

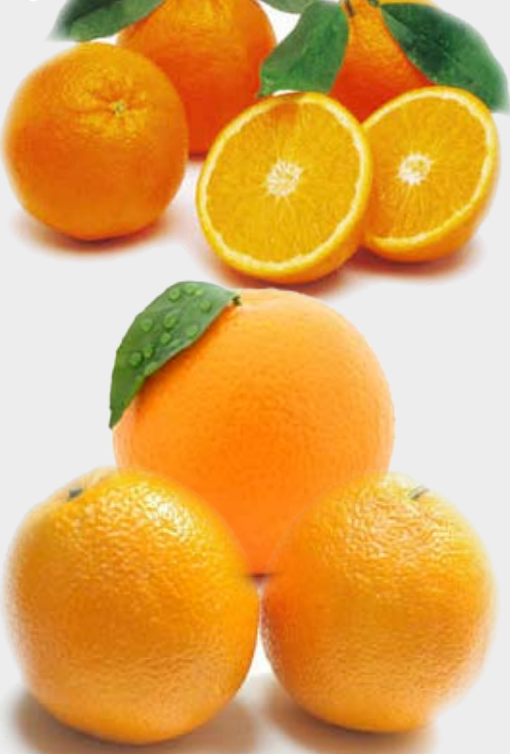
التبغ والإقلاع عنه بخطوات بسيطة

سر البرتقالة

كان هناك طفل صغير أراه والده زجاجة عصير صغيرة وبداخلها ثمرة برتقال كبيرة وتعجب الطفل كيف دخلت هذه البرتقالة داخل هذه الزجاجة الصغيرة؟ وهو يحاول إخراجها من الزجاجة.

عندها سأل والده كيف دخلت هذه البرتقالة الكبيرة في تلك الزجاجة ذات الفوهة الضيقة؟! أخذته والده إلى حديقة المنزل وجاء بزجاجة فارغة وربطها بغصن شجرة برتقال حديقة الثمار ثم أدخل في الزجاجة إحدى الثمار الصغيرة جدا وتركها وممرت الأيام فإذا بالبرتقالة تكبر وتكبر حتى استعصى خروجها من الزجاجة.

حينها عرف الطفل السر وزال عنه التعجب وقتها قال له والده يا بني سوف يصادفك



من الأوقات، وإذا شعرت بضعف أمام هذه الرغبة فغليك اللجوء فوراً لعمل أي شيء مثل ممارسة بعض النشاط الرياضي أو التنزه مع صديق، أو مشاهدة التلفزيون المهم أن تشغل نفسك بأي شيء آخر ينسيك التدخين.

سابعاً : حاول أن تضع النقود عائقاً لك عن التدخين، فاشترى علبة سجائر كل يوم سيكلفك في نهاية الشهر مبلغاً مالياً كبيراً.

ثامناً: حاول تثقيف نفسك بقراءة بعض الكتب الإرشادية التي تبرز أهمية وفوائد الإقلاع عن التدخين.

تاسعاً: ممارسة التمارين الرياضية شيء مهم، لأنها تزيد من إفراز هرمون «أندروفينز» الذي يساعدك في التخلص من إدمان النيكوتين.

عاشراً: حاول تهوية المنزل وفتح الشبابيك وتجنب مجالسة المدخنين.

وفي النهاية يوصي بدران بشرب الماء بكثرة وتناول فيتامين «سي» خلال الحمل لمنع التأثيرات السلبية للتدخين على وظائف الرئة، خاصة البرتقال واليوسفي والخضراوات غير المطبوخة كالفلفل الأخضر والأحمر والأصفر والبروكلي.

إجراءات مناسبة للتصدي له.

وفي بحث يفيد الرجال والسيدات كثيراً في الإقلاع عن التدخين، قام مجموعة من الباحثين في إنجلترا بتقديم عشر خطوات، إذا التزم بها أي مدخن فإنه سينجح في التخلص من تلك العادة السيئة.. وتتلخص هذه الخطوات في النقاط الآتية:

أولاً: حدد يوماً تبدأ فيه الإقلاع عن التدخين وقبلها بيوم حاول إزالة جميع طفايات السجائر والولاعات التي تستخدم عند التدخين.

ثانياً: لا تحاول شغل بالك بأنك ستقلع عن التدخين لأن ذلك قد يشعرك بأنك فقدت شيئاً، وإذا طلب منك أحد سيجارة قل له أنا لا أدخن وعليك أن تفكر في كم الفوائد التي ستكتسبها بعد ذلك.

ثالثاً : قم بزيارة لأحد المتخصصين في مجال التنويم المغناطيسي ، حتى يلهيك عن التدخين في الأوقات التي ترغب في التدخين فيها.

رابعاً: حاول تجربة العلاج بوخز الإبر الصينية، فقد ثبت أنها فعالة جداً في القضاء على الرغبة الملحة في التدخين.

خامساً : حاول التغلب على إدمانك لمادة النيكوتين عن طريق مضغ بعض الحلوى وقطع اللبان واستخدام الرذاذ الأنفي الذي يعالج ويكافح الرغبة في التدخين.

سادساً: لا تحاول التفكير في التدخين في أي وقت

سنة 1492، رأى كريستوفر كولومبوس وبحارته التبغ وهو يدخل لأول مرة في جزيرة «كوبا» ولكنه سمي «توباكو» نسبة إلى الأنايب التي كان يدخل بها في جزيرة «سانتو دومينجو»، ولكن الأوربيين أطلقوا الاسم على النبات نفسه.

وبعد ذلك توالت الاكتشافات الكثيرة المبرهنة على أضرار التدخين على الصحة، في سنة 1946 وبعد مراجعة 7000 مقال عن التدخين والصحة من قبل لجنة علمية متخصصة، أعلنت الحكومة الأمريكية القرار التاريخي للجراح العام أن «التدخين يشكل خطورة مهمة على الصحة تحتم اتخاذ



فنان ألماني يثبت نفسه على الحائط



أمثال شعبية

– الزوج المناقم ولا الوحدة

المناقم المتسلط بالكلام من الأزواج خير من الوحدة، وقد يقال بمعنى أن يسيرا تنتفع به خير من كثير لاتصل إليه.

– اشرب من السراح و لا تبارح

الماء السراح : الجاري وهو يظل دائما نظيفا ونقيا من المكروبات : قال أبو الوردى : فبمكث الماء يبقى أسنا وسرى البدر به البدر اكتمل

– اسمر ولا لك إلا قمر

يقال هذا المثل تهكما فيمن لا يراود الاستجابة لطلبه.

– اربط الحمار بجنب الفرس أن تعلم و إلا درس

المعنى إن المجالسة تؤثر في سلوك المرء .

– الأصل أصل ولو من خشب

المعنى إن الأصل يأتي الخير تبعاً لأصلته ولو ضعف حجمه أو قل ماله.

– الشمعة تضني للناس وتحرق نفسها

يقال للذي يتسبب في إسعاد الناس على حساب سعاده.

– الحساب صابون القلوب

يقال للمتعملين أو المتشاركين ، وقد قيل تعاشروا كالأخوان وتعاملوا كالأجانب ، والحساب ينفي ما علق من الشك و الأوهام .

حزر فزر

خبروني أي شيء أوسع ما فيه فمه، وأبنة في بطنه يرفسه ويلكمه، وقد علا صياحه ولم يجد من يرحمه ؟



حل العدد الماضي : 18 . 19 . 20 . 21 . 22

الشمس

الشمس هي روح الحياة بشعرها الذهبي عصي على عيوننا أن تحنفي به .. عليها تتكى الفصول في إعلان انتماؤها لأرضنا فالشمس هي الشمس هي الحب بدفنها .



هذا اليوم في التاريخ

فبراير 6

1914

الحكومة التركية توافق على قبول الاناث في الجامعات.

1935

انتخابات تشريعية في تركيا تصوت فيها المرأة للمرة الاولى.

1957

مقتل لاعبي فريق مانشستر يونايتد في حادث تحطم طائرة في ميونيخ.

1991

حرب الخليج: العراق يعلن قطع علاقاته الدبلوماسية مع الولايات المتحدة وفرنسا وبريطانيا وايطاليا ومصر والسعودية.

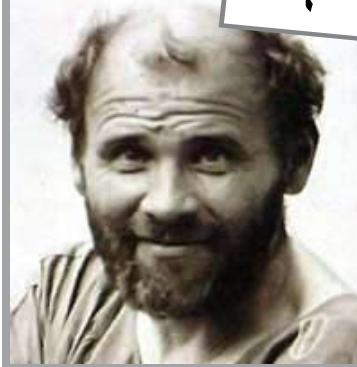
1991

انتشار الجيش اللبناني في بعض مناطق جنوب لبنان للمرة الاولى منذ 1975.



1918

وفاة الرسام النمساوي غوستاف كليمت.



1977

الرئيس المصري انور السادات يعلن استعداده لتوقيع "اتفاق سلام" يعترف "بالواقع الاسرائيلي".

أطفال بريطانيا يشاهدون مليون ساعة من التلفزيون سنويا

أظهر استطلاع أن الأطفال البريطانيين يشاهدون التلفزيون بمعدل ساعتين ونصف يوميا ويمضون 50 دقيقة على الإنترنت .

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن نتائج استطلاع شمل عينة من 2445 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 5 و 16 عاماً، وأظهرت أن الأطفال في بريطانيا تحت عمر 16 عاماً يشاهدون 23 مليون ساعة من التلفزيون سنويا ، ويوجد التلفزيون في غرف 62 ٪ من الأطفال في بريطانيا .



نواذر

ساقى القوم

قيل بينما أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه جالس ، إذ جاء أعرابي فلطمه، فقام إليه وأوقد بن عمرو فجلد به الأرض ، فقال عمر : ليس بعزيز من ليس في قومه سفيه .

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
يوم امتحان قد يحمل بعض القلق وسوء التفاهم ومشاكل ناجمة عن الإهمال. ستعاني يوم تراجع في المعنويات والأرباح والحيوية كما قد تفشل أعمالك في حصد النجاح وربما تخيب أمالك بسبب تأجيل أو إلغاء في اللحظة الأخيرة لا تجازف بسلامتك.	يكون التعاون مع محيطك مفيدا اليوم لمصالحك. يناسبك تبادل المعلومات والخدمات. عليك طلب المساعدة من أحد الزملاء أو الأقرباء لإيجاد حل لكل الأزمات التي تمر بها.	يبعد حضورك ميمزا لتضع النقاط على الحروف وتصرف بطريفة واعية وحكيمة قد تحقق نجاحا أو شعبية مميزة تتلقى أخبارا جيدة تتعلق بشؤون إعلامية أو سياسية أتية من الخارج. باختصار، تزول الضغوطات وترى بصيص نور.	يتيح لك اليوم فرصا لتعزيز الروابط ما يعزز طاقتك على الانفتاح والترويج وربما يتحدث عن اهتمام بقائفة أجنبية. قد تحضر للقيام بسفر أو دراسة أو تتاح أمامك فرصة في هذا الإطار.	تراجع جهة نافذة لإيجاد تسوية وحل يرضي جميع الأطراف. عليك اليوم تجنب إثارة الخلافات والعداوات. الخصم قوي والمنافسة شرسة جدا. انتبه للمشاكل الإدارية والقانونية.	انتبه للتفاصيل وحاذر من بعض الدراما والمواجهات الصعبة لا تناقش أي قضية قانونية أو إدارية فالظروف سيئة. أن التوتر يخيم على حياتك الشخصية وينذر بمفاجآت قد تقلب بعض الموازين.
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
أنت تتفقد للحماسة والحيوية فلا تتطوع ولا تقدم خدماتك لأعمال صعبة ، أهم معنوياتك من التراجع كما أن وضعك الصحي هش وضعيف.	تتمتع بسرعة بديهية وقدرة على استيعاب وتحليل الأمور بذكاء جاد وتفرض بنتائج امتحان أو مفاوضات أو تسويات عائلية واجتماعية. قد تحقق ربحاً مادياً كما يتحدث هذا اليوم عن رومانسية تلوح في الأفق ومغناطيسية تشد الناس إليك.	تخوض تجربة عائلية دقيقة. حاذر من الفضيحة والقطيعة والتفوه بكلمات مسيئة وجارحة. وانتهبه أن يفهم البعض تصرفاتك العشوائية عكس ما تقصد. عليك التروي والتفاوض بهدوء.	تستعيد قدراتك التنظيمية والإدارية وتثبت حضورك بشكل لافت يحمل لك تفاعلا بناء ونتائج ممتازة كما أنك تتمتع بسرعة خاطر وبأفكار حماسية تقدم أطروحة وأبحاثا ناجحة وتلعب دورا بارزا في حقل اختصاصك.	يشير اليوم إلى إيجابيات كثيرة في حياتك المهنية كما الشخصية وتفتح أبوابا وتبشر بمساعدات تأتي في الوقت المناسب. تسير الأمور بشكل مرض وقد تهديك السماء منصباً أو أرباحاً مالية وعائلات ومستحقات قديمة.	تحسن الأوضاع المهنية تتسارع الخطى فتقدم على إنجاز وتبدو مسرورا بنفسك قد تحقق أمنية غالية أو توقع على عقد أو تقوم بسفر يرضيك تستعيد قدراتك التنظيمية والإدارية وتثبت حضورك بشكل لافت.