

تعلمنا ولم نتعلم



تعلمنا كيف نرسم ملامح العطاء.. وكيف نزرع بذور الحب... وكيف نرعاهما ونحافظ عليهما.. تعلمنا أن الحياة لحظات .. ولحظاتها مشاركة ..!! ولم نتعلم كيف نحافظ على تلك اللحظات.. تعلمنا الطريق إلى بحر النسيان.. ولم نتعلم كيف نبحر فيه..!! تعلمنا كيف نرسم الابتسامات على ملامح البشر.. ولم نتعلم كيف نسبح دموعنا كي نبتسم..!! تعلمنا كيف نكتم الجرح .. ولم نتعلم كيف نواجهه..!! ولم نتعلم كيف نرش الملح عليه.. ليقاوم الغنى! تعلمنا أن الطائر له جناحان جميلان .. يطير بهما.. ونحن كذلك لنا جناحان .. لكن لم نتعلم الطيران بهما! وإن الطائر يكافح من أجل حمله.. ولم نتعلم كيف نكافح للحفاظ على أعلامنا..!! تعلمنا أن نرفض القيود .. ولم نتعلم كيف نتحرر منها! تعلمنا الحرية .. ولم نتعلم أجدياتها! تعلمنا أن نفهم كل شيء .. ولم نتعلم انه ليس كل شيء لابد أن نتعلمه..!! تعلمنا أن نكون دائما .. ولم نتعلم انه أحيانا لابد ألا نكون! تعلمنا أن نكون .. الأصدق .. الأوفى.. كيف نحب .. كيف نعيش.. ولم نتعلم أن لكل شيء حدود..!! تعلمنا أن الحزن وشم .. ونسيان أن نتعلم أن الوشم باق .. حتى بعد فناء العمر..!! تعلمنا كيف نحمل خواطر الآخرين .. ولم نتعلم كيف نحمل خواطرنا..!! تعلمنا كيف نحمل الهم .. ولم نتعلم كيف ننشئ له مطارا يقلع منه! تعلمنا كيف نستأذن الفجر للرحيل .. ولم نتعلم كيف يحل المساء الحزين..!! تعلمنا كيف نعانق وجه النهار .. ولم نتعلم كيف نودعه..!! تعلمنا.. وتعلمنا .. وتعلمنا.. ولا نزال نتعلم .. ونتعلم نأخذ دروسنا من مدرسة الحياة .. دون ملل وهذا هو الشيء الوحيد الذي أمامنا..!!

علاج ثعلبة الشارب

هناك عدة عوامل مسئولة عن مرض الثعلبة منها عوامل نفسية أو مناعية، ويحدث المرض نتيجة تعرض بصيلة الشعر لهجوم من بعض الخلايا التي تحدث نوعا من الخلل في مناعة الجلد، ما يؤدي إلى ضعف في نمو البصيلة ، وبالتالي وجود مساحات من الجلد خالية من الشعر وهو ما يطلق عليه الثعلبة. أما بالنسبة لطرق العلاج فهناك عدة طرق منها المراهم الموضعية والتي تحتوى على تركيزات معينة من الكورتيزون أو المراهم والدهانات التي تعمل كمعدلة للجهاز المناعي للجلد، وتقلل من هجوم الخلايا المسئولة عن إصابة البصيلة بهذا الضعف.

وهي حالة عدم الاستجابة لأي من العلاجات السابقة تلجأ إلى العلاج بالحقن الموضعي بالكورتيزون ، وذلك بتركيزات معينة وفي بعض الحالات ينصح باستخدام مواد أخرى مساعدة بجانب العلاج مثل مادة الامينو كسيد يل حتى تساعد على تحفيز عمل البصيلة. ويجب الإشارة إلى عامل آخر مؤثر للغاية في علاج هذا المرض والقلق والعصبية الزائدة التي تؤثر من مرحلة الشفاء، لذا يجب على مريض الثعلبة الابتعاد عن أي من هذه العوامل بقدر المستطاع.



عادات خاطئة تؤثر على صحة الأسنان

إن صحة الفم الجيدة تعني صحة الجسم بشكل كامل، أي يجب المحافظة على صحة الأسنان واللثة ليس فقط من أجل الحفاظ عليها لئلا يستعملها طيلة فترة حياة الإنسان دون مشاكل، فمن غير الممكن أن تكون الحياة طبيعية إذا لم تكن الأسنان صحية وقوية، بل أيضا من أجل المحافظة على صحة الجسم بأكمله، وقد يقوم الإنسان بصورة لا إرادية بالكثير من العادات التي قد تلحق الضرر بأسنانه دون أن يدري، لهذا عليه أن يعلم هذه العادات ويحاول أن يتجنبها، ونذكر منها:

- عادة قشط الأسنان بالأجسام القاسية التي تساهم في إتلاف سطوح الأسنان مثل الأقلام والديابيس.

- تناول الأطعمة أو المشروبات الحامضية مثل المياه الغازية والموالح وهو الأمر الذي يتسبب في لين الأسنان بشكل مؤقت.

- كما أن الضغط العصبي على الأسنان خاصة أثناء الليل من العادات التي تضر بالأسنان، ولكن في نفس الوقت يصعب السيطرة عليه ، لهذا يمكن الاستعانة بواق بلاستيكي خاص بالأسنان ليمنع حدوث الضغط اللاإرادي على الأسنان، ولكن في نفس الوقت يصعب السيطرة عليه ، لهذا يمكن الاستعانة بواق بلاستيكي خاص بالأسنان ليمنع حدوث الضغط اللاإرادي على الأسنان.



هذا جزاء من لا يسمع كلام بابا وماما



ترجمة الكابيز

أمثال شعبية



بطن السارق ترعقك .
ترعقك أي ترتجف خوفا ، وتقال عندما يتلذذ المتهم في الجواب .

بيع واندم ولا تحكر تندم .
تقال لمن تردد أو ندم على شيء فات عليه بالبيع ، كما أن الاحتكار حرمه الإسلام تحريما قاطعا ، وجاء في الحديث « من احتكر قوت المسلمين أربعين ليلة كبه الله في النار أربعين خريفا » .

بعد رأسي لا طلعت الشمس .
يتشدد بهذا المثل من يصب اهتمامه على إصلاح الأمور الآتية الحالية غير مكثر بأن تتعرض تلك الأمور للخراب ، والضرر بعد موته أي فيلصالح الحال أثناء حياتي وبعد موتي فليكن ما يكون وقد يتذرع بهذا المثل من ينس من محاولته الإصلاح وخلق السلوك القويم المبني على الرادع الذاتي .

بياع القلعة بعاس
العاس : نوع من رغيف الخبز ، والمعنى أنه خائن للأمانة ولا يتورع عن مقايضتها مهما عظمت بأقل ما يجد .

بلادك حيتما ترزق .
المعنى أنه حيتما الرزق فهو بلدك والله تعالى يقول : (فامشوا في منابكها وكولوا من رزقه) .

جود تسلم ابخل تندم .
قال تعالى (أما من بخل واستغنى وكذب بالحسنى فسيسره للعسرى) .

خليه يخلص بوريه .
يقال في من يظلم واستدامت إقامته بين الناس ، واليوري ما يوضع فوق النرجيلة ، أو تحريا للدقة ما يوضع أعلاها ويحمل النار والتبغ .

عامل بيته بلا طوب، و حوائطه بيضاء كالثلج ، لا نوافذ فيها ولا أبواب ، فإذا جذبت الجدران ، صارت ثيابا، فما هو ؟
حل العدد الماضي :
الثلج

طر فزر



الدلافين تعثر على كلب ضائع

قالت سيدة أمريكية أنها عثرت على كلبها الضائع بفضل مجموعة دلافين لفتت نظر جاراها إليه. وذكر تلفزيون «دبليو بي بي آتش» الأمريكي ان سيندي بورنيت اصاعت كلبها، تريبو ، الذي يبلغ من العمر 11 عاما، ليل الأحد الماضي وبحثت عنه هي وأولادها من دون جدوى. وتم رصد الكلب في النهاية يسبح في قناة مياه بفضل مجموعة من الدلافين التي بدأت تتحرك بصخب في الماء وكأنها تريد لفت نظر شخص مار من هناك إلى مكان الكلب. وقالت بورنيت أن هذا الشخص وهو جاراها، سحب تريبو من الماء حيث بقي على الأرجح لأكثر من 15 ساعة، وأضافت أن الفضل في إنقاذه يعود للدلافين، مؤكدة انه لو بقي طوال الليل لكان نفق بالتاكيد.



العين حق

كانت بالمدينة امرأة شديدة الإصابة بالعين لا تنظر إلى شيء إلا دمرتها، فدخلت على أشعب تعوده، وهو محتضر يكلم بنته بصوت ضعيف ويقول يا بنت إذا مت فلا تنوح علي وتدينني، والناس يسمعونك تقولين، وأبتاه انديك للصلاة والصيام، والفق والقران، فيكذبونك، ويعلونني ، والتفت أشعب فرأى المرأة فغطى وجهه بكفه وقال لها : يا فلانة نشدك الله إن كنت استحسنست شيئا مما أنا فيه، فصلي على النبي صلى الله عليه وسلم فقالت : سخنت عينك وفي أي شيء أنت حتى استحسنست، إنما أنت في آخر رمق فقال أشعب : قد علمت ذلك، ولكن قلت لا تكونين قد استحسنست خفة الموت علي وسهولة النزح، فبيشتت ما أنا فيه فخرجت من عنده، وهي تشتتمه، فضحك من كان حوله، حتى أولاده ونساءه ثم مات.

لعبة الأمانيات

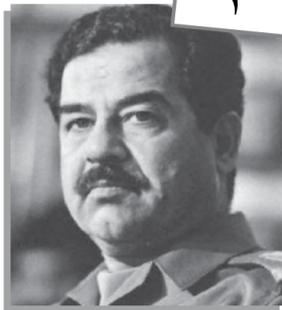
أقسمنا أنا والدهر أن نتبادل الأمانيات .. وأن نلفظ أمانياتنا أنفاسا أولى في الثانية الأولى من كل عام
وأن نكنز جميع أمانياتنا في صدور الغيوم .. وفي كل صباح نأمل أن نقطف منهن غيمة ونصلي الاستسقاء لأمانياتنا في كل مساء .



هذا اليوم في التاريخ



1990



2001

توقيف الرئيس اليوغسلافي السابق سلوبودان ميلوسوفيتش في بلغراد.



- 1941 • رشيد عالي الكيلاني واربعة ضباط يقومون بانقلاب على حكومة طه الهاشمي في العراق.
- 1944 • القوات النازية تقتل 86 مدنيا في مدينة ليل الفرنسية بسبب تأخر القطار الذي كان ينقلهم بعد تعرضه لعملية تخريب.
- 1945 • الحرب العالمية الثانية في المحيط الهادي: انزال للقوات الاميركية في اوكلانوا المرحلة الاخيرة قبل احتلالها اليابان.
- 1986 • اسعار النفط تسجل ادنى مستوى في تاريخها: اقل من عشرة دولارات للبرميل.
- 1998 • اسرائيل توافق رسميا على قرار مجلس الامن الدولي 425 بعد عشرين عاما على تبنيه شرط ارفاقه بترتيبات امنية في لبنان.

AFF

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
إلا أن مركور يتراجح في برك ، فتشعر ببعض الارتباك ، لكن حصدك يدلك على الطريق الصواب. قم بواجباتك ولا تترك عليك مأخذ بل حاول أن تتوقف كل طاقاتك في هذا اليوم من أجل الأفضل.	باستطاعتك إيجاد الحلول والتوصل إلى تسويات ترضي مختلف الجهات بما فيها أنت قد تناقش موضوع سفر أو ارت أو مسالة مالية.	قد تثار نقاشات مهنية عاصفة انتبه من التوتر وحافظ على صحتك وسلامتك ، لا تذمر من هدوء الأجواء بل وظفه للاسترخاء بعيدا عن الأجواء الصاخبة لا تقدم على أية خطوة ولا تتخذ قرارا إنه يوم فارغ من الطاقة ومخيب للأمال، لا تأخذ قرارا ولا تعط وعدا.	تنطلق في ورشة عمل وتجد في هذا اليوم أرضية صالحة للتفاهم والتقارب وتوضيح الأمور كما أنك تتمتع بقدرة فكرية كبيرة وتتوق في المفاوضات والامتحانات لن يهدأ لك ساكنا.	عليك درس الأوضاع بدقة وعدم التجاوب مع بعض الوصليين في هذا اليوم الضاغظ التي تسلط الضوء على أخطائك وهفواتك ويجعلك تدخل مرحلة صعبة.	تعيش يوم معاكس ما يجعل التواصل معك مليئا بالانفعالات تقرر ربما الانفصال عن بعض المؤسسات المهنية أو نسف بعض العقود أو التحالفات على أثر خيبة من رابط أو علاقة فقدت ثققت بها إلى الأبد.
الجزان	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
هذا اليوم يحمل تموجات كثيرة وأعمالا ومفاوضات وبعض التقلبات والمفاجآت. قد يظهر أخصام لك وأعداء جدد، يودون مبارزتك وإظهار تفوقهم عليك تجنب الرهان! قد يصعب عليك الصبر والانتظار.	قد يدور البحث هذا اليوم عن استثمار معين أو أموال قد تكون متورطاً بها، أو يكون أحد المقرنين مسؤولاً عنها. يظهر أن ما يحصل هو أكثر تعقيدا مما اعتقدت. تشعر أن الأمور تسير بسرعة كبيرة تولد لك الفوضى والالتباس.	هذا يوم دقيق وشائك وحساس. إن أقل الأخطاء تبدو مضخمة، ربما تتعرض لانتكاسة صحية أو عائلية أو عاطفية. لا تراهن على شيء! فقط على جهودك الصادقة التي تحتاج إلى أعصاب هادئة تماما وصدر رحب. لا تذهب إلى الأماكن الخطرة ولا تثق بأحد فقد يخذلك الحظ لتجد نفسك في ورطة!	يشكل هذا اليوم منعطفا جديدا في حياتك يجدر الاحتفال به أن تتوسع أمامك الأفاق لسنة آتية ويهيك فرصا كثيرة لنشر أفكارك وكسب التأييد لكنه أيضا يدفعك نحو التطرف والمبالغة والميل إلى التسلسل فكن هادئا.	كن متحفظا فالأجواء الفلكية معاكسة وقد تتسبب بصدامات وعراقل وبعض الخوف من نتائج معينة لا تشبهت بأفكارك ولا تكن عنيدا. لا تشبهت بأفكارك ولا تكن عنيدا تكيف مع الأجواء وأظهر مرونة كبيرة كذلك تناسلك جلسات الحوار شرط التحلي بالليونة والأعصاب المتماسكة.	يخفف هذا اليوم من سوء التفاهم أو يطلق رومانستيتك من جديد فتشعر بعذوبة اللقاءات قد تنشأ الاستقرار من خلال زواج أو فرح لولادة طفل أو شراء منزل.