

كثرة السهر تؤدي إلى الوفاة !



14 أكتوبر / مناهات :

كشفت دراسة نشرت في مجلة القلب الأوروبية أن النوم لأقل من ست ساعات يزيد من احتمال الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 50 % واحتمال الوفاة نتيجة للإصابة بالجلطة يرتفع بنسبة 15 %.

وتوصل فرانشيسكو كابوتشيو بروفيوسور طب الأوعية الدموية والأمراض الجلدية والدكتور ميتشيل ميلار المحاضر في العلوم السريرية مع فريقهما إلى هذا الاستنتاج بعد متابعة 470 ألف شخص ينتمون إلى 8 بلدان في فترة تتراوح ما بين 7 و 25 سنة ونشر بحثهم في مجلة القلب الأوروبية.

ونقلت صحيفة «التلجراف» عن كابوتشيو قوله هناك توقع في محتمعات اليوم بوضع قدر أكبر من الأشياء في حياتنا لذلك فإن الصراع لتحقيق التوازن ما بين العمل

والحياة يتسبب في جعلنا نضحي بساعات نوم ثمينة للتوفيق من أننا نكمل كل الأشغال المتوقع إنجازها منا، مشيراً إلى أننا بذلك نرفع درجة كبيرة من مخاطر الإصابة بالجلطات الدماغية وأمراض الأوعية القلبية التي تنجم عنها الجلطات القلبية.

وأضاف البروفيسور كابوتشيو «إذا نمت أقل من 6 ساعات في الليل وكان النوم مضطرباً فإن احتمال الإصابة بمرض القلب يزيد بنسبة 48 % وتزيد نسبة احتمال الإصابة بجلطة دماغية بـ 15 %».

وأشار إلى أن المنحى الذي يتابعه المرء في السهر حتى ساعة متأخرة في الليل والاستيقاظ مبكراً هو قبلة موقوتة لصحته لذلك فإنه من الضروري تقليص احتمالات الإصابة بمرض يهدد الحياة.

مكسيكية تضرب عن الطعام لحضور حفل زفاف الأمير وليام

وكتبت على إحدى اللافتات الأخرى عند مدخل السفارة البريطانية : "هذا هو حلمي الوحيد" ووضعت بجانب صورة للعروسين الملكيين اللذين سيعقدان قرانهما يوم 29 ابريل المقبل في كنيسة ويستمينيستر ابي في لندن.

14 أكتوبر / مناهات :
أضربت مكسيكية عن الطعام على أبواب مدخل السفارة البريطانية في العاصمة مكسيكو حتى تحصل على دعوة لحضور حفل زفاف نجل ولي عهد بريطانيا على كيت ميدلتون.



"ديلي تيليغراف" البريطانية قول استيبيليز تشافيز (19 عاماً) أنها لم تتناول أي طعام خلال الأيام الثمانية الماضية وكانت تعيش فقط على الماء في الوقت الذي كانت تقم داخل خيمة زرقاء اللون نصبتها عند بوابة السفارة البريطانية في العاصمة المكسيكية. وكانت الأنسة تشافيز قد كتبت على لافتة العبارة التالية: "هل سيتركوني أموت لأنهم لن يوجهوا لي دعوة لحضور الزفاف الملكي؟"

(4) أكاذيب عن الحب



هل تعتقد أنك تعرفين ما الذي يفكر به الرجال عندما يتعلق الأمر بالعلاقات ؟

قام موقع Match.com مؤخراً بنشر نتائج دراسة شاملة عن العازبين وآرائهم في الحب والعلاقات والجنس وهذه هي النتائج.

الأولى : تقع النساء في الحب بسرعة أكبر من الرجال : وفقاً للدراسة 54 بالمائة من الرجال قالوا إنهم وقعوا في الحب من أول نظرة، مقابل 41 بالمائة فقط من النساء.

الثانية : النساء يرغبن في إنجاب الأطفال أكثر . بين الرجال العازبين الأقل من سن 18، كان الرجال أكثر رغبة في الإنجاب بنسبة (24 بالمائة) من النساء اللاتي لم تتجاوز نسيبتهن (15 بالمائة).

الثالثة : الرجال يريدون مساحة حرية أكثر: في كل المجموعات العمرية تقريباً، طالبت النساء بمساحة حرية أكثر خاصة في العلاقات الملتزمة، بالإضافة إلى الخروج مع صديقاتها، وطالبت النساء بالحصول على حسابات مصرفية خاصة وأخذ إجازات شخصية أكثر.

الرابعة : العزاب يرغبون في الزواج : وفقاً للبحث، 72 بالمائة من العزاب فضلوا البقاء في علاقة عاطفية دون ارتباط.

في الفئة العمرية ما بين 21 و 34 ، 62 بالمائة من الرجال والنساء يرغبوا في الزواج، بينما رفض 9 بالمائة فكرة الزواج، و29 بالمائة لم يكونوا متأكدين بشأن الزواج. للعازبين من سن 35 إلى 44، تراجعت الأرقام تبعاً. في تلك الفئة، 40 بالمائة من العزاب يرغبوا في الزواج، و19 بالمائة رفضوا، و42 بالمائة لم يكونوا متأكدين.

توم وجيري بس بجد



أمثال شعبية



بعد خراب البصرة .

يقال لمن أدرك مقصده بعد فوات الأوان أو بعد خراب لحقه ، كما يقول الشاعر :
أتت وحياض الموت بيني وبينها
وجادت بوصل حين لا ينفع الوصل .

بعد رأسي ولا طلعت الشمس .

يتشدد بهذا المثل من يصب اهتمامه على إصلاح الأمور الآنية الحالية غير مكترث بأن تتعرض تلك الأمور للخراب .

بنت العم على المعقم ، وبنت الناس على الرأس .

لعل كون الزوجة من غير الأقارب أدعى للقيام بالطاعة والامتثال لزوجها .

خير الأمور أوسطها .

قال تعال : (وكذلك جعلناكم أمه وسطاً لتكونوا شهداء على الناس ويكون الرسول عليكم شهيداً) .

سقى بالنقع يومه .

النقع ما يطعم من الماء القليل على تربة أرض الزراعة والمعنى القليل يكفيك ساعتك .

سبرت من غير فقيه .

أي أن المكان إذا كان ضيقاً فالقلوب واسعة وتكتفي به مع الرضا والحب .

سلسل السنين إن أردت وصلاً .

المراد بها الدراهم .

حارس يقتل زميله بالهند بسبب سريره!

قتل حارس في سكن للطلاب الجامعيين بالهند زميله بسبب نزاع على النوم على سرير.. ونقلت وكالة أنباء «برس ترست» الهندية عن الشرطة أن الحراس الثلاثة تنازعا للنوم على سرير لا يوجد غيره في غرفة الحراسة، وأثناء النزاع قام أحد الحراس الثلاثة بإطلاق النار على زميله، اللذين نقلوا إلى المستشفى حيث فارقا الحياة، واعتقلت الشرطة مرتكب الجريمة المدعو راميندر سينج ياداف.



نوادير

مائدة الحجاج

أعد الحجاج مائدة في يوم عيد فكان من بين الجالسين أعرابي فأراد الحجاج أن يتلاطف معه فانتظر حتى شمر الناس للأكل وقال : من أكل من هذا ضربت عنقه.

فظل الأعرابي ينظر للحجاج مرة وللطعام مرة، ثم قال : أوصيك بأولادي خيرا .. وظل يأكل فضحك الحجاج و أمر بأن يكافأ .

المحبون دائمو الإبتسام

عندما تتأمل تبث في نفسك المرح والفرح .. فذلك يسجّل الحب ينتشر في جسدك وروحك الطيبة .. حب الناس .. حب من حولك .. أصدقائك .. زملائك. ولهذا المحبون دائمو الإبتسام .. ومن السهل أن يضحكوا والضحكة تكون صادرة من القلب تنبعث منها رائحة التفاؤل والأمل في حياة طيبة .



هذا اليوم في التاريخ

21

1910

القتال رئيس الوزراء المصري بطرس غالي.

1957

الرئيس الأميركي نوليت فيزهاور يردعه سرانيل إلى الاتسحاب من الأراضي المصرية التي تحتلها في 1956 ويؤكد أن "لا مكاسب لأي دولة تعتدي على دولة أخرى ."

1971

الجزائر تؤمم للثياب النطق والغزل الطبيعي و 1% من المصنّعين النفطيين القرويين.

1991

الانتفاضة الفلسطينية: العربي العام في إسرائيل يؤكد أن 75 ألف فلسطيني احتلوا إلى عسكركم تدين منهم ثلاثة آلاف ب التسيب في اضطرابات .



1965

القتال الزعيم الأميركي المسلم الأسود مالكوم إكس خلال الغائه كلمة أمام أتباعه في نيويورك.

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
تبدو واثقا من نفسك منفحاً على كل الأفاق ، قادرا على إدارة الآخرين بحكمة ، كما تبدو الانفعالات العاطفية شديدة وقد تعرف لقاء استثنائياً .	تهتم بمشروع خلاق وتكون على موعد مع التغيير بحالفك الحظ على كل الأصعدة تتحمس لخوض تجربة جديدة وتفرح الانفراج مسالة عاقلة وتحرز نجاحا وتستقطب الإعجاب والتأييد.	راجع حساباتك عزز موقعك وادعمه بالخبرة والبراهين أنه يوم مناسب لإظهار كفاءة وثقة بالنفس فلا تكن مسكينا إذ قد تعك بالنجاح والأرباح.	التزم مكانك ووضعتك بدون تغييرات على أي صعيد لا تباشر بعمل جديد. فكر جيداً قبل أي تصرف ، احذر من أصدقاء متخفين وحاول أن تبعد عن الضوء.	تطرا هذا اليوم تأخيرات وتأجيلات في الدقيقة الأخيرة تزعجك وتضطرك إلى إعادة التنظيم والبرمجة . يتقل المناخ وتكثر الأزمات والحوادث حاذر من الإهمال واطلع على كل تفصيل وصدق في كل ما يقال أو ينفذ.	تبدو أكثر انفتاحاً وإيجابية، بينما يشتد الطموح وتفتقر إلى الصبر. من حَقك أن تستفيد من الأجواء المفرحة التي تغمر هذا النهار لتتحقق تقدما على كافة الأصعدة.
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
يبدأ اليوم بجو يناسبك جدا ويتحدث عن مناسبات اجتماعية ولقاءات واحتفالات. إذا أردت أن تقيم دعوة ما فافعل ذلك لأن الأجواء تبدو مناسبة جدا.	يجب أن تكون دقيقاً جداً في ما يحصل، وأن ترفض التدخل في حياتك من أية جهة، وأن تحذر من قطيعة أو انفصال تضطر للتفاوض لإيجاد مخرج للورطة الأخيرة وتساء لعم تطور الأمور أو للغموض السائد.	الوقت سانح للتنظيم وبت شؤونك المالية وإقامة موازنة جيدة. تنقش السماء وترتاح من التعب النفسي تنفتح على الخارج وقد تطرا ظروف تؤدي إلى تغييرات مهمة .	تكون شجاعاً ومقدماً وربما تفاجئ البعض باتخاذك خطوة جريئة غير متوقعة وذلك باقتحام مجال جديد قد تلاحق أعمالك شخصياً وتسهر على مصالحك وقد تكون أكثر الأشخاص كفاءة وديناميكية.	قد تجد نفسك أمام معطيات مربكة قد تصاب بخيبة أمل أو تتأخر المعاملات عدة أيام فما عليك إلا الانتظار كذلك وضع الأمور بسرعة ولا تترك مجالاً للالتباس أو الشك، لا تياس أن الحظ سيبتسم لك قريباً.	تفتح صفحة جديدة من العلاقات الاجتماعية والشخصية المميزة، تتاح لك فرصة للتواصل مع محيطك وذلك بشكل ناجح جدا لا تبق وحيداً ولا وسع دائرة تحالفاتك.

حظك اليوم

قلب المحبون وانوسنها