

قلب ونافذة

الإهداء : إلى كل قلب يتكسر هناك

لماذا تغير عني ؟

لماذا خرق قلبي برمح قسوته؟

لماذا رمانى بعينييه قبل يديه وتركنى مهملة دون أدنى

حظ من رعايته أو اهتمامه أو حتى إخلاصه ؟ أو أي شيء

منه ؟ أي بريق من جسده ليصليني أو أي لهفة منه تورق

خريف قلبي المتعب وشتاء وريدي الجفاف.

لماذا هكذا أنت قاس؟

ولماذا قسوتك وصلابتك تجعلها السبابة إلى ؟

لماذا عطاؤك وسعيك ومجهودك دائماً لغيري؟ ودايماً

أبحث عن مساحتي داخل مساحة عقلك المشغولة فلا

أجدني؟! لماذا تركتني في قمة وتأجج حاجتي لقربك؟

لماذا طويت صفحاتي من أمام مرآك ؟

لماذا تعذبني ؟

فتحتُ النافذة لتفكر وتبحث عن إجابة لكل هذه

التساؤلات التي تحدث أزمة في عقلها الذي يتضائل

حجمه يوماً بعد يوم، لكن مساحة معذبها تكبر في كل

شيء فيها، حتى في عينيها المتجدتين، التي سرت بين

ثنائيا تجاعيدها دموع القهر أياماً، إلا أنّ دمعها الأخيرة

التي ما زالت في الطريق على خدها المجدد أيضاً لها

مفهوم آخر، دمعها ساخنة على خد بارد، متأججة ملحة

في السؤال: لماذا أنا هنا ولماذا أنت هناك؟

لماذا البعد؟

لماذا أبدلتني بدار العجزة عوضاً عن داري التي يسري

في دمي غبار أزلته عن كل شيء فيها طوال سنيني؟!

لماذا أبعدتني عن أزهارى اللاتي زرعتن بيدي فراقبت

نموهن بعيني كما ربيتك بكل ما في؟! لماذا جعلت لي

من دار المسنين بيتاً؟! فقد كنت أحلم بأن أكون تلك

الجدة في ذلك البيت الذي رعت، حولها أبناءها وأمامها

أحفادها.

لماذا حرمتني؟

تغلق النافذة بكل هدونها، تستدير لتصبح النافذة

خلفها، تمشي قليلاً، ومن دون مؤثر ينكسر زجاج

النافذة وتتساقط شظاياه للأسفل على وجه شخص

في طريقه إلى داخل الدار



طرائف

الجددي

حضر أعرابي على مائدة أحد الخلفاء فقدم إليه جدي مشوي فأخذ يأكل منه بنهم ، فقال له الخليفة : أراك تأكل بنهم كأن أمه نطحتك ، فقال له الأعرابي : أراك تشفق عليه كأن أمه أرضعتك .

الموظفون المرتبطون بعلاقة صداقة ينتجون بشكل أفضل



هايبورج / منابغات :

أثبتت دراسة صدرت حديثاً أن الشركات التي توظف لديها أشخاصاً يرتبطون سويًا بعلاقات صداقة طيبة تحصل على أفضل إنتاج من العاملين لديها. وأكدت الدراسة التي نشرها معهد مستقبل العمل بمدينة بون الألمانية والتي قام بها علماء من جامعات أمريكية وبريطانية أن العاملين من أصحاب الأداء الضعيف يمكن أن ترتفع قدرتهم الإنتاجية بنسبة تصل إلى 10% ويعملون بفاعلية أكبر إذا تواجدوا في محيط أصدقائهم. بيد أن الدراسة أثبتت تراجع أداء الموظفين الذين يحتكون بالعمل مباشرة مع أصدقاء أضعف منهم في الأداء ولكن المحصلة النهائية كانت إيجابية بالنسبة للشركات والمؤسسات التي يعمل بها النوعان سويًا.

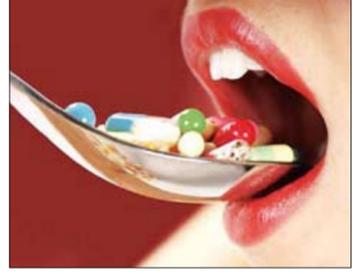
المضادات الحيوية تصطدم ببيكتيريا مضادة

2009 وذلك بمعدل علبتين من هذه المضادات لكل شخص حيث بلغ عدد علب المضادات الحيوية التي بيعت عام 2009 45 مليون علبة.

ولم تتوفر بيانات خاصة لعام 2010 بعد. ويشار إلى أن العالم اكتشف المضادات الحيوية قبل أكثر من 100 عام وينتجها منذ نحو 70 سنة.

وفي سياق متصل دقت منظمة الصحة العالمية نواقيس الخطر ضد الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية الذي يتم بلا أي تكرار حسب المنظمة. وجاء في بيان المنظمة الذي نشر في كوبنهاجن بمناسبة اليوم العالمي للصحة أنه "في حالة الاستمرار في استخدام المضادات الحيوية بلا هوادة ودون اعتبار للضرورات التي يستوجبها هذا الاستخدام، فإن العودة للفترة التي سبقت هذه المضادات غير مستبعد لأنه حتى الجراثيم العادية نفسها تستطيع قادرة على مقاومة هذه المضادات مما يجعلها لا تستجيب للعلاج بها.."

وحسب المقرر الرئيسي للمنظمة في كوبنهاجن فإن 25 ألف شخص يموتون سنويًا داخل الاتحاد الأوروبي بسبب العدوى ببكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية والتي ينشأ معظمها أثناء العلاج في المستشفيات. وحذرت منظمة الصحة العالمية من أنه إذا لم يتم استخدام المضادات الحيوية بشكل موضوعي وعملي فإن الجراثيم الأكثر شراسة تظل حية وتستطيع التكاثر مرة أخرى مما يمكن أن يؤدي إلى نشأة فصائل أخرى من البكتيريا التي لا يؤثر معها استخدام أي نوع من المضادات الحيوية. وعن ذلك قالت رئيسة منظمة الصحة العالمية في أوروبا شوزانا ياكاب: "وصلنا إلى نقطة حرجة لأن مقاومة المضادات الحيوية المتوفرة وصلت إلى قدر غير مسبوقة في حين لا يمكن توفير مضادات حيوية جديدة بالسرعة الكافية".



ألف حالة سنويًا وحالات الوفاة التي تنتج عنها والتي قد تصل إلى 15 ألف حالة.

ورأى روسلر ضرورة أن يفحص الأطباء المعتمدون مرضاهم للتأكد من عدم إصابتهم ببكتيريا مستعصية على المضادات الحالية.

كما أكدت وزيرة الزراعة الألمانية إيلزه أيجنر ضرورة مكافحة الأمراض التي تنتقل من الحيوان للإنسان وحذرت من استخدام المضادات الحيوية في علاج الحيوانات إلا في حالة الضرورة.

وحسب تقديرات المعهد الألماني للعقاقير فإن أكثر من 18 مليون مؤمن عليه صحيا في ألمانيا تناول مضادات حيوية عام

الوسائل الست الذهبية للتمتع بأقصى طاقة خلال اليوم



كشف الدكتور محمد أوز، الجراح والطبيب العالمي المشهور عن أهم الوسائل اللازمة للإنسان للتمتع بالنشاط والحيوية خلال اليوم واستعادة الطاقة المفقودة، وذلك حسبما نشر مؤخرا على الموقع الإلكتروني للبرنامج العالمي الشهير "أوبرا وينفري"، الذي سبق أن شاركه دكتور أوز في تقديمه، واليك أهم هذه الوسائل:

- 1- تناول الأطعمة الغنية بالحمض الدهني "أوميغا-3". كاسماك التونة والسالمون والسردين والماكريل والمكسرات، وذلك لقدرتها على تكوين أغشية الأعصاب ومساعدتها على العمل بقوة، كما تحسن من كفاءة العضلات وقدرتها على الحركة، ويمكن الحصول عليها من خلال تناول المكملات الغذائية التي تباع في الصيدليات، بمقدار ٢ جرام من زيت السمك يوميا.
- 2- الجري المشي وممارسة الرياضيات المختلفة يفجر الطاقة الكامنة بداخلك، حيث يعمل على إطلاق أكسيد النيتريك بالشرايين ليساعد الدم على التحرك بحرية أكبر ويصل إلى جميع أجزاء الجسم، وممارسة الرياضة بما لا يزيد عن 45 دقيقة يوميا ولا يقل عن 20 دقيقة، والحرص على الوصول لمرحلة الشعور بالتعب والإجهاد بشرط ألا يعيقك ذلك عن أداء الأعمال والمهام اليومية.
- 3- الحرص على النوم بما لا يقل عن ٨ ساعات يوميا، وذلك للدور المهم والوظائف الحيوية التي يقوم بها، حيث يعمل على استعادة الطاقة

(14) طريقة ترفع من طاقتك الإيجابية



- 1- الابتسامة فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (تبتسم بوجه أهلك صدقة) فهي تبعث على الحب والمودة والرحمة
- 2- مجالسة الأطفال الصغار ومداعبتهم وتقبيلمهم لأن أرواحهم الطاهرة البريئة تبعث شحنات إيجابية بشكل مستمر فهم ينشرون الحب والسعادة والمرح بشكل مستمر رغم انزعاجنا منهم في بعض الأوقات إلا أننا سرعان ما نشفق لهم ونرغب في مداعبتهم والتقرب إليهم بسبب ذلك الشعور الرائع الذي ينبتنا ونحن بقربهم
- 3- التفاؤل بالخير والرضا بالفضاء والقدر يبعث طاقة إيجابية ويسعد صاحبه ويجلب له الخير.
- 4- الابتعاد عن الأشخاص والأماكن التي تسبب لك الضيق والازعاج.
- 5- الصفح والمسامحة
- 6- السجود على الأرض وخاصة على التراب مباشرة يساعد على سحب الطاقة السلبية من الجسم إلى الأرض فالأرض تسحب الشحنات كما يحدث في السلك الكهربائي الذي يمد في المهباني لسحب شحنات الصواعق إلى الأرض
- 7- تخيل ضوء ابيض يدخل إلى جسدك وينتشر في جميع أرجائه ويشكل هاله حولك سيشرق بطاقة تعمرك
- 8- الذهاب إلى الشاطئ أو إلى مكان مفتوح بين الجبال والعمل على تصفية ذهن من أي أفكار سلبية والاستمتاع بجمال المكان سيشرق بطاقة إيجابية
- 9- تحرير الدماغ من الأفكار والمعتقدات التي لم تعد في حاجة إليها.
- 10- الاستمتاع يوميا

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
إِنَّ هذا اليوم موافق جداً لأجزاء بعض الاستشارات وحضور المؤتمرات. وربما تتلقى دعوة مفاجئة لإلقاء محاضرة أو خطاب. إنه يوم مناسب لتصبح مسار العلاقة بالشريك لاسميا المتأرجحة وتفتيتها من الشوائب والاضطرابات. حاول أن تكون من أصحاب المبادرات المتعلقة بالشأن الصحي، ولا تخالف تعليمات الطبيب.	تشغلك قضايا مالية، فتعرف نقاشات مهمة وعميقة على هذا الصعيد، وقد تفاوض بشأن تمويل أو عمليه شراء أو بيع، وتصطب بعض العراقل. ثم تجد حلا لفضل مهارتك أو بدعم من المحيط. يدور نقاش حاد يبلغ حد القرار القطعية أو الانفصال، أو ينشد أحدهما حريته ويطلب بالرحيل أو بالحسم. لا تعكر صفو الأجواء السائدة في محيطك والمنعكسة إيجابا على وضعك الصحي.	تعيش حماسة رائعة وتمارس صلاحياتك من دون تحفظ، وتبادر إلى اتخاذ خطوات جريئة وصعبة لم تتجرأ على اتخاذها في السابق. توقع حدثاً طارئاً وخارجياً يحزنك قليلاً، أو يشعرك بالقلق، ويحزنك من المجازفات والأسفار عبر البحار ومن بعض الفضائح أو الأخطار. تحاش الرحلات الطويلة والمتعبة لاسميا في الطقس الحار.	القدر في الحوت يناسبك، وهو في بيتك التاسع يتحدث عن رحلة قد تقوم بها أو عن لقاء مهم يوسع الأفاق وربما انتماء ورحي أو فلكي جديد. يكون لمؤسسة أجنبية دور في فتح أبواب كثيرة، حذار التورط السريع في علاقة جديدة والارتباط قبل درس كل أوجه العلاقة. ممارسة المشي في السهول القريبة منك مفيد، وخصوصاً في الصباح الباكر.	عليك أن تبدل جهداً كبيراً للحفاظ على مظهرك الهائئ والرصين والجدي، كما عليك بذل جهود إضافية للحفاظ على مستوى عملائك وروابطك. تكثر المساعي لثمتين لأوضاع العلاقة وربما المصالحة، سواء أكان ذلك من خلال لقاءات رومانسية أو جلسات جمهية بأفكار الوضع الصحي مستقر مع بعض المشاكل البسيطة التي تمر بسلام وتحص الجهاز الهضمي والدورة الدموية.	تتفاهم مع المحيط بغير ملل، وتجد أذناً صغيفة لمقترحاتك. تتجاوزك الظروف، كما تتوضع أمور كانت متلبسة، فتقدم على قرارات صائبة. تتعدد الاهتمامات، وقد تعيش فرصة مميزة، أو ترتبط بعلاقة جديدة، أو تقدم على خيارات نهائية بالنسبة إلى حياتك العاطفية. ممارسة الأشغال في الحديقة أو الحقل القريب من منزلك مفيد ويحرك معظم عضلات جسمك.
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
لا بد من القيام بمبادرات سريعة لظف ثمار ما زرته منذ فترة، والظروف المؤاتية تساعد في ذلك. حاول الاستفادة من الأجواء الهادئة مع الشريك، لتظهر له حقيقة مشاعرك تجاهه. لا تتردد في الابتعاد عن كل ما من شأنه إرهاق أعصابك مهما تكن الظروف.	تمالك أعصابك وتحاش التسرع في الدفاع عن نفسك. قد تتعرض لظلم أو قمع، هذا صحيح، لكن الجود السائد لا يسمح لك بمواجهة المسؤولين أو المنافسين ولا الخصوم. الاستقرار العاطفي في حالة تأرجح. لا تعاكس التيار السائد لتلا تهمم بالخيانة أو الإهمال أو الفشل. كن على يقين أن الانتباه للصحة أمر غاية في الأهمية ويتطلب بعض التضحيات.	لا داعي إلى إثارة استياء الزملاء أو المسؤولين، فأنت بغنى عن العداوات والخلافات. لا تحاول فرض الرأي أو قمع شخصية أحد. قد يصعب فهمك أو تبدو تصرفاتك للحبيب أنانية وفضلة. تحذر بين اتباع حمية غذائية صحية أو اتباع حمية عشوائية. اختر الحل الأول.	يوم جميل وواعد بالكثير من النجاحات، ومناسب للتحرك بشكل واسع وكبير ولاسيما على صعيد العلاقات العامة، لذلك ستكون النتائج فعالة ومفيدة جداً. أحذر من المشاعر السلبية التي ستراودك وأدعوك للانتعاج عن الانتقاد والتحفظ تقادياً للمشكلات والخلافات. تنشط اجتماعياً، وتحاول جمع أكبر عدد من المقربين والجيران لترويج القيام بنشاطات رياضية يومية.	الشعر في برجك يزودك بطاقة كبيرة على المواجهة. إلا أنك قد تبدل راك مئة مرة في اليوم وتشعر بعدم الاستقرار. أسأل حسدك فهو الدليل الواضح. بما أن هناك مجموعة من المؤشرات الجيدة، اعتقد أن مساعيك ستلاقي نتيجة مثمرة جداً. وسترافك الإيجابيات وتتحسن العلاقة. تحاش قدر الإمكان الدخول في معجمات وحوارات ساخنة قد توترك لك أعصابك.	