

تخيل نفسك حاسوباً



تخيل نفسك كمبيوتراً (Windows XP) وكل حياتك أزرار، الحياة ستكون سهلة والمشاكل تنتهي: مثلاً اعمل لحياتك (refresh)، ولغلماتك (Delete)، وللماضي (Clear History).

لو حسبت أنك مش متأقلم مع الحياة أعمل (Format).
دائماً افتح صفحة جديدة في حياتك (New Folder).
لو ضاعت منك الحقيقة (Search).
ولما تلاقى نفسك ناجح (Save As).
لو حسبت بالبريد (MacAfee - Norton).
وكل ما تحس أن رتم الحياة بطيء (Restart).
ودائماً كن مرتباً أفكارك (Defragments).
وأي عقبة تواجهك لا تياس (Control + Alt + Delete).
لو حسبت أنك تهت في الدنيا خلي الصورة واضحة (Win + D).
ودائماً اعمل جولة داخل نفسك (Alt + Esc).
واختار الصحة من جولتك (Alt + Tab).
واقفل أي صفحة في حياتك مش عجبك (Alt + F4).
وإذا زعلت من واحد على طول (Shift + Del).

(3) اعتقادات خاطئة عن مرض القلب

يعد مرض القلب المسبب الأول لوفاة الرجال والنساء حول العالم، وبالرغم من زيادة الوعي حول مرض القلب، إلا أن هناك (3) اعتقادات عديمة الأساس تزيد من خطر الإصابة بمرض القلب القاتل، هذه الاعتقادات خاطئة - وهذه هي الحقائق الصحية لحماية قلبك:

الأول: مرض القلب يصيب المسنين: فقط لأن أغلبية الأفلام والبرامج التلفزيونية تصور ضحايا النوبة القلبية من كبار السن، فهذا لا يعني بأن مرض قلب محصور في هذه الفئة، بل يمكن أن يصيب الشباب والأطفال أيضاً. انتشار السمنة بين البالغين والأطفال سبب ارتفاعاً في عوامل الخطر، مثل ضغط الدم العالي والكوليسترول العالي، وجعل الإصابة بأمراض القلب محتملة في كل الأعمار. بالطبع، كلما زاد عمرك فأنت في خطر أكبر للإصابة بمرض القلب، لكن الاعتقاد بأنك غير مضطر للقلق حول صحة قلبك حتى تتقدم في السن لا يزيد من فرصة إصابتك بمرض قلبي لاحقاً وحسب، ولكنه يزيد من خطر الوفاة بسبب مرض قلبي. بغض النظر عن عمرك، تكلم مع طبيبك حول العوامل وطرق الصحة لحماية صحة قلبك.



الثاني: الكحول جيدة للقلب: لعل بعض البحوث اقترحت بأن القليل من الكحول يمكن أن يزيد من صحة قلبك، لكن هذا ليس مبرراً للإفراط في الشرب أو استغلال هذه النصيحة، وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول الكحول باعتدال. أي تناول كأس أو اثنين في اليوم للرجال وكأس واحدة باليوم للنساء. يرفع الكحول من مستويات الدهون الثلاثية في الدم كما يزيد من ضغط الدم، أما السرعات

الثاني: الكحول جيدة للقلب: لعل بعض البحوث اقترحت بأن القليل من الكحول يمكن أن يزيد من صحة قلبك، لكن هذا ليس مبرراً للإفراط في الشرب أو استغلال هذه النصيحة، وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول الكحول باعتدال. أي تناول كأس أو اثنين في اليوم للرجال وكأس واحدة باليوم للنساء. يرفع الكحول من مستويات الدهون الثلاثية في الدم كما يزيد من ضغط الدم، أما السرعات



لا تفركم
ماكينة الخياطة
هذه فهي
ليست سوكنة
قالب جاتوه



أمثال
شعبية

فك لي ولك عنبك .
يقولها من وقع في مأزق نهب أو سرقة ويقال في من رغب أن يخرج من مشكلة .

فلت الزمام .
أي انه فقد السيطرة على الأمر .

فكر مرتين وتكلم مرة .
المعنى أن تزن ما تقول ، وللشاعر :
وزن بحكم الشرع كل خاطر.. فإن يكن مأموره
فيبادر .

في تموز يغور الماء في الكوز .
كناية عن شدة حرارة الجو وبلوغها مبلغاً عظيماً .

قليل ملحه .
أي أنك مهما عملت من معروف معه فهو لا يحفظ
لك صنيعاً .

قطعه ووسمه .
أي يحسن بك حسم الأمر بجدية وبسرعة .

قال ابن عامر : ما حلأ يرجع يمر .
دوام الحال من المحال ، ويقال عن مفرط في حب
شيء .

حذر فزر
أنا بداية النهاية ونهاية
الزمان والمكان ، أنا
بداية النبات ونهاية
الإنسان والحيوان هل
عرفتني ؟ .
حل العدد الماضي :
الأعور

اختلط الحابل بالنابل !

لا تقاس الطبية ببشاشة الوجه ، فهناك قلوب
تصطنع البياض .
فهنالك من يجيد تصنع الطبية ، ويخبئ بين زواياه
خبتاً وربية .
لا تقاس حلاوة الإنسان بحلاوة اللسان .. فكم من
كلمات لطاف حسان .. يكمن بين حروفها سم ثعبان .

إقالة أستاذ جامعي صيني
لإنجابه طفلاً ثانياً

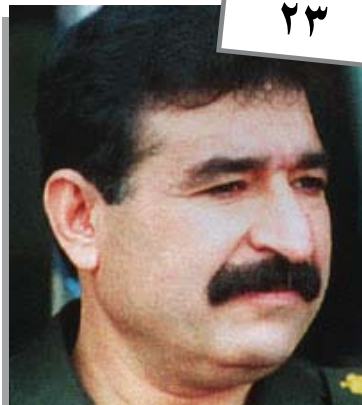
أقبل أستاذ قانون جامعة صيني من عمله بعد إنجابه طفلاً
ثانياً، الأمر الذي اعتبر خرقاً لقانون البلاد القائم منذ 30 عاماً
الذي يحظر على المواطنين إنجاب أكثر من طفل واحد.
ووفقاً لقناة "الجزيرة" القطرية كان البروفيسور "يانغ زيدو
" أنجب ابنة في ديسمبر العام الماضي ثم فوجئ بعدها بثلاثة
أشهر بقرار كلية العلوم السياسية بجامعة الشباب الصينية فرض
غرامة عليه قدرها 35 ألف دولار أمريكي وذلك لمخالفته القرار
الخاص بتنظيم الأسرة الصينية.

الجدير بالذكر انه اعتباراً من عام 2030، سيسمح لجميع الأزواج
في مقاطعة جوانجدونج، جنوب البلاد بإنجاب طفلين، وذلك
وفقاً لما نقلته صحيفة "تشاينا ديلي"، عن أعلى مسؤول لمراقبة
السكان في المقاطعات.

نوادير
رد لاذع
قال الحجاج لرجل من الخوارج : والله إني
لأبغضك .
رد الخارجي: أدخل الله الجنة أهدنا بغضاً
لصاحبه .

هذا اليوم في التاريخ

فبراير
٢٣



٢٠٠٢
خطف انغريد بيتانكور، مرشحة
حزب البيئة للانتخابات في
كولومبيا (اطلق سراحها في ٢ يوليو
٢٠٠٨).

١٩٦٢
مجموعة من الصاغة الفرنسيين
تشتري تاج امبراطورة روسيا كاترين
الثانية بـ ٢٥٠ مليون دولار في مزاد
علني في موسكو بيعت فيه مجوهرات
أل رومانوف والقياصرة الروس.

١٩٤٩
منع عرض فيلم "اوليفر تويست" في
بريطانيا بسبب احتجاج اليهود على
معاداته السامية بعرضه شخصية
يهودي شرير فيه.

١٩٥٤
شركة "آي بي إم" الاميركية تعلن انها
طورت جهازاً يسمح بنقل معلومات عن
طريق خطوط الهاتف.

١٩٩٧
الاعلان عن نجاح فريق علمي
اسكتلندي في استنساخ النعجة دوللي.



| 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 |
| حاذر من تشنج يطرأ فجأة تقع عليك مسؤوليات عديدة تشعر بالتعب وربما بصعوبة أداء الواجب حاذر من إزعاجات قد تختلف مع بعض الأشخاص وتظهر لهم خطايم، يجب أن تختار بين التنازل أو النزاع. | حاذر من التوتر والضغط وارتكاب الأخطاء، لا تناسك الارتجالية في المواقف أن اليوم متقلب بسبب كثافة المسؤوليات وضيق الوقت حاذر الحوادث. | حاذر من إهمال وضعك الصحي. تجنب الإرهاق ولا تتأخر عن تأدية واجباتك في العمل وكذلك في المجتمع. باكر إلى عملك ولا تتذمر من أي ضغط. فهذا اليوم ضاغط وملء بالمسؤوليات المهنية. | تعرف علاقة حب جديدة أو عودة لعلاقة سابقة. تكون عواطفك شديدة، لا تتردد في الإفصاح عنها. انه أجمل أيام الشهر وأكثرها حظاً على مختلف الأصعدة. | قد تبدل جهوداً مضاعفة لكي تسوي الأمور وتطلق المشاريع، إلا أن الرياح تجري باتجاه معاكس. كل أمر، صغيراً كان أم كبيراً، يتطلب منك وقتاً طويلاً للتنفيذ الأفضل أن تضبط أعصابك وان تعتمد الدبلوماسية بعيداً عن التحديات. | اطلب الهدوء والتروي وعدم التعجرف وجرح الآخرين أو استفزازهم، قد تطرأ أحداث تضطربك إلى القيام بخيارات صعبة أو إلى التأقلم مع الجديد الذي يخيفك في بعض الأحيان. |
| 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 |
| قد تزداد الضغوط من قبل جهات متعددة. يجب التحلي بالهدوء التام وعدم الانفغال. قد تنهك بقضايا مالية تدفع مستحقات أو رسوماً أو تبحث بعملية مالية مهمة يجب أن تحافظ على سريتها كن حذراً مع المتعاونين أو الشركاء. | بداية يوم جديد من الحظوظ والفرص الاستثنائية يعكس بالأفضل ويحمل إياك فرصاً يجب ألا تفوتها. تكون لك إنجازات رائعة حيث تتحلل المشاكل وتفرغ الأوضاع على كل المستويات تتمتع بثقة عالية بالنفس وبالإرادة القوية. | انه من الأيام الفارغة من الحظوظ والأمل. تعيش لحظات محبطة. حاذر من اختلاق المشاكل والمتاعب فأنت متعب بما فيه الكفاية. انتبه دائماً كي لا تقع في فخ المخادعين والمحتالين. | تهاد الأعباء وتستعيد حب الحياة حيث يكون يومك حافل بالتطورات الإيجابية والانسجام والتعاون. تكون الحياة الاجتماعية أكثر نشاطاً فتعود اللقاء بأصدقاء قدامى وقد تعرف لقاء استثنائياً إذا كنت خالياً أو تصغي إلى بوح بالحب والإعجاب. | انه يوم الامتحان، فإما أن تستعيد موقعا مهما، أو تحقق إنجازا وتكون محط الأنظار وأما أن تفشل وسيؤدي ذلك إلى تشويه سمعتك. انه يوم مهم جدا حاول أن توظف كل قدراتك لتتجح. | تشرق بجاذبية مميزة في أوساطك الاجتماعية، وتترك أثراً كبيراً على الشباب حولك. تشترك بمناسبات عديدة وتستيقظ من سبات، فبرك الناس في كل مكان، لا شك أنك تطل على ظروف أفضل. |