



بريطانية تبيع شعرها في مزاد علني!

أخذ في النمو منذ 22 عاماً وذهب في دقائق معدودة .. انه شعر " بولا جيمسون" الذي بدأت في تربيته منذ أن أتمت عامها الـ 17، وتركته منذ ذلك الحين ليقارب طوله جسمها " متر و45 سنتيمتر"، ثم قررت التخلص منه لتكافح به مرض السرطان!!

ووفقاً لصحيفة " دايلي ميل" كانت "جيمسون" (39 عاماً) قد قررت بيع شعرها في مزاد علني وتخصيص العائد لصديقتها " أنيتا سوان" التي توفيت من سرطان الدم، وقالت: عندما كانت أنيتا على قيد الحياة تحدثت إلى وطالبتني بعدم قص شعري من أجل أحد .. لكنها أوحى لي بما قالته بقص شعري من أجلي وأجلها .. أعتقد أنها ستكون مسرورة حقاً.

كما أكدت السيدة التي تقطن في مدينة "مانشستر" البريطانية أنها تحاول التكيف على الوضع الجديد بعدما قامت بقص شعرها وقالت: دائماً أحب الشعر الطويل لكن في فصل الصيف أشعر بحرارة وثقل في رأسي.

واختتمت "جيمسون" حديثها وقالت: أشعر بالغرابة .. افتقد شعري الآن .. لكن رأسي أصبحت أخف، كما أنني أتلقى ردود أفعال عديدة من المحيطين بي .

سبع خطوات لخفض ضغط الدم!

والانفعالات النفسية كلما أمكن. - استخدام العقاقير التي تعالج ارتفاع ضغط الدم وهي على شكل موسعات للأوعية الدموية أو مدرات للبول، ويوجد الآن أدوية حديثة تستخدم بنجاح وأمان تام ولا توجد معها أية أعراض جانبية.

تنصح الدكتور إيناس شلتوت أستاذ الأمراض الباطنة العامة والسكر، كلية طب القصر العيني، مرضى ارتفاع ضغط الدم بسبع نقاط لعلاج هذا المرض:

- تقليل وزن المريض المصاب بالسمنة، حيث إن نقص الوزن يؤدي إلى نقص ضغط الدم.
- ممارسة الرياضة مثل ركوب الدراجة والجرى والسباحة والأيروبيك، ما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.
- الإقلال من تناول ملح الطعام إلى حوالي (4-6) جرامات يومياً.
- الامتناع عن التدخين، فالمعروف أن النيكوتين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- الامتناع عن تناول القهوة، حيث تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- البعد عن التوتر



أظنون أنه يأكله! أم يداعبه!؟



أمثال شعبية

عش تنظر عجب .
أي أن المستقبل يبني ما يغمض وما لا يتوقع .
صلي له وتقرب .
تقال لمن يتجيب إلى شخص خداما ليصل إلى منفته الخاصة .

صلح أعوج ولا شرعية سابر .

سابر معناها صالح ، الصلح ورد في القرآن ، والمعنى : إن الصلح يقطع النزاع وحقد القلوب والقطيعة التي نهى عنها الإسلام .

صبح القوم ولا تماسيمهم .

« بكروا فإن في البكور بركة » .

رحم الله مقاتلك .

يقال تهكما فيمن يرغي ويزيد متوعدا مهديا بالثبور وعظائم الأمور وهو لا يطيق القيام بأقل القليل منه .

جاء إلى لقف الطاهش .

اللقف : بمعنى الفم ، والطاهش : حيوان مفترس تتناقل أخباره الحكايات الشعبية ويقال عن من وقع في يد من لا يرحمه .

جوع الجوع ولا برد الجوع .

كناية عن شدة وقع واثر البرد الذي يرجع بعد انقضاء وقته ، فلعلة بالآخر على الصحة .

جالسين تحت يد عفريت .

يقوله من يحذر من كيد غيره ويتقرب وقوعه .

الحياة نعمة!

الله خلق الإنسان على هذه الأرض لتعميرها وعبادته ، وتعمير الأرض وعبادة الله الواحد تؤدي إلى سعادة الإنسان في جوهرا .
فمضى عمل الإنسان ، وسعى في رضا خالقه لا بد وأن يسعد ، ولكن من يخالف هذا الهدف بالتأكد سيملاً نفسه شعوراً بالإحباط واليأس لأن حياته ستكون خالية من الهدف الذي من أجله وجد على هذه الأرض .
إن الحياة نعمة لمن فهمها وعرف حقيقتها والحكمة منها فلا تحرموا أنفسكم من نعمة الحياة !



هذا اليوم في التاريخ

- 1950 • إعلان الهند جمهورية وراجيندرا براساد يتولى رئاستها.
- 1952 • هربق القاهرة آلاف المعتقلات العربيات بحرقهن هيباتى وقتلوا معهن منتجات سيارات فى القاهرة.
- 1962 • الولايات المتحدة تطلق المركبة رينجر ٧ التي توفى الي بن صور لسطح القمر لكنها فشلت في تحقيق مهمتها.
- 1980 • مفسر واستراتيجى تسهيل علاقات بينه وبين بعد انتهاء الانسحاب الاسرائيلى من سيناء.
- 1991 • تطورات سلمية في عدد كبير من دول العالم توقف الحرب على العراق.
- 2005 • وفاة الحاكم الوحيد في أفغانستان اسحق نجيب تاركا وراءه يهوديا واحدا في كابول.



وفاته الرئيس الفلسطيني جورج جيش مؤسس حركة القوميين العرب والجمعية الشعبية لتحرير فلسطين.

الأزواج الأمريكيون يتواصلون كالفراء

كشفت دراسة أجرتها جامعة شيكاغو أن المتزوجين يتواصلون في بعض الأحيان مع بعضهم كالفراء ، وقامت الدراسة عن طريق إجلال عدد من الأزواج على كرسيين وأدار كل منهما ظهره للآخر وحاول فهم جمل غامضة يتقوه بها الآخر. وأظهرت الدراسة أن الناس يعتقدون أنهم يتواصلون بشكل أفضل مع الأصدقاء المقربين منه مع الفراء إلا أن هذا القرب قد يقود الناس إلى التقليل من قيمة التواصل الجيد. وأن المتزوجين يقللون بشكل دائم من أهمية قدرتهم على التواصل. وأشارت الدراسة إلى أن الزوجة التي تقول لزوجها أن الجوار هنا كتمليح إلى ضرورة تشغيل المكيف تحصل على رد يظهر أن الزوج فهم جملتها على أنها دعوة إلى ممارسة الجنس.



امرأة عرجاء!
جاء رجل إلى أحد الحكماء وقال له إنني تزوجت من امرأة وجدتها عرجاء فهل لي أن أردھا.
فقال له الحاكم أن كنت تريد أن تسابق بها فردھا .

شئ موجود في السماء إذا أضفت إليه حرفاً أصبح في الأرض؟
حل العدد الماضي : الماء

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
تعاني من صعوبة في التواصل مع الآخرين، حاول أن تبدي ليونة لأن الملامة كبيرة والمنافسين يترصدون بك. أنت بحاجة إلى الهدوء والأجواء الإيجابية لذلك رقه عن نفسك لتحمي معنوياتك من التراجع.	قد تشعر بالقلق وتبدو متوترا يزعمك أشخاص لا يوفون بوعودهم. حاذر الخلافات والتحديات، حافظ على سرية العمل ولا تبح بكلمة، إياك والمواجهات.	تشرق بجاذبية مميزة في أوساطك الاجتماعية، وتترك أثراً كبيراً على الشباب حولك. تشترك بمناسبات عديدة وتستهيظ من سبات، فإفراك الناس في كل مكان.	تجنب الغضب والانفعال ولا تقم بأية ردود فعل عداوية. قد تفضل البقاء في المنزل وذلك بسبب مرض أو متطلبات تخص أحد أفراد العائلة.	يجب عليك التأقلم مع كثافة الضغوط، استرح بعيداً عن الأضواء فأنت تفتقد إلى الحصانة الملكية اهدأ وأجلّ المشاريع الكبيرة وكن مستعداً للتفاوض ، قد تطرا بعض التغييرات ما يدعوك إلى تأدية عمك بمهارة ونشاط ومعنويات مرتفعة والى الالتزام بالمواعيد والقوانين المحددة.	تواجه حقيقة مباغتة تتعلق بأوضاع استثمارية، يجب أن تحدد أولوياتك وان تطرد ما تراه غير مفيد.تشارك ببنوة ثقافية تبرز خلالها كنجم، اعتمد الدبلوماسية في هذا اليوم.
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
تعدك السماء بانفراج وحظ أفضل أن بداية السنة تحمل في جعبتها تطورا على الصعيد الاجتماعي حيث تخضع لامتحان شخصي يحدد ربما نسبة شعبيتك أو استحقاقك لترووس مجموعة ما.	تشهد أوضاعك المهنية تراجعاً وتأخيراً في سير الأعمال قد تواجه تأخيراً في المعاملات والمراجعات والمفاوضات فالجو العام مكهرب، خيب آمالك وتحزن للأحداث المسببة وربما تستسلم للمشاعر السلبية	تسهل عليك مواجهة الأمر الواقع لاسيما كل ما يتعلق بالعائلة والأمور الشخصية. تبدو متفهمها وتمد يد المساعدة للجميع. تكسب المزيد من الدعم والتعاطف وتلعب بالتالي دورا مهما في حقل اختصاصك.	قد يطرأ ما يزعمك ويتعلق بقضايا مالية وعائلية شخصية تخصك أو تخص الشريك تحتاج إلى مرونة أكبر للتفاهم مع المحيط وربما تصاب بجرح في كبريائك، أو قد تقم في نزاع مع احد المنافذين في العمل	تتمتع اليوم بحظ استثنائي يجب أن تستفيد منه، لكي تنطلق نحو استثمارات وعمليات ناجحة، مزودا بالشجاعة والجرأة، اللتين تخدمان مصالحك في كل لحظة ما هي السماء تفرح فترجح عن كمالك الأخطار	بداية يوم متقلب ما يجعلك تعود إلى أحلامك وأفكارك كذلك قد تعالج مسألة مالية مصرفية أو استشفائية توقع على أوراق قانونية أو تهتم بوضع صحي.

حظك اليوم
كلب لا يعبون
وإنه نبتة