

الخميس المقبل.. موعدك للحديث مع أوباما على الهواء مباشرة !!



لا واشنطن / متابعات:

أعلن البيت الأبيض أن الرئيس الأمريكي باراك أوباما سيبدأ مباشرة على أسئلة يطرحها مستخدمو موقع يوتيوب الإلكتروني الخميس المقبل في الساعة السابعة والنصف مساء بتوقيت جرينتش. ووفقاً لجريدة "الاهرام" بعد يومين من الخطاب

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 الدكتورة 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 يوميا.
- الامتناع عن التدخين، فالمعروف أن النيكوتين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- الامتناع عن تناول القهوة، حيث تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- البعد عن التوتر



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 أتت عامها ال 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 .

أظنون أنه يأكله! أم يداعبه؟!
طربت الكاميرا

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 مهددا بالثبور وعظامم 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 بالغ الأثر 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 . فمتى عمل الإنسان ، وسعى في رضا خالقه لا بد وأن يسعد ، ولكن من يخالف هذا الهدف بالتأكد سيملاً نفسه شعورا 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 !



الأزواج الأمريكيون يتواصلون كالفراء

كشفت دراسة أجرتها جامعة شيكاغو أن المتزوجين يتواصلون في بعض الأحيان مع بعضهم كالفراء ، وقامت الدراسة عن طريق إجلاس عدد من الأزواج على كرسيين وأدار كل منهما ظهره للأخر 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.

نوادير



امراة عرجاء!

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

شئ موجود في السماء إذا أضفت إليه حرفاً أصبح في الأرض؟

حل العدد الماضي : الماء

حزر فزر



هذا اليوم في التاريخ

- 1950 • إعلان الهند جمهورية وراجيندرا براساد يتولى رئاستها.
- 1952 • هربس هوبز، الرئيس الأمريكي بيل كلينتون ينفي على التلفزيون القادمة أي علاقة جنسية مع مونیکا ليونسكي المتحرية في البيت الأبيض.
- 1962 • الولايات المتحدة تطلق المركبة رينجر ٦ التي تهدف إلى بث صور لسطح القمر لكنها فشلت في تحقيق مهمتها.
- 1980 • مفسر واستراتيجي سياسي علاقت به العلاقات الدولية بعد انتهاء الانسحاب الإسرائيلي من سيناء.
- 1991 • تطورات سلمية في عدد كبير من دول العالم توقف الحرب على العراق.
- 2005 • وفاة الرئيس الفلسطيني ياسر عرفات في باكستان.

تعكد السماء بانفراج وحظ أفضل أن بداية السنة تحمل في جعبتها تطورا على الصعيد الاجتماعي حيث تخضع لامتحان شخصي يحدد ربما نسبة شعبيتك أو استحقاقك لتزوس مجموعة ما.	9/23 إلى 10/22	الميزان	تعاني من صعوبة في التواصل مع الآخرين، حاول أن تبدي ليونة لأن الملامة كبيرة والمناقسين يتربصون بك. أنت بحاجة إلى الهدوء والأجواء الإيجابية لذلك رفه عن نفسك لتحمي معنوياتك من التراجع.
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	10/23 إلى 11/21	العقرب	قد تشعر بالقلق وتبدو متوتراً يزعجك أشخاص لا يوفون بوعودهم، حاذر الخلافات والتحديات، حافظ على سرية العمل ولا تبخ بكلمة، إياك والمواجهات.
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.	11/22 إلى 12/21	القوس	تشرق بجاذبية مميزة في أوساطك الاجتماعية، وتترك أثراً كبيراً على الشباب حولك. تشترك بمناسبات عديدة وتستهيظ من سبات، فيرك الناس في كل مكان.
قد يطرأ ما يزعجك ويتعلق بقضايا مالية وعائلية شخصية تخصك أو تخص الشريك تحتاج إلى مرونة أكبر للتفاهم مع المحيط وربما تصاب بجرح في كبريائك، أو قد تقحم في نزاع مع احد المنافذين في العمل	12/22 إلى 1/19	الجدي	تجنب الغضب والانفعال ولا تقم بأية ردود فعل عداوية. قد تفضل البقاء في المنزل وذلك بسبب مرض أو متطلبات تخص أحد أفراد العائلة.
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	1/20 إلى 2/18	الدلو	يجب عليك التأقلم مع كثافة الضغوط، استرح بعيداً عن الأضواء فأنت تفتقد إلى الحصانة الملكية اهدأ وأجل المشاريع الكبيرة وكن مستعداً للتفاوض ، قد تطرا بعض التغييرات ما يدعوك إلى تأدية عمك بمهارة ونشاط ومعنويات مرتفعة والى الالتزام بالمواعيد والقوانين المحددة.
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.	2/19 إلى 3/20	الحوت	تواجه حقيقة مياغنة تتعلق بأوضاع استثمارية، يجب أن تحدد أولوياتك وان تطرد ما تراه غير مفيد.تشارك ببنوة ثقافية تبرز خلالها كنجم، اعتمد الدبلوماسية في هذا اليوم.

حظك اليوم

الحمل	3/21 إلى 4/19	الثور	4/20 إلى 5/20	الجوزاء	5/21 إلى 6/21	السرطان	6/22 إلى 7/22	الأسد	7/23 إلى 8/22	العذراء	8/23 إلى 9/22
-------	---------------	-------	---------------	---------	---------------	---------	---------------	-------	---------------	---------	---------------

كلب الحوت
ووصفها