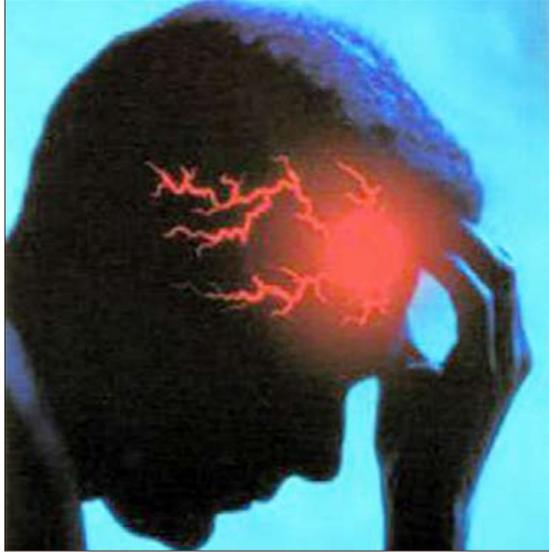


(4) مسببات للسكتة الدماغية عند الرجال



من البالغين الذين يعيشون لوحدهم وجدت الدراسة بأن الأشخاص الأكثر وحدة واجهوا زيادة بنسبة 3.6 ملليمتر في ضغط الدم الانقباضي كل سنة، بعيداً عن نسبة الدهن في الجسم، التدخين، أو عادات التمرين. السبب المحتمل: ترتبط الوحدة بالهرمونات المرتفعة من هورمون إجهاد Cortisol، الذي يسبب ارتفاع خطر الإصابة بضغط الدم والسكتة.

«أسأل أي مريض بالسكتة، وسوف يقول إن السبب هو التوتر، الإجهاد والتوتر المفرط يمكن أن يسبب تخثر الشرايين الدماغية ويزيد من ضغط الدم ويجعل الدم أكثر لزوجة. والمفتاح هو السيطرة على الاعصاب والهدوء.»

العنف

في دراسة صدرت عن المعهد الوطني مؤخرًا، تبين أن الأشخاص العدائين بشكل خاص، كانت لديهم الشرايين السباتية أثنى من نظرائهم وهذا يحتاج إلى سنوات من إعادة التطوير، يقول برهاكران، «إذا كانت السكتة جديدة جداً، فيمكن أن تسبب إعاقة تدفق الدم إلى الدماغ، ما يجرمه من الأكسجين»، وأضاف هذا يسبب موت الخلايا الدماغية وهذه هي السكتة.

الوحدة

قد تؤدي الوحدة قلبك بشكل حرجي. وفقاً لدراسة أجريت قبل 4 سنوات في جامعة شيكاغو على عينة

كل 40 ثانية يتعرض شخص ما في الولايات المتحدة للسكتة، ومن بين كل أربعة مصابين هناك شخص عمره أقل من 65 عاماً، ومن بين كل 14 مصاباً هناك شخص لم يتم عامه الخامس والأربعون - والعديد منهم لا يعرف ما أصابه. قد يكون السبب مرتبطاً بأسلوب الحياة ولكن العديد من الانفجارات الدماغية بين الشباب قد يكون لها أسباب خفية أخرى.

يقول الدكتور شيام برهاكران رئيس قسم الأمراض العصبية في المركز الطبي في جامعة (رشي): يمكن أن تشكل العواطف السلبية قنبلة موقوتة في رأسك - على شكل جلطة دم خطيرة. قبل خمسين سنة، لم يعتبر الناس المرض النفسي مرضاً طبيياً. وأضاف «ولكننا ندرك اليوم أهمية تأثير عواطفنا على أمراضنا البدنية.»

الإجهاد

اهدا قبل أن تصاب بالتخثر الدموي، يقول هاورد كيرشنر، دكتور، ومدير The Vanderbilt Stroke Center.

وما الدنيا إلا (ماسنجر) كبير

فيه ناس
on line

على طول جنبك ولو احتجتهم تلاقهم دائماً
جاهزين

وناس
off line

دائماً مش موجودين حتى لو كانوا قريبين

وناس
away

بعدها من زمان وغابوا من سنين

فيها ناس
Busy

على طول مشغولين وبيجروا ومش لاحقين

وناس
out to lunch

عايشين عشاننا يأكلوا وعلى الدنيا ميتين

وناس
blocked

جرحونا كثير وبوجودهم مش مرغوبين

وفيها ناس
Delete

تعبونا معهم وعلى فراقهم قادرين

وفيها الذين عملوا
sign in

دخلوا وبالذي تنتظرهم مش عارفين

وفيها الذين بقوا
sign out

راحوا بس في قلوبنا محفورين

قل الحقيقة

إنني أعرف الحقيقة بقولي الحقيقة .
إنني أتعلم الحقيقة بالاستماع إليها.
إن الحقيقة التي أبوح بها تصبح ذاتي .



ألوان قوس قزح



أمثال شعبية

الكبرة بعدها نيرة .

لعل معنى النيرة الشذوذ ، ويقصد بالنيرة أن المرأة تذهب لعشيقها بغير إذن وخفية من أهلها .

قدنا أدور لك في السماء .

أي أنني أبحث عنك وانتظر بك بفارغ الصبر لتتألم مني ثوابك أو عقابك ، بحسب الحالة . ويقال في من كان يبحث عن شخص بلهفة .

عين القبيلي على شوره .

أي أن عليك أن تتجاهل بما يقول حتى توصله إلى الحقيقة، القبيلي نسبة إلى القبيلة في البوادي.

دابتي ولا حصان الإمام .

أي أن الضئيل الذي في يدك خير من العظيم الذي في أيدي الغير .

زنجيل بغيره .

يقال عن الشيء الذي لم تلمسه يد ، وللشيء المحفوظ .

زقمة أعمى .

زقمة بمعنى مسكة أو قبضة .

لا تكحل عين وعين لا .

أي لا تعط واحدا وتترك الآخر ممن يحق لهم العطاء المباح .

ما هو الشيء الذي

يحاكي جميع الناس

وليس فيه روح ولا

إحساس ولا يعيش

إلا بقطع الرأس ؟

حل العدد الماضي : لخالد

شقيقين وست شقيقات .

طر فتر



هندي يقطع رأس فتاة رفض أهلها تزويجها بها

قطع شاب هندي رأس تلميذة مدرسة في شرق البلاد بعدما رفضت عائلتها السماح له بالزواج منها.

وذكرت وسائل الإعلام الهندية أن الشاب فيجيندرا كومار (20 عاماً) هاجم الفتاة كوشبو كوماري داخل مدرستها في بلدة رانشي شرقي البلاد ، عندما خرجت من قاعة الامتحان، ليقوم بقطع رأسها بواسطة سلاح حاد أمام أصدقائها الذين رعبوا من الحادث ثم ما لبثوا أن انقضوا عليه ونزعوا السكين من يده.

وقد اعتقلت الشرطة كومار، وقال لهم أثناء التحقيق إنه والفتاة مغرمان «وبما أن أهلنا يعارضان زواجنا، قررنا أن نموت»، وأوضح أنه كان يعتزم أن يقتل نفسه بعد قتلها، ولكن الطلاب انقضوا عليه؛ غير أن مصادر في الشرطة شككت في رواية الشاب، ورجحت أن يكون جبه من طرف واحد.

نوادر



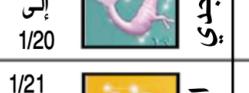
جحا وقطعة الحلوى

دخل جحا أحد المحلات التي تباع الحلوى والقطاثر.. وطلب من البائع أن يعطيه قطعة من الحلوى.. لم تعجب الحلوى جحا.. فطلب من البائع أن يستبدلها بقطعة من الفطير.. أخذ جحا قطعة الفطير.. وأنصرف دون أن يدفع ثمنها.. نادى البائع على جحا وقال له: لم تدفع ثمن الفطيرة يا جحا!!

فقال جحا: ولكنني قد أعطيتك قطعة الحلوى بدلاً منها فقال البائع: ولكنك لم تدفع ثمن الحلوى أصلاً!! وقال جحا: وهل أخذت الحلوى وأكلتها حتى ادفع ثمنها!!

هذا اليوم في التاريخ

| | |
|------|---|
| 1707 | اعلان اتحاد مملكتي انكلترا واسكتلندا في مملكة بريطانيا العظمى. |
| 1886 | وضع لقاح شلل الاطفال الذي طوره جوناس شالك في التداول. |
| 1921 | اندلاع ثورة انتفاضة يافا: تظاهرة لليهود في عيد العمال تتحول الى اشتباكات مع العرب |
| 1962 | فرنسا تجري اولي تجاربها النووية في الصحراء الكبرى في الجزائر. |
| 2003 | الرئيس الاميركي جورج بوش يعلن انتهاء العمليات العسكرية الاساسية في العراق. |
| 2004 | انضمام عشر دول جديدة الى الاتحاد الاوروبي ليرتفع عدد اعضائه الى 25 بلدا تضم 450 مليون نسمة. |
| 1907 | اعلان اتحاد مملكتي انكلترا واسكتلندا في مملكة بريطانيا العظمى. |
| 1956 | وضع لقاح شلل الاطفال الذي طوره جوناس شالك في التداول. |
| 1949 | كمال جنبلاط يؤسس الحزب التقدمي الاشتراكي في لبنان. |
| 1993 | اغتيال رئيس الوزراء السريلانكي راناسينغي بريماداسا في هجوم للانفصاليين التاميل. |



| | |
|-----------------|---|
| 9/21 إلى 10/20 | ينصب اهتمامك على شؤون مالية واستثمارية. تتعاطى ربما مع موظف جديد أو زميل يدخل حياتك المهنية الآن. تراجع حساباتك وتدقق في اصغر التفاصيل. |
| 10/21 إلى 11/20 | يحمل إليك هذا اليوم أفراحاً وعلاقات جديدة ودعماً من قبل بعض الرفقاء. من الممكن أن تعيش رومانسية ابتداء من الآن، أو أن تتعرف إلى حبيب جديد عبر بعض الصداقات والعلاقات. |
| 11/21 إلى 12/20 | حاول أن تحافظ على أسرارك وأن تبقى محاطاً بأفراد العائلة. أبحث عن الأمان. وانتبه قد تكون مخيلتك واسعة وتأخذك إلى الهاوية. فلا تتحمس ولا تتفق بالإلهام والوحي في هذا اليوم. |
| 12/21 إلى 1/20 | تعود شؤون من الماضي لكي تولد الانفعالات وتعرقل بعض الرحلات، حاول أن تتخطى الأمر بهدوء وتسامح فلا شيء يقويك كالتسامح وحاول ألا تتبالغ وتتطرف. |
| 1/21 إلى 2/20 | قد تميل إلى أجواء ثرية أو إلى شريك يوقر لك الاطمئنان المادي. يلعب المال دوراً كبيراً في خياراتك الآن ويشكل الأولوية بالنسبة إليك. |
| 2/21 إلى 3/20 | قد تحلم وتحقق حلمك أو يأتيك الوحي فجأة لإيجاد لمسألة عالقة. لا تخف من التعبير عن أفكارك والإقدام على ما تراه مناسباً. |

| | |
|---------------|---|
| 3/21 إلى 4/20 | قد يحمل لك اليوم جديداً يتعلق بالعمل. من الممكن أن تقدم على مشاركة ادهم لمشروع جديد يحمل إليك النجاح. تتفقد الاجتماعات وتكون على موعد مع بعض النقاشات المهمة. |
| 4/21 إلى 5/20 | تعود وتيرة الحياة إلى طبيعتها وتتقدم بخطى ثابتة تحقق خلالها مبتغاك تدور الأحداث بشكل جيد وتتطور حلقات النقاش نحو الأفضل فاسحة في المجال لإظهار مهارتك وقدرتك. |
| 5/21 إلى 6/20 | يتطلب هذا اليوم تعاوناً وصبراً وتفهماً وابتعاداً عن إثارة المواضيع الحساسة تجنب ارتكاب الأخطاء والتصرف بانفعال انتبه للغشاشين والمحتالين. قد تثار مشاكل في العمل، أو يطرا ما يزعجك ويثير التساؤلات. |
| 6/21 إلى 7/20 | تبدو الاتصالات غنية جداً وقد تسمع جواباً ساراً أو تعرف لقاء مثمراً كرر المحاولة لاسيما إذا كان الأمر يتعلق بدعم خارجي أو زيادة على الراتب أو في الأرباح، تتعاط مع شأن خارجي أو مع مشروع أو سفر وتحضر لجديد وتغمرتك حيوية كبيرة. |
| 7/21 إلى 8/20 | إنه يوم التناقضات بامتياز، فإذا واجهت شؤوناً عقارية أو عائلية وشخصية ستكون إما واثقاً من نفسك وإما تعاني من تراجع كبير في الحظوظ والمعنويات. احذر الاستفزات وابتعد عن كل ما يجلب لك المتاعب. |
| 8/21 إلى 9/20 | تلعب المخيلة دوراً كبيراً كما الحدس، في إيجاد الحلول أو توضيح الأمور. في الجو همس وأسرار ثم ظهور للعلن وكشف لبعض الأوراق. قد تسمع بفضيحة في هذه الأثناء إذا لم تكن تستهدفك شخصياً أو تفضح أنت أمراً ما وتطلب جواباً. |

| | |
|---------|---------------|
| الحمل | 3/21 إلى 4/20 |
| الثور | 4/21 إلى 5/20 |
| الجوزاء | 5/21 إلى 6/20 |
| السرطان | 6/21 إلى 7/20 |
| الأسد | 7/21 إلى 8/20 |
| العذراء | 8/21 إلى 9/20 |

حملك اليوم

كتب لي
وتوضيها