

علمتي الحياة

علمتني أن أودع من أحب في صمت.

وعلمتني أن أجامل من أكره من أجل من أحب.

وعلمتني الصمت ساعة الغضب كي لأخسر الموقف.

وعلمتني أحذر من صديقي أكثر من عدوي فقد يكون خصمي في يوم ما.

وعلمتني أن لا أسلم قلبي للحب كاملاً فقد يموت النصف العاشق... ويبقى لي النصف الآخر نابض بالحياة.

وعلمتني أن الوفاء عملة نادرة ولكن ليس صعبا الحصول عليه.

وعلمتني أن السفر الطويل يعلم الصبر ولكن لا ينسى الغدر.

وعلمتني أن النوم لحظات بسعادة خير من النوم ساعات بلا هدف.

وعلمتني أن أحيا في ضوء شمعة بضمير أشرف من أن أحيا بلا ضمير تحت أضواء قصر.

وعلمتني أن الشباب قوة إذا تحكم العقل به ، وضعف إذا تبع جنونه.

وعلمتني أن الفشل دائما هو بداية كل نجاح.

وعلمتني أن الخسارة تعلم المكسب.

وعلمتني أخيراً أن الحب والموت متشبهان فأنت لا تعلم متى تموت، ولا متى تحب!.

إنجاب المزيد من الأطفال يجلب السعادة



واشنطن / متابعات ،

أظهرت دراسة جديدة أن إنجاب المزيد من الأطفال يجعل الأزواج الشباب غير سعداء في البداية، لكن العائلات الكبيرة تجلب للأهل السعادة لاحقاً في منتصف العمر والشيوخ.

وذكر موقع «لايف ساينس» الأمريكي أن الباحثين في معهد «ماكس بلانك» للبحث الديموجرافي في ألمانيا وجدوا أن الأهل في عمر أقل من الثلاثين يشعرون بعدم السعادة مع ولادة كل طفل لهم ، فيما يصبح الأهل في عمر الأربعين الذين أنجبوا بين طفل وثلاثة سعداء أكثر من الأزواج الذين لم ينجبوا.

ويشعر الأهل في عمر الأربعين لم بالسعادة أكثر من الأزواج الذين لم ينجبوا، بغض النظر عن عدد أطفالهم.

وكانت دراسة سابقة وجدت أن تربية الأطفال قد تكون قاسية نفسياً على الأهل، لكن الدراسة الحالية أظهرت أنه مع نمو الأطفال فإن عدم السعادة يتبدد. وتبين أنه كلما كان للأهل الذين تخطى عمرهم الأربعين عاماً أطفال أكثر فإنهم يشعرون بالسعادة أكثر.

وأكدت الباحثة ميكوميرسكيلا المسنولة عن الدراسة أن «الأطفال قد يكونون استثماراً طويلاً للأمد للسعادة».

الإكثار من الشراب المحلى بالسكر ينفخ المعدة

لندن / متابعات ،

كشفت دراسة بريطانية حديثة عن وجود ارتباط بين تناول المشروبات الغازية المحلاة بالسكر وعصائر الفواكه وزيادة مخاطر ضغط الدم المرتفع بين الكبار بسبب وجود كل من الجلوكوز والفركتوز في هذه المشروبات. وكان بحث قد أفاد بأن زيادة استهلاك المشروبات الغازية قد يكون سبباً في الإصابة ببعض أنواع سرطان المرئ.

وأوضحت الدراسة أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الصودا والمياه الغازية المحلاة الأخرى قد يعانون من ضغط الدم المرتفع بمستويات أعلى ممن يستهلكون مقداراً أقل من هذه المشروبات. وتتفاقم المشكلة مع زيادة استهلاك هذا الشخص لمخاطب الطعام وهو أحد الأسباب المهمة في زيادة ضغط الدم بذاته. كما أن الرجال والسيدات الذين يتناولون مشروباً محلياً أو أكثر كل يوم يعانون زيادة في الوزن بسبب إضافة سعرات حرارية أكثر لنظامهم الغذائي.

واقترحت الدراسة ضرورة الاعتدال في تناول مثل هذه المشروبات قدر الامكان لأنها تسبب البدانة والبول السكري النوع الثاني وأمراض القلب، إضافة إلى ضغط الدم بما يوازي مشروباً واحداً في الأسبوع. وخلص فريق من مستشفى «تاتا ميموريال» الهندية إلى أن استهلاك المشروبات الغازية ازداد خمس مرات في الولايات المتحدة خلال الـ 50 عاماً الماضية.

وربط الباحثون هذه الزيادة بارتفاع معدلات سرطان المرئ ست مرات عن المعتاد بين الرجال البيض الذي يستهلكون معظم المشروبات الغازية.

أعمى يقود سيارة في فلوريدا



بريطانيا تقرض حطراً على عرض السجائر في المتاجر

قررت الحكومة البريطانية فرض حظر على عرض السجائر في المتاجر بموجب قوانين مشددة جديدة.

وذكرت شبكة «سكاى نيوز» البريطانية أن منتجات التبغ ستبقى بموجب القواعد الجديدة تحت طائلة البيع في المتاجر الكبرى بدءاً من إبريل 2012 وفي جميع المتاجر بدءاً من إبريل 2015. وهذه الخطوة ستجعل بريطانيا أول بلد أوروبي يفرض مثل هذه القيود على منتجات معينة.

وقال وزير الصحة أندرو لانسلي إن «طموحي هو تخفيف معدلات التدخين في السنوات الخمس المقبلة أسرع مما حصل في السنوات الخمس الماضية».

وأضاف «نريد أن نفعّل كل شيء لمساعدة الناس على وقف التدخين والشباب على عدم التدخين من الأساس».

نوادير



الغم عالج الملك من الشحم !!

كان أحد الملوك القدماء سميناً كثيراً كثير الشحم واللحم يعاني الأمرين من زيادة وزنه فجمع الحكماء لكي يجدوا له حلاً لمشكلته ويخففوا عنه قليلاً من شحمه ولحمه، ولكن لم يستطيعوا أن يفعلوا شيئاً.

وجاء رجل عاقل ليبي متطيب فقال له الملك عالجنى ولك الغنى. قال: اصالح الله الملك أنا طبيب منجم دعني حتى أنظر الليلة في طالعك لأرى أي دواء يوافقك. فلما أصبح قال: أيها الملك الأمان فلما آمنه.. قال: رأيت طالعك يدل على أنه لم يبق من عمرك غير شهر واحد فإن اخترت عالجتك وإن أردت التأكد من صدق كلامي فأحبسني عندك ، فإن كان نقولي حقيقة فخذ عني ، وإلا فاقصص مني فحبسه.. ثم احتجب الملك عن الناس وخلا وحده معتتماً.. فكلما انسلخ يوم ازداد هما وغما حتى هزل وخف لحمه ومضى لذلك ثمانى وعشرون يوماً وأخرجه . فقال ماترى؟

فقال المتطيب: أعز الله الملك أنا أهون على الله من أن أعلم الغيب، والله إنني لا أعلم عمري فكيف أعلم عمرك ولكن لم يكن عندي دواء إلا الغم فلم أقدر أجلب إليك الغم إلا بهذه الحيلة فإن الغم يذيب الشحم فأجازه الملك على ذلك وأحسن إليه غاية الإحسان وذاق الملك حلوة الفرغ بعد مرارة الغم.

لنصنع من الحزن فرحنا !

بعض الحزن موت وبعضه ميلاد

بعض الحزن يصهرك بديك كالشموع يسبك كالماء يشتكك كالأموح لكن الحزن ضرورة في هذه الحياة لأنه يغسلك لطهرك من أوامرك ، يطيبك بالواقع ، يعيد بنائك.

وبعض الحزن يلدك يخرجك من الحياة ويمنحك فرصة أخرى وطريقاً جديداً . وبعض الحزن يغيرك ينسبك بقلب موازينك يعيد حساباتك مع نفسك . وقد قالوا إن لم يوجد الحزن ما كنا عرفنا معنى الفرح !

نحن من يبحث عن الحزن ونستطيع التخلص منه بالوقوف ثانية وبقوة لمواجهة الحياة التي لا تنتمي حلقاتها إلا بانتهائك أنت ..

تخلصوا من الحزن بالحب والابتسامة تضع بصماتها على أفعالكم وأعمالكم في حياتكم .

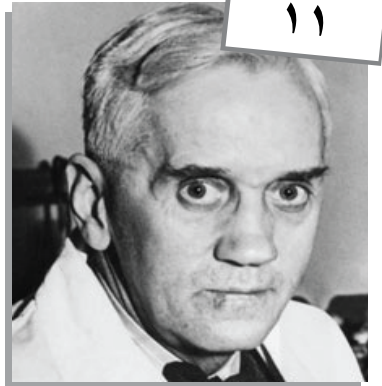


إضاءة

هذا اليوم في التاريخ

مارس

11



1955

وفاة العالم البريطاني الكسندر فليمينغ.

1970

اتفاق بين الحكومة العراقية والاكراد بزعمارة الملا مصطفى بارزاني يقضي بالاعتراف بالحقوق القومية للاكراد ومنحهم حكماً ذاتياً في اطار الجمهورية العراقية.



1935

تأسيس سلاح الجو الالمانى في اطار برنامج كثيف للتسلح يطبقه هتلر.

1961

جلاء آخر جندي فرنسي عن المغرب.

1910

السلطات الجزائرية تسمح ل "الحركة من اجل الديمقراطية في الجزائر" بزعمارة احمد بن بللا الذي يعيش في المنفى في سويسرا منذ 1980 بممارسة نشاطها.

1990

الحرب العالمية الاولى: القوات البريطانية تحتل بغداد.

1996

بدء اولى محاكمات المسؤولين عن نظام الفصل العنصري في جنوب افريقيا.

له أوراقي و ما هو بنبات،

وله جلد و ما هو بحيوان

، و يعلم و ما هو بإنسان،

فما هو ؟

حل العدد الماضي :

الحلم .

حزر فزر



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
علاقات العمل مع الخارج موقفة بشرط ألا تكون سلبياً اذهب إلى هناك وابحث عن صفقة مربحة ، لا تضع وقتك بمراجعة الماضي والندم على ما كان أنت قادر على التعويض.ترتفع الحظوظ والمعنويات انه يوم مناسب لطرح الأفكار والمشاريع ولتكرار محاولة فشلت في السابق يحالفك الحظ وتكبر الآمال.	إلا أن دخول مركور إلى برج الحمل، يضطرك إلى إلقاء بعض الحقائق أو إلى العمل بعيداً عن الأنظار. تكثر الرسائل والمراسلات في هذا الوقت، وربما تختلف مع البعض في وجهات النظر.	تصحح الأوضاع وتتزوج بأفكار جيدة من أجل دعم مشاريعك وإقناع الأطراف الأخرى بخططك، فمركور ينتقل إلى البيت الحادي عشر، أي إلى الحمل، لكي يضيف جواً أفضل على العلاقات ويجعلك أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين.	قد تعود مشاكل قديمة للظهور من جديد على الساحة فتكون غير راض. تعيش غليظاً عاطفياً حاذر استئزاز الناس حولك تبدو متقلب المزاج ومتوتر الأعصاب قد تعاني من تراجع معنوي أو صحي حاذر الفوضى كن متفهماً ولا تعترض أجمع بالأصدقاء وابتعد عن اجتماعات العمل.	يخف الضغط فتتابع مشروعا خلافاً وتبدو وثاقاً من نفسك أكثر ملاحقاً أهدافك بارتياح تقضي وقتاً مع الأحياء كذلك تساعدك الظروف على إتمام مهماتك تفرح لانفراج مالي أو تأييد لجهتك كن منطقياً ودقيق في تفاصيل العقود كن جريئاً ومارس جميع صلاحياتك ولا تتف ساكناً.	تجنب المواجهات والنزاعات وكل أنواع التهديد. فقد تكثر الحركة حولك وتمر تجارب مرعبة قليلاً. انه يوم دقيق يتطلب منك التروي والتحمل بعيداً عن رفع التحديات.
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
ينتقل مركور إلى برج الحمل لينضم إلى جوبيتر في مواجهتك. قد تطل على الناس شارحاً موقفاً ما، أو تفاوض بشأن نزاع أو تبشر ببعض الأفكار وتروج لها. كل هذه الأمور تساعدك على اتخاذ قرار لا بد منه.	ينتقل مركور إلى البيت السادس أي إلى الحمل ما قد يؤدي إلى يوم من البلبلة في التوصل والتفاهم مع الآخرين. فانظر أن يفسر كلامك على غير مقصدك. أيضاً يعني مركور في الحمل حديثاً عن وضع صحي دقيق ومهم.	مطلوب منك التصرف بوعي ودبلوماسية وحرص على الاتزان. يدخل في هذا اليوم مركور البيت الخامس ليخفف عنك الضغط ويجعلك أكثر قدرة على التعامل بإيجابية والحديث إلى الناس باقناع.	الأ أن مركور ينتقل إلى البيت الرابع أي إلى الحمل، لينضم إلى جوبيتر بمواجهة ساتورن، ما يثير بعض الحساسيات.	أحلم بالأفضل وأحذر الأوهام والأفماغ والمآزق، ولا تجازف في أي مجال حتى يخفّ الضغط الفلكي. قد تبلغ منعطفاً في حياتك المهنية أو الشخصية.	تضطر إلى التهدة والتراجع قليلاً محافظة على الانسجام قد يثير أحد أفراد العائلة غضبك بمحاولته التدخل بشؤونك أو ربما تطرأ بعض الصعوبات الزوجية أو على صعيد بعض العلاقات التي تدفعك إلى رفع الصوت والتحديات.