

## كلمات جميلة



- تعلمت أنه في كثير من الأحيان ، خسارة معركة تعلمك كيف تربح الحرب !.
- لا يجب أن تقول كل ما تعرف .. ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول
- لا تصبغ في البئر ، فقد تشرب منه يوماً
- ليست الألقاب هي التي تكسب المجد بل الناس من يكسبون الألقاب مجدا ..
- تعلمت أنه يوجد كثير من المتعلمين ، ولكن قلة منهم مثقفون.
- ليس من الصعب أن تضحي من أجل صديق .. ولكن من الصعب أن تجد الصديق الذي يستحق التضحية
- تعلمت أن مفتاح الفشل هو محاولة إرضاء كل شخص تعرفه.
- إذا ركلك احد من خلفك ، فاعلم أنك في المقدمة
- من أحب الله ، رأى كل شيء جميلاً ..
- تعلمت أن الأمل هو شريك تم سحبه ، والغد هو شريك مؤجل ، أما الحاضر فهو السبيل الوحيد المتوفرة ، لذا فإفنه علينا أن نصره بحكمة.
- تعلمت أنه لا يجب أن تقيس نفسك بما أنجزت حتى الآن ، ولكن بما يجب أن تحققه مقارنة بقدراتك
- تعلمت أنه من أكثر الناس أذى لنا هم الأشخاص الذين أعطيناهم كل تقننا ، لأنهم بمعرفتهم أسرارنا يستخدمونها ضدنا يوم نختلف معهم .. كل شئ يبدأ صغيراً ثم يكبر ، إلا المصيبة فإنها تبدأ كبيرة ثم تصغر ..
- الضمير صوت هادئ ، يخبرك بأن أحداً ينظر إليك
- تعلمت أن النجاح ليس كل شيء ، إنما الرغبة في النجاح هي كل شيء ..
- تعلمت أن الذي يكون مدخوله مليوناً في السنة لا يعمل 1000 مرة أكثر من الذي مدخوله 1000 في السنة .. السر يكمن في كيفية تشغيل ذهنه .
- الزوجة الوفيّة هي التي تستطيع أن تزجّع الجمال في قلب الرجل
- ليس العار في أن نسقط .. و لكن العار أن لا تستطيع النهوض....
- يفوح شذى الياسمين و لو دسناه ألف مرة ..
- تعلمت : أنه إذا لم يجد الإنسان شيئاً في الحياة يموت من أجله ، فإنه أغلب الظن لن يجد شيئاً يعيش من أجله.
- إنه من المخجل التعرّف مرتين بالبحر نفسه
- تعلمت أنه خير للإنسان أن يتدم على ما فعل ، من أن يتحسر على ما لم يفعل ..
- تعلمت أن الناس ينسون السرعة التي أنجزت بها عمك ، ولكنهم يتذكرون نوعية ما أنجزته
- تعلمت أن هدية بسيطة غير متوقعة لها تأثير أكبر بكثير من هدية ثمينة متوقعة.
- تعلمت أن التنافس مع الذات هو أفضل تنافس في العالم ، وكلما تنافس الإنسان مع نفسه كلما تطور ، بحيث لا يكون اليوم كما كان بالأمس ، ولا يكون غداً كما هو اليوم.
- تعلمت أنه عندما توظف أناساً أذكى منك ، وتصل إلى أهدافك ، بذلك تثبت أنك أذكى منهم.
- تعلمت أن الشجرة المثمرة هي التي يهاجمها الناس.

## شاب كندي مبتور الرجلين يتسلق قمة جبل «كيليمانجارو» بيديه

جونسون والكس ميزر.  
ونقل موقع "ميرور" عن سينسر قوله "أن لحظة الوصول إلى القمة كانت خيالية ولم اصدق وصديقي أننا نقف أمام الإشارة التي تحدد نقطة الوصول بعد سبعة أيام شاقة عانيتنا خلالها الزيف والتفحاح والقيء، وأدركت عند بلوعي القمة أن الأمر استحق كل ذلك العناء".

وأضاف سينسر أن عزمه تسلق جبل كيليمانجارو لم يكن بهدف اكتشاف مدى قدراته الشخصية فحسب، ولكن لإلهام الآخرين وتشجيعهم على تحدي العقبات التي تواجههم في حياتهم وتقديم العون للمجتمعات التي تحتاج المساعدة عبر جمع التبرعات.

وقد ساهمت رحلة سينسر إلى قمة جبل كيليمانجارو في جمع 300 ألف جنيه إسترليني لصالح جمعية "Free The Children" الخيرية.



## تورونتو /

متابعات: سينسر وست شاب كندي من تورونتو، لم تمنعه إعاقته قمة في إفريقيا باستخدام يديه، وتحدي الصعاب من أجل هدف نبيل.

ووفقاً لصحيفة «البيان» الإماراتية فقد ولد سينسر (31 عاماً) بمرض وراثي نادر يطلق عليه اسم «Sacral Agenesis» وهو عبارة عن تشوه بالساقين، أجبر الأطباء إلى بتر ساقيه من الركبة وهو في سن الثالثة، وبعد عامين إلى بترها من أسفل الحوض.

بدأ سينسر التدريب على تسلق كيليمانجارو قبل سنة، ومع أنه تسلق المنحدرات السفلية للجبل على كرسي متحرك، فقد قطع 80٪ من الرحلة على يديه خلال أسبوع واحد. ووصل سينسر الثلاثاء الماضي إلى القمة الترنزانية بعدما اجتاز 19341 قدماً برفقة صديقيه ديفيد

## أسراب من النحل تهاجم (76) راهباً بوذياً في شمال تايوان

قيامهم بتنظيف معبد شيدي لوانج ورويهان بمقاطعة شيانغ ماي. ومن جانبه أكد نارين شوتيروسنيميتير مدير مستشفى ماهارج ناكورن شيانغ ماي وفقاً لصحيفة «بانكوك بوست» إن 19

هاجمت أسراب من النحل مجموعة من الرهبان المبتدئين في معبد بوذي بشمال تايوان، ما تسبب في نقل 76 منهم إلى 3 مستشفيات وذلك خلال



## تناول الأطفال الزبدي يقي من الإصابة بإسهال المضادات الحيوية



الأفضل تقديم اطعمة سهلة الهضم للأطفال خلال هذه الفترة مثل الأرز والموز والبطاطس المهروسة.

أكدت دراسة حديثة أجراها باحثون برابطة طب الأطفال والمراهقين في مدينة «فايمر» الألمانية أن تناول الأطفال الزبدي يقيهم من الإصابة بالإسهال الناتج عن المضادات الحيوية.

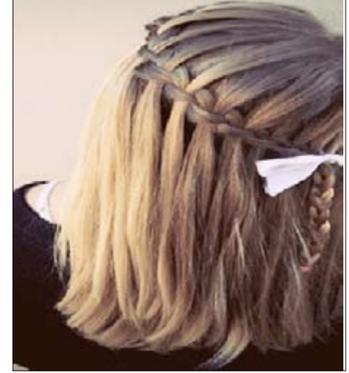
وقالت الدكتورة مونيكا نيهانوس، الباحثة بالرابطة: إن المضادات الحيوية تهاجم البكتريا المعوية المفيدة في الأمعاء، ما يؤدي إلى إصابة الأطفال بالإسهال، وأن احتواء الزبدي على بكتيريا «اللاكتوباسيلوس» وأنواع أخرى مشابهة مثل «البيفيدو بكتيريا»، تعوضهم عن ما يتم فقده من تلك البكتريا المعوية المفيدة. ودعت نيهانوس، باسم الرابطة الآباء والأمهات إلى عدم إعطاء أطفالهم أي أدوية مضادة للإسهال من تلقاء أنفسهم بدافع الخوف من التفاعلات المعوية التي تحدث لدى أطفالهم نتيجة تناول المضادات الحيوية.

## الفترة تدفع قاضياً أمريكياً لحاكمة مراهمة بمبدأ إسلامي

وقد اقترح القاضي على فاليري بروتو، والدة كايان، بقص «ذيل الحصان» الذي تفتخر به ابنتها، مقابل تخفيف عقوبتها وإزالة 150 ساعة من أعمال خدمة المجتمع، وهو ما وافقت عليه الأم واستخدمت مقصاً من داخل غرفة المحكمة لقص شعر ابنتها.

لكن الأم عادت ورفضت شكوى ضد القاضي، قالت فيها إن نظرية «العين بالعين» ليست الطريقة التي يجب أن يتعلم من خلالها الطفل الخطأ من الصواب.

وفي المقابل قالت أم الطفلة الضحية ميني موس إنها راضية عن الحكم خاصة أن طفلة أخرى عمرها 11 عاماً ساعدت كايان في قص شعر ابنتها عوقبت بقص شعرها أيضاً.



واشنطن / متابعات: قادت فترة قاض أمريكي إلى محاكمة مراهمة قامت بقص شعر طفلة في الثالثة من العمر بمبدأ «العين بالعين» و«السن بالسن» الإسلامي وذلك بعدما خبر أمها إصا بقص شعر ابنتها الطويل، وبين سجنها.

وذكرت وسائل إعلام أمريكية أن القاضي في محكمة الأحداث في يوتا سكوت جوهانسن، أمر كايان لوبان (13 عاماً) بدفع تعويض لعائلة طفلة في الثالثة من العمر قصت لها شعرها بعد أن التقت بها في أحد المطاعم، كما أمر بحجزها 30 يوماً والقيام بأعمال خدمة المجتمع لمدة 276 ساعة.

## (10) حلول لعلاج الغيرة



حماية نفسه جيداً. 5 - يجب التحلي بالقدرة على السيطرة على النفس.

6 - ينصح بعدم توجيه الاتهامات او الادعاءات، بل النظر إلى الواقع أو الحقيقة كما هي.

7 - يجب الوصول إلى قناعة إلى أن الغيرة هدامة، ويمكن أن تؤدي في مرحلة متطورة إلى خسارة الشريك.

8 - على الشريكين الوصول إلى قناعة بأنهما يعيشان معاً، ولا يمتلك أحدهما الآخر، فهامش الحرية ضروري جداً في أي علاقة.

9 - التخلص من الشعور بالغيرة، هو بالوصول إلى مرحلة نمنع فيها أنفسنا من مقارنة بالغير، والوصول إلى قناعة بان لكل امرأة جمالها، ولكل رجل قدراته ...

10 - يجب أن يدرك كل من يغار أن الغيرة ماهي إلا نتيجة الشعور بعدم الأمان والخوف من الخسارة وعدم القدرة على المواجهة.

مما لا شك فيه أن وجود الغيرة بين الشريكين هي دليل قاطع على وجود الحب الحقيقي بينهما، والغيرة تعني رفض أي طرف مشاركة شريكه من قبل أي شخص آخر، لكن في بعض الأحيان تتحول الغيرة الطبيعية التي تحيي المشاعر إلى غيرة مرضية تنعكس سلباً على علاقة الشريك بشريكته وبالعكس أيضاً.

نضع بين يديك لائحة بأهم النصائح التي تبعد عنك الغيرة:

1 - على الطرف الذي يتملكه الشعور بالغيرة العمل على تنمية الثقة بالنفس بأي طريقة من الطرق، فالغيرة هي دليل كامل على انعدام الثقة بالنفس وبالأحرار أيضاً.

2 - العمل على تنمية الهوايات المحببة، واعطائها الوقت .

3 - ممارسة الرياضة بشكل دائم.

4 - أن تأخذ دور المراقب والحامي للطرف الآخر، لأنه يجب أن تكون هناك ثقة كافية به بأنه يملك القدرة على

## نوادير

## الكاتب الأحق

عن الحسين بن السعيد الانطاكي قال: كان عندنا بانطاكية عامل من حلب وكان له كاتب أحق، ففرق في البحر شلنديتان من مراكب المسلمين التي يقصد بها العدو، فكتب ذلك الكاتب عن صاحبه إلى العامل بحلب بخبرها: بسم الله الرحمن الرحيم، أعلم أيها الأمير أعزه الله تعالى إن شلنديتين أعني مركبتين قد صفقا من جانب البحر أي غرقا من شدة أمواجه فملك من فيهما أي تلافوا، قال: فكتب إليه أمير حلب: بسم الله الرحمن الرحيم، ورد كتابك.

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
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
العناد قد يكلفك الكثير، فحاول أن تعتمد الدبلوماسية في معالجة الأمور. لئلا تدفع الثمن غالياً. عليك أن تحدد الأولويات مع الشريك، فذلك سيساعدك على تجاوز المصاعب التي قد تواجه خططك المستقبلية. لا تكثر من تناول الأطعمة الدسمة، وخصوصاً بل اختر الصحي منها.	إن الاندفاع الشديد الذي تمتع به لا ينافس، وقد يفشل بعضهم وبعثاً يحاولون مجارة وتيرتلك. لن تخيب أعمالك إذا تسعى إلى تطور الروابط وتحقيق الأهداف المرسومة لها. كما ستكون الأجواء العائلية صافية وهادئة تميل إلى التفاؤل والتفاعل البناء. الدوا الناتج والمفيد للتخلص من السممة الزائدة المشي اليومي أو الالتحاق بأحد الأندية الرياضية.	تراكم العمل وتأجيله ليس في مصلحتك فهناك أولويات واضحة عليك أن تبدأ بها لتصل إلى النتائج المرجوة. المعاملة الجيدة تساعد على بناء أسس متينة ، وذلك كفيل بحل المشكلات العالقة. قد تضطر قريباً إلى اتخاذ قرارات مهمة تجاه الشريك، لكن يستحسن أن تتعامل مع الموضوع بجدية أكبر. قد لا تتقبل بعض الملاحظات بشأن وضعك الصحي من قبل الطبيب، لكن هذا هو الواقع، عليك التقيد بإرشاداته.	راجع حساباتك وابعد عن الأضواء. تفقد الثقة بنفسك أو بالآخر. قد يصعب عليك التفاهم مع الشريك، وربما تظهر عن نفاق وتذمر وتوجه الانتقاد والملاحظات الجارحة من دون حدود. اضبط أعصابك ولا تتفعل أمام أمور بسيطة لا تستحق حتى الالتفات إليها.	أذكرك أن هذا اليوم قد يكون دقيقاً لأنه يحمل تفاعلاً غليظاً بين أربعة كواكب كبيرة، وقد يشير إلى أحداث اجتماعية، سياسية، أو اقتصادية كبيرة لها علاقة بصراعات ضمنية وثقافية. لعدة أسباب وظروف تتخلى عن عداك ومواقف المتصلبة لتفتح أبواب الحوار والتفاهم والمصالحة مع الشريك. قلل من حالات الانفعالات التي قد ترتد سلباً على وضعك الصحي.	تحلّل بذكاء وتقرب من الزملاء وغيرهم، وهذا أمر إيجابي لأنه يسهل المعاملات العالقة وغيرها. انصح لك إيجاد التوسيات مع الشريك وعدم تضخيم الأمور أو تصور الأسوأ أو الذهاب نحو خيارات حاسمة. إذا شعرت بأي خلل في دقائق قلبك وعدم انتظامه اسرع إلى طبيبك.