخل القصر ويعود لمقابلته بعد ساعتين .. وأضاف الحكيم وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة فيها قطرتان من الزيت: أمسك بهذه الملعقة في يدك طوال جولتك وحاذر أن ينسكب منها الزيت. أخذ الفتى يصعد سلالم القصر ويهبط مثبتاً عينيه على الملعقة.. ثم رجع لمقابلة الحكيم الذي سأله: هل رأيت السجاد الفارسي في غرفة الطعام؟.. والحديقة الجميلة؟.. وهل استوقفتك المجلات الجميلة في مكتبتي؟. ارتبك الفتى واعترف له بأنه لم ير شيئاً، فقد كان همه الأول ألا تنسكب قطرتا الزيت من الملعقة. فقال الحكيم: ارجع وتعرف على معالم القصر. عاد الفتى يتجول في القصر منتبهاً هذه المرة إلى الروائع الفنية المعلقة على الجدران.. شاهد الحديقة والزهور الجميلة.. وعندما رجع إلى الحكيم قصص عليه بالتفصيل ما رأى. فسأله الحكيم: ولكن أين قطرتا الزيت اللتان عهدت بهما إليك؟.. نظر الفتى إلى الملعقة هي النصيحة التي أستطيع أن أسديها إليك.. سر السعادة هو أن ترى روائع الدنيا وتستمتع بها دون أن تسكب أبداً قطرتي الزيت. فهم الفتى مغزى القصة فالسعادة هي حاصل ضرب التوازن بين الأشياء، وقطرتا الزيت هما السر والصحة.. فهما التوليفة الناجحة ضد التناقص.

البطاطس المقلية .. كارثة غذائية

كالوري فقط في اليوم، وأوضح زينكو أن الفحوصات المخبرية أظهرت أن طبقاً واحداً من البطاطس المقلية يحتوي على 147 جراماً من الدهون، بينها 43 جراماً من الدهون المشبعة و3580 ملليجراماً من الصوديوم؛ ما يجعل هذا الطبق (كارثة غذائية) بكل المقاييس.

أكد خبير أمريكي في شؤون التغذية أن كمية البطاطس المقلية التي ترافق عادة معظم الوجبات السريعة تحتوي على كمية من الكالوري تزيد على نصف ما يحتاج إليه الجسم طوال اليوم. وأشار الخبير الدكتور ديفيد زينكو إلى أن طبق البطاطس المقلية يحتوي على ما يتراوح بين 640 و1920 كالوري، في حين أن الجسم يحتاج إلى ألفي



زيت الثوم يحمي من أمراض القلب الناتجة عن السكري

يمكن أن تساهم في هذا التأثير الوقائي ضد اعتلال عضلة القلب لدى مرضى السكري. وقال الباحثون في بيان "إن لزيت الثوم قدرة كبيرة على حماية القلوب من اعتلال عضلة القلب الناتج عن مرض السكري".



تاي شونج / متابعات : أظهرت دراسة تايلوانية جديدة أن لزيت الثوم دوراً في الحماية من اعتلال عضلة القلب الناتج عن مرض السكري. ومن جانبه، قام وي ون كيو المسئول عن الدراسة وفريقه في جامعة الصين الطبية بتايوان بإطعام جردان مصابة بالسكري زيت ثوم أو ذرة، فنتبين حدوث تغيرات مفيدة تمثلت بالحماية من اعتلال عضلة القلب لدى الحيوانات التي تناولت زيت الثوم. وأشار الباحثون إلى أنه يبدو أن هذه التغيرات مرتبطة بالمكونات المضادة للأكسدة الموجودة في بزيت الثوم. وحدد العلماء أكثر من 20 مادة في هذا الزيت



أطفال يقفون على جذور شجرة كبيرة في الهند.

(500) دولار غرامة شد أذن الأرنب في نيوزيلندا

ونفى المتهم جراهام بول براون 53 عاماً ارتكابه القسوة على الحيوان، مؤكداً أنه فعل ذلك من قبيل تسليمة المارة، ولكن القاضي قال إن براون الذي كان ثملاً تسبب في ألم غير ضروري للأرنب.

قضت محكمة في نيوزيلندا بتغريم رجل 500 دولار نيوزيلندي (365 دولاراً أمريكياً) القسوة في التعامل مع الحيوانات، حيث قام بأرجحة أرنب عن طريق الإمساك بأذنيه في شارع مزدحم "من أجل تسليمة المواطنين".

ثقافتك سلوكك

لا تفتخر بما تحمله من شهادات، فليست الشهادة دائماً دليلاً على الثقافة الواسعة.. لكن الدليل على ثقافتك هو كلامك وسلوكك.



المطري يحصل على شهادة النزاهة الدولية وشارة الشرف للجراحة الأوروبية

بنسبة مئوية 91.5% وجاء في الترتيب الأول على مستوى الجمهورية اليمنية والخامس على مستوى المجموعة العربية كما منح اتحاد الجراحين في المجلس الأوروبي للجراحة بجمهورية ألمانيا الاتحادية الدكتور المطري شارة الشرف للجراحة العامة الأوروبية. ويعد الدكتور المطري من الكفاءات الوطنية النادرة والمخلصة والمثابرة والمتميزة في المجال الطبي على المستوى الوطني.

أب/ محمد الورايع : فاز الدكتور عبدالله محمد أمين المطري اختصاصي جراحة الجهاز الهضمي والمناظير مدير عام مستشفى جبلة بمحافظة إب في استبيان وأبحاث النزاهة الذي أجرته منظمة الشفافية الدولية مجلس أمناء المجموعة العربية الإقليمية في بيروت بلبنان لأبحاث النزاهة ومدركات الفساد في دورته السابعة عشرة والذي أجرى الاستبيان الدولي 2007 - 2008م. وحصل الدكتور المطري على الدرجة الممتازة في الفئة (أ)

نوادير



الطبع غلب التطبع

حكى بعضهم قال : كنت في سفر فضلت عن الطريق ، فرأيت بيتاً في الفلاة ، فأتيت به فإذا به أعرابية ، فلما رأته قلت : من تكون ؟ قلت ضيف . قالت أهلاً ومرحباً بالضيف ، انزل على الرحب والسعة . قال فنزلت فقدمت لي طعاماً فأكلت ، وماءً فشربت ، فبينما أنا على ذلك إذ أقبل صاحب البيت . فقال : من هذا ؟ فقالت ضيف . فقال لا أهلاً ولا مرحباً ، ما لنا وللضيف ، فلما سمعت كلامه ركبت من ساعتى وسرت، فلما كان من الغد رأيت بيتاً في الفلاة فقصدته فإذا فيه أعرابية فلما رأته قلت: من تكون ؟ قلت ضيف . قالت لا أهلاً ولا مرحباً بالضيف ، ما لنا وللضيف ، فبينما هي تكلمني إذ أقبل صاحب البيت فلما رأته قال: من هذا ؟ قالت ضيف . قال مرحباً وأهلاً بالضيف ثم أتى بطعام حسن فأكلت ، وماءً فشربت ، فتذكرت ما مر بي بالأمس فتبسمت ؟! فقال: مم تبسّمك فقصصت عليه ما أتفق لي مع تلك الأعرابية وبعها، وما سمعته منه ومن زوجته ، فقال لا تعجب! إن تلك الأعرابية التي رأيتها هي أختي ، وإن بعها أخو امرأتي هذه ، فغلب على كل طبع أهله .

ما هو الشيء الذي تراه ولا يراك ؟

حزر فزر



حل العدد الماضي : رمان

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
يواجهك كوكب مريخو إلى أن يدخل برج الميزان ويدعوك إلى الجدية في علاقاتك العاطفية وقد يولد مواقف وأوضاعاً تقودك إلى مواجهة بعض الحقائق بدون مواربة. إذا كنت عازياً تفكر بعلاقات متينة وقد تتاح لك فرص كثيرة للقاء شريك مناسب يمارس تأثيراً جيداً عليك أبق مفتاحاً فقد تلتقي هذا الشريك عن طريق الصدفة.	حاذر من تصرفات طائشة في هذا اليوم ما يولد فوضى في حياتك العاطفية، قد تتورط بعلاقة شائكة أو تعيش بعض التجارب الدقيقة والاتصالات الهستيرية، أو تواجه وضعاً مريباً وتعيش آلاماً وتناقضات، تولد لك المتاعب. تحتاج إلى دعم الأصدقاء، وقد يساعدك أحدهم على اتخاذ قرار مهم يتعلق بحياتك الشخصية أو العائلية.	يحالفك الحظ هذا اليوم، لكي تحرز أرباحاً وعائدات مالية تستحقها بعد عمل مضن وتوظيفات ناجحة. فوكوب (مريخور) الذي ينتقل إلى برج الميزان يتحدث عن تغييرات سريعة تحدث في حياتك المادية.	تتمتع بمعنويات قوية جداً وتقود المسيرة بروح المنتصر، فتتقدم إلى امتحان أو مفاوضات أو مباراة، بثقة بالنفس كبيرة. تشعر بالقوة، شرط أن تتصرف بتعقل وروية وبدون تسرع. وما يزيد من نشاطك هو حصولك على أخبار جيدة.	تحتفل بانطلاقة سارة وسعيدة لمشروع تحلم وتخطط له. إنه يوم واعد وممتاز يسوده الانسجام والعنوية. يطمئن بك. تباشر بتغييرات أو تخطط لها وتتلقى نصيحة مفيدة جداً في هذا الشأن.	ترافقك تأثيرات ضاغطة، تكون معك المزاج وتحصل تغييرات في الأوضاع. حاذر الوقوع ضحية النقاشات الحادة ولا تتبادل الملاحظات المزعجة. أنجز ما عليك ولا تترك شيئاً للصدفة. حاذر المواقف المتصلبة، ولا تكن قاسياً مع أحبائك ولا تهمل واجباتك. التوتر سيد الموقف.
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
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
قد تمر ببعض الظروف الغريبة غير المفهومة تكون الانفصالات كثيرة لا تلتق اليوم على أحبائك ولا توجه لهم كلاماً قارصاً. ينصحك الفلك بالهدوء وعدم التنقل المستمر والاستقرار في مكان واحد.	تتاح لك فرصة جيدة لتحسن وضعك المالي وتطمئن لأمر راتب أو مشروع طارئ يعزز استقرارك. قد تريح قضية أو تستعيد حقاً أو تتلقى مكافأة أو تغييراً في مجال عملك قد يناسب توجهاتك، قد يلعب أحد الغرباء دوراً في الأحداث.	تعيش يوماً مناسباً جيداً للتحرك على الصعيد المالي. تفرح لمكسب أو ربح معنوي. كذلك قد تحصد ثمار جهودك وقد تحصد أكثر مما تتوقع هنالك مستجدات شيقة ورائعة تثير اهتمامك، وبناتظارك تقدم ونجاح وارتياح.	ملازم الحظ تتضح.. أربعة كواكب تضيء مركز السفر في برجك فيماكانك التحضير لهذا المشروع. فرص إنجاح المهام وجنى الأرباح تتضاعف. تتاح لك مناسبة سعيدة وفرص عاطفية ولو كانت قصيرة العمر أما إذا كنت متزوجاً فقد تلمي دعوة اجتماعية مميزة وتعيش تجربة مفيدة.	حاذر من تراجع المزاج بسبب خلاف مع الشريك العاطفي أو الشخصي. أضبط انفعالاتك وركز على أعمالك على حسنات الحبيب وتجنب المواجهات، يوم غير مناسب بسبب الالتباسات والفشل والتأخير والخيبة. حاذر التراجع المعنوي.	تعالج مسائل ضرائبية أو مالية ومستحقات أو قد تعيش أوضاعاً غريبة أو أموراً لا تحسن تفسيرها وقد يكون لها علاقة بجهات نافذة أو أشخاص قادرين أو أعلى منك مرتبة من الممكن أن يتم بحث عن ترقية أو منصب جديد.

كذب المنجمون ولو صدقوا