

## كلمات ليست كالكلمات

- تعلمت أن الإنسان لا يستطيع أن يتطور ، إذا لم يجرب شيئاً غير معتاد عليه.
- تعلمت أن الفاشلين يقولون : إن النجاح هو مجرد عملية حظ.
- تعلمت أن الذين لديهم الجرأة على مواجهة الفشل ، هم الذين يقهرون الصعاب وينجحون.
- تعلمت أن قاموس النجاح لا يحتوي على كلمتي إذا ولكن.
- تعلمت أن المتسلق الجيد يركز على هدفه ولا ينظر إلى الأسفل ، حيث المخاطر التي تشتت الذهن .
- تعلمت أن هناك أناساً يسبحون في اتجاه السفينة.. وهناك أناس يضيعون وقتهم في انتظارها.
- تعلمت أن هناك طريقتين ليكون لديك أعلى مبنى : إما أن تدمر كل المباني من حولك ، أو أن تبني أعلى من غيرك .. اختر دائماً أن تبني أعلى من غيرك.
- تعلمت أن الابتسامه لا تكلف شيئاً ، ولكنها تعني الكثير.
- تعلمت أن كل الاكتشافات والاختراعات التي نشهدها في الحاضر ، تم الحكم عليها قبل اكتشافها أو اختراعها بأنها : مستحيلة.
- تعلمت أن الفاشلين يقسمون إلى قسمين: قسم يفكر دون تنفيذ ، وقسم ينفذ دون تفكير.
- تعلمت أنه يجب على الإنسان أن يحلم بالنجوم، ولكن في الوقت نفسه يجب ألا ينسى أن رجلاه على الأرض .
- تعلمت أن من لا يعمل لا يخطئ.
- تعلمت أنه هناك فرقاً كبيراً بين التراجع والهروب.
- الحقيقة هي الشيء الوحيد الذي لا يصدقه الناس.
- الزواج جمع وطرح وضرب.. وقبل ذلك قسمة.
- الواجب ما نطالب به الآخرين.
- التلميذ الفاشل هو التلميذ الذي يمكن أن يكون الأول في فصله لولا وجود الآخرين.
- الزواج هو الموضوع الوحيد الذي تتفق عليه جميع النساء ويختلف عليه جميع الرجال.
- النساء أكثر المخلوقات ثرثرة ، ومع ذلك فهن يكتمن نصف ما يعرفن.
- اللباقة هي القدرة على وصف الآخرين كما يرون هم أنفسهم.
- علم النفس هو العلم الذي يذكر لك أشياء تعرفها فعلاً بكلمات لا تستطيع فهمها.
- الصبر فن إخفاء نفاذ الصبر.
- الزوج رجل يطلب من زوجته أن تكون مثالية إلى الحد الذي يجعلها تغفر له أنه ليس مثالياً.
- الرجل المتفائل هو الذي يترك محرك سيارته دائراً وهو ينتظر زوجته عند دخولها متجرًا لشراء إحدى الحاجات.

## نظارة الريجيم) تساعد على تخفيض الوزن بتكبير الطعام



صممت لتكتفي بتكبير الطعام من دون الأشياء الأخرى مثل يدي متناول الطعام والأشياء الأخرى المحيطة به مما يعطيه انطباعاً حقيقياً بكمية المتناول من الطعام مما يساعده على الشعور المبكر بالشبع.

وأكدت الشركة المنتجة أنها أجرت تجارب على 10 آلاف متطوع تمكنوا من تخفيض أوزانهم بنسبة تراوحت بين 10 و 15 ٪ خلال 6 أشهر ارتدوا خلالها هذه النظارة التي أطلقت عليها الشركة اسم "النظارة الريجيم".

أعلنت شركة يابانية عن تصنيع أول نظارة تساعد من يريدون تخفيض أوزانهم على تحقيق هدفهم بنسبة تصل إلى 15 ٪ وذكرت مجلة "لكسبريس" الفرنسية أن النظارة تعمل على تكبير الطعام المتواجد على المائدة بنسبة 50 ٪ مما يساعد الراغبين في تخفيض أوزانهم على التخلص من دهون زائدة تصل نسبتها إلى 15 ٪ لو داوموا على استعمال النظارة خلال تناول الطعام.

وأشارت المجلة إلى أن النظارة التي تحتوي على أجهزة تكنولوجية فائقة الصغر والتطور

## فتوى مصرية تنهى عن صيد الضفادع وذبحها



القاهرة / منابغات  
نهت دار الإفتاء المصرية، في فتوى حديثة، عن اصطياد الضفادع وذبحها وتصديرها للدول التي تأكلها، استناداً لورود النهي من رسول الله صلى الله عليه وسلم وقوله في أحد الأحاديث الواردة عنه: "إن نقيقتها تسبيح"، وهو ما استند إليه عدد من الفقهاء في تحريم أكلها استناداً لقاعدة: "ما نهى عن قتله يحرم أكله".

وقالت دار الإفتاء المصرية، إنه مادام رسول الله نهى عن قتل الضفادع فيحرم أكلها فلو جاز قتله لجاز أكله.

وبينت أن هناك من أباح أكل الضفادع استناداً إلى قوله تعالى: "أحل لكم صيد البحر وطعامه"، لكنها رغم ذلك وجدت أن رأي المانعين لاصطياد الضفادع وذبحها هو الأرجح.

## سويدية ترحب تذكرة طيران مقابل جلوسها بجوار جثة رجل



استوكهولم / منابغات :  
تمكنت امرأة سويدية من استرجاع نصف تكلفة تذكرة سفرها من أوروبا إلى تانزانيا بعد أن تحملت الجلوس إلى جانب جثة رجل على متن الطائرة.

وذكرت صحيفة "ذا لوكال" السويدية أن لينا بيتيرسون كانت على متن رحلة من أمستردام إلى تانزانيا على متن الخطوط الجوية الكينية، حين لاحظت أن الرجل الجالس بجانبها يعاني من تشنجات.

وانطلقت الطائرة على الرغم من أن الرجل كان يبدو عليه التعب، وتوفي بعد بضع ساعات من الطيران، وقالت بيتيرسون إنها اضطرت للجلوس إلى جانب الرجل لبقية الرحلة، وأضافت "بالطبع لم يكن الأمر ساراً، ولأنني لا أحب إثارة الجلبة".

غير أن بيتيرسون قررت لاحقاً المطالبة بتعويض وتمكنت من الحصول على 713 دولاراً، أي حوالي نصف ثمن تذكرة السفر.

## مليونير بريطاني يوزع أموالاً في شوارع لندن

لندن / منابغات :  
قام مليونير بريطاني مجهول بالمشي في شوارع لندن وإهداء الأشخاص الذين يصادفهم عشوائياً ألف باوند تاركا مع المبلغ بطاقة تحمل ملحوظة تطالب ممن يستلم المبلغ بأن يصرفه في شيء خيّر.

ويقول الموقع إن الأشخاص يفترضون طبعاً أن هناك هدفاً أو شرطاً خفياً لكن لا يوجد هناك أي شرط أو التزامات سوى إتفاق المال لعمل شيء جيد.



وكان شعار الجمعية التي أنشأها المليونير «نحن محظوظون» ووفقاً لموقعها الإلكتروني فقد بدأ المشروع بهذا المشروع بعد أن حصل على ثروة ضخمة مفاجئة عام 2010، وكان ينوي في البداية أن يتفق 400 ألف دولار ليحجز رحلة إلى الفضاء على خطوط «فيرجن».

## (10) تمارين تحافظ على رشاقة الوجه



## طرائف موسى والصره

سرق أعرابي صرة فيها دراهم ، ثم دخل المسجد ليصلي ، وكان اسمه موسى . فقرأ الإمام : " وما تلك بيمينك يا موسى " فقال الإعرابي : والله إنك لساحر ، ثم رمى الصرة ، وخرج هاربا.

الجلد الموجودة بمنطقة الجبهة والناطقة عن تعبيرات الوجه. التمرين الرابع : قومي بتحريك الفكين عدة مرات وكانك تقومين بوضع لبان. كرري هذا التمرين عشر مرات بمعدل مرتين يوميا. هذا التمرين سيعمل على تدريب عضلات الوجه بأكملها.

التمرين الخامس : ضمي شفطيك للأمام قدر المستطاع ثم أميليهما لليسار قليلا ولليمين ثم ايتسمى ابتسامه عريضة وكرري ذلك بشكل سريع أيضا عشر مرات متتالية لشد البشرة الموجودة حول الفم.

التمرين السادس لعضلات الأنف : "ارفعي" أنفك لأعلى بأصبعك ثم استنشقي بعض الهواء ثم اتركها تعود لوضعها الطبيعي معلقة هواء الزفير.

التمرين السابع : اضغطي بيديك كاملة بلطف على بشرتك ثم اضغطي بأصابعك فقط لثوان لتتنشيط الدورة الدموية في وجهك بأكملها.

التمرين الثامن : لشد بشرة رقبتك، أميلي رقبتك قليلا للخلف ثم ضعي يديك على رقبتك من الإمام أسفل الذقن، وقومي بسحب يديك إلى أسفل مع رفع الذقن للأعلى في نفس الوقت.

التمرين التاسع : مدي الشفة السفلى إلى الأعلى قدر الإمكان ثم ضعي إصبعك الإبهام على عظمة الذقن مع دفع اللثة في منطقة الذقن بلسانك إلى الأمام. هذا التمرين مفيد لشد بشرة الذقن. والبنسبة للذقن المحددة (على شكل حرف W) فيفضل تدليكها في شكل حركات منتظمة في اتجاه الرقبة باستخدام الإبهام، ذلك بعد رفع الشفة السفلى لأعلى.

التمرين العاشر: أعدي مساجا لجميع أجزاء الوجه بأصابع يديك في حركات دائرية مستمرة لدقائق حتى يتدفق الدم إلى البشرة وتبدو متوردة وأكثر حيوية وشبابا

هذه العملية عشر مرات.

هذا التمرين سيسهم بشكل ملحوظ في إخفاء التجاعيد وثنيات



تمثل ترهلات بشرة الوجه والرقبة مشكلة بدون حل بالنسبة لأغلب السيدات - خاصة اللاتي يرفضن الخضوع لعمليات التجميل وشد الوجه- لأنهما من المناطق التي تظل مكشوفة طوال الوقت. في هذه الحالة يكون الخيار الأمثل للحفاظ على رشاقة الوجه وإخفاء التجاعيد والترهلات هو المداومة على التمارين الرياضية المتخصصة في شد ترهلات البشرة في مختلف تقسيمات الوجه كالجبين والحدود والذقن.

تقدم لك أهم 10 تمارين تحافظ على رشاقة الوجه وتجدد خلايا البشرة وتجعل وجهك نظرا مليئا بالحيوية والشباب دوما.

التمرين الأول: ضمي شفطيك على شكل حرف "O" مع محاولة مدهما للأمام قدر المستطاع، ثم ايتسمى ابتسامه عريضة للغاية وكرري هذه العملية بشكل سريع 10 مرات متتالية.

هذا التمرين سيعمل على شد عضلات الوجنتين وتنشيط الدورة الدموية بهما وإكسابهما لونا ورديا طبيعيا.

التمرين الثاني: هذا التمرين مقسم لعدة خطوات تستغرق كل منها ثلاث دقائق لشد البشرة المحيطة بالعينين:

- الخطوة الأولى: دلكي الفخن العلوي والسفلي بأصبعك في حركات دائرية بداية من الجزء الداخلي من العين إلى الخارج.
- الخطوة الثانية: ضعي السبابتين عند طرفي عينيك ثم اسحبي بشرتك إلى الأعلى في اتجاه جبينك وأسديليها مرة أخرى، كرري هذه العملية 10 مرات.
- الخطوة الثالثة: ضعي السبابتين أسفل حاجبيك ثم قومي باستخدامهما بسحب بشرتك إلى الأعلى وحاولي غلق عينيك في نفس الوقت، كرري ذلك 10 مرات.
- التمرين الثالث: ضعي أصابع يديك على المنطقة التي تعلو حاجبيك ثم اسحبي بشرتك للأسفل وارتفعي حاجبيك في نفس الوقت. كرري

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
تبدأ اليوم بنشاط وجد كبيرة. قد تكون متضايقا بعض الشيء لكذلك واتق بنفسك. ثم تشعر بارتياح ومساندة من الخارج ومن أشخاص تجهلهم وأخرين تعرفهم. تفاد أن تبعث بإشارات سلبية وخاطئة إلى الحبيب. وكن عاقلا وابعد عن الجدال والدخول في نزاعات مهما تكن درجتها من الأهمية أو السخافة. خفف من النشاطات المرهقة لأعضائك. علما أنك لست مرغما على القيام بها.	تلاحق أهدافا متعددة هذا اليوم، في حين يخيم القلق على بعض الخطوات، وتثار بعض المشكلات بصورة مفاجئة تكون جانبية ربما. لكنها تؤثر في أعصابك واستقرارك. قد تمر بتراجع ربما في علاقتك العاطفية، والصوك إلى تجنب القرارات الكبيرة، والقيام بدراس الأوضاع بهدوء. لا تكن متهاونا أمام مسألة شخصية تمسك مباشرة، وفي حال تغاضيت عنها ستسبب لك مشكلات صحية.	صبرا، عزيزي، تتصدرك المشكلات والعقبات، فتجد نفسك أمام سلسلة متاعب وعراقيل تسبب لك التوتر والضغط، وتمنعك من مواصلة سيرك بسلام. تترك انطباعا هائلا وتعرف اتصالات غنية ومتنوعة. تمارس جدية كبيرة وقد تأسر بعض القلوب، وربما تصافق شريك حياتك إذا كنت عازبا. لا تجبر القيام بالتجارين الرياضية لأفراد العائلة، بل جربها بنفسك وحظهم على القيام بها.	تضطر إلى تصحيح أمور كثيرة والحلول مكان بعض الغائبين أو التعامل مع أشخاص طباعهم صعبة. قد يحمل إليك هذا اليوم المفاجآت واللقاءات الحارة والبهاتلات العاطفية المناسبة. إلا أن الوجود يخف قليلا، وتتحول الأجواء إلى أقل تشويقا وأكثر هدوءا. عليك القيام بكل ما يعود على الصحة بالخبر والانطلاق نحو الأفضل، وابتعد عن الخيارات النهائية لك.	إذا حافظت على اتزانك وتعاملك بموضوعية وحنكة، تجتاز هذا اليوم بسلام، وتسير الأمور بطريقة أكثر إيجابية، ما يعزز تفاؤلك ويحمل إليك بعض المشاريع الجديدة والنتائج المرضية. قد يكون هذا اليوم واعدا على الصعيد الشخصي، يدعمك الأصدقاء والمقربين، ويفتح أمامك مجالات جديدة على صعيد حياتك الحميمة. حاول أن تستغل فصل الصيف كما يجب، والتحق بأحد الأندية أو مارس لعبة رياضية مفيدة لصحتك.	يلتقي القمر ساتورن في الميزان بعد ظهر هذا اليوم، فيركز الضوء على مشاريع مالية تبصر النور بمساعدة اصديقاء أو فعاليات مفرجة منك. تتأجل عمليات شرائية أو مواعيد تجارية في الأيام الأخيرة. تراجع حساباتك وتدجّل مرحلة من إعادة النظر. قدرتك على تقديم الحجج المنطقية تبقى كبيرة وفتتح أمامك الأبواب. تجد دائما الأجوبة عن كل الأسئلة، وترتكب الشريك في أوقات كثيرة. لا تامل ولا تسوف للبدء بممارسة التمارين التي وصفها لك الطبيب لمعالجة أوجاع العنق والظهر.
التواضع والخجل ليسا السلاح المناسب لمواجهة بعض المشككين في قدراتك، فحاول أن تكون حاسما لتواجه بشكل أفضل. حاول أن لا تتخطى التقاليد المتعارف عليها مع الشريك، لأن هذا قد يزعجه. ترغب في الحصول على إجازة، لكن إذا لم تستطع عمل ذلك عليك التوجه إلى أي مكان يشعرك بالراحة.	يوم سعيد فعلا، فالظروف كلها مشجعة على التحرك والاستثمار وتوظيف الأموال، وعلى كسب الأرباح ومضاعفتها. لا يوجد خلافات رئيسية هذا اليوم، بل على العكس تماما، ستهدأ الهواجس وسيسيطر الانسجام. تنشط اللقاءات وتبلي عددا لا بأس به من الدعوات التي تريح أعصابك.	ستنتظر المكافآت والمفاجآت السارة، وستزداد الأرباح والتسويات والانفراجة. وما عليك سوى اقتناص الفرص لحظة وصولها. تشتد الخلافات إلى الامتناع بالانعدام القواسم المشتركة بينك وبين الشريك. ادعوك إلى إعادة النظر في قراراتك المالية والعودة عن الخطوات الحاسمة. لا تكثر لكلام الآخرين بشأن عدم فعالية ما تمارسه من رياضة يومية. الأيام ستبرهن لهم خطأ تفكيرهم.	ستبرع في مجال المبيعات والتجارة، كذلك الصحافة والإعلام والكتابة لأنك تتمتع بأفكار خلاقة وقدرة على إيجاد الحلول السهلة والذكية. قد تلتقي زميلا أو رفيقا قديما، وربما تتطور العلاقة إلى عاطفية. ابق قلبك منفتحاً، فقد يكون الحب متوجها إليك. أما المرتبط فهو يعيش في نعيم. حاول أن تنتقل بين العمل والبيت مشيا والتخفيف من استعمال السيارة قدر المستطاع.	على الرغم من بعض المزايا في الطباع تفكرك الحماسة والجرأة لاتخاذ القرارات ولتوضيح المبادئ والأفكار والتطلعات. لا سبب لحصول خلاف أو تدهور في العلاقات، بل على العكس، الأجواء سائحة لتوطيد الروابط ولإمحاء الثقة للطرف الآخر وللوقوف إلى جانب هذا الأخير ودعمه. لا تمارس العمل أكثر من طاقتك، فالجسم يحتاج إلى الراحة ولعقلك كذلك.	حان الوقت لكي تعمل بجد ودقة. لا تتكل على الرمنسية، إذ ينتقل «مركور» إلى بيتك السادس، أي إلى الأسد، كما أن فينوس تنتقل إلى بيتك الرابع ويعمل هذا اليوم دقيقا جدا بحدرك من المغامرات على كل الصعد. تأتي مصادفات جميلة لتفتح أمامك آفاقا واسعة، كما ستحظى بفرصة مميزة لتسجيل هدف مهم، لكن يتوجب عليك التيقظ والوعي الكامل. والصبر والجد تمكن من الحصول على رشاقة وصحة سليمة.