

## ليس كل سقوط نهاية فسقوط المطر أجمل بداية



- إذا كان لك قلب رقيق كالورد... وإرادة صلبة كالفلاند...

ويد مفتوحة كالبحر... وعقل كبير كالسماء...  
فأنت من صناع الأمل...

- يقول ابن الجوزي: ما يزال التغافل عن الزلات من أرقى شيم الكرام... فإن الناس مجبولون على الزلات والأخطاء... فإن اهتم المرء بكل زلة وخطيئة تعب وأتعب... والعقل الذكي من لا يدقق في كل صغيرة وكبيرة مع أهله وجيرانه وزملائه كي تحلو مجالسته وتصفو عشرته.

- صحيح أن المياه تعود لمجاريها في معظم الأحيان... لكنها لا تعود دائماً صالحة للشرب... بالمختصر: لا تجرح أحداً وتقول حصل خير...

- لا تشغل فكرك... فلربما ساءت أحوال الأمور وسرتك آخرها...

كالحساب أوله برق ورعد وآخره غيث هنيء...  
- داوم على (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين)

فسرها عجيب والله بعدها للدعوات مجيب...  
ولا تنس (حسبنا الله ونعم الوكيل)... فإنها تطفي الحريق وينجو منها الغريق...



## الرجل يفضل المرأة الممتلئة

نوقه إلى أن يتماشى مع التيار العام الذي تعكسه المجلات ووسائل الإعلام... أما إذا كانت حالته النفسية أكثر توتراً ويواجه خطراً ما، فإنه ينساق وراء ذوقه الخاص بتدخل من العقل الباطن، الذي يصور له فيما يتعلق بالمرأة، إنها إذا كانت ممتلئة فذلك يعني أنها قادرة على تحمل الصعاب أكثر من المرأة النحيلة، وإنجاب الأطفال لاستمرارية الذرية ومواصلة الحياة. ويبدو أن نتائج الأبحاث العلمية الحديثة تتماشى مع ما يوحي به العقل الباطن... فقد توصلت دراسات وإحصاءات إلى أن المرأة الممتلئة والتي لا تتميز بطول القامة تتمتع بالقدرة على الإنجاب أكثر من المرأة النحيفة والطويلة. لكن يبدو أن الأمر لن يدوم أكثر من (400) سنة، فقد استنتج العلماء أنه سيخضع متوسط طول المرأة إلى 2 سم في غضون القرون الأربعة المقبلة، كما أن متوسط وزنها سيزيد كغم واحداً، لكن القلب لديها أكثر صحة وحيوية. كثيراً ما تتعرض المرأة للضغط النفسي بسبب وزنها الزائد وتسعى جاهدة للتخلص منه، بسبب خضوعها قبل الرجل للمعايير النمطية حول الجمال الأنثوي... فهل «ستتعدد» هي أيضاً على هذه المعايير المفروضة عليها، خاصة أن المرأة الممتلئة تبدو أكثر جاذبية بالنسبة للكثير من الرجال في ضوء البحث الأخير.

□ لندن/ متابعات: على الرغم من أن وسائل الإعلام ومجلات الـ (غلامور) العصرية والقائمون على صناعة الألبسة ومستحضرات التجميل يروجون كل من موقعه لمعايير جمال أصبحت تطبق على المرأة النحيلة وتمثل بها، إلا أن الرجال يبدون «تمرداً» على الصورة النمطية للمرأة الجميلة، ويبدون ميولاً للمرأة الممتلئة أكثر. فقد أجرى مختصون في جامعة (ويستمينستر) البريطانية تجارب خلصت إلى هذه النتيجة، فبحسب التجربة التي خضعت لها مجموعتان من الرجال، طلب المختصون من أفراد المجموعة الأولى إعداد خطاب يجب أن يلقي أمام حشد غير انطلقاً من أن ذلك سيشكل ضغطاً نفسياً، وهو عنصر مهم من عناصر التجربة، وبالمقابل طلب منهم أن يحددوا مواصفات المرأة التي يفضلونها، على الجانب الآخر تمثلت التجربة بطرح أسئلة على الرجال حول معايير الجمال الأنثوية ووصف المرأة المثالية. وبعد مقارنة معطيات المجموعتين وجد الباحثون أن أعضاء الأولى الذين كانوا يشعرون بشيء من القلق والتوتر تحدثوا بتلقائية أكثر مبدئين إعجابهم بالمرأة الممتلئة، بينما عبر الرجال في المجموعة الثانية الذين لم يتعرضوا لأية ضغوط عن إعجابهم بالنحيلات، فبدوا مقيدين أكثر بمعايير الجمال المتعارف عليها.

ومن استنتاجات البحث يرى المختصون أن حالة الإنسان النفسية تؤثر على ذوقه، فإذا كان يعيش في رغد الحياة يميل

## إضاءة حوار بين أربع شمعات



د. إبراهيم الفقي رحمه الله

قالت الأولى: أنا السلام لا أحد يحتاجني... وانطفأت

قالت الثانية: أنا الصدق لا أحد يصدق بي... وانطفأت.

قالت الثالثة: أنا الحب لا أحد يهتم بي... وانطفأت.

قالت الرابعة: أما أنا أستطيع إشعال الشمعات الثلاث لأنني الأمل.

- لذا لا تفقد الأمل، فإذا مات الأمل مات كل شيء...

والمتمثلون... هم أولئك الذين رغم السواد الذي يحيط بهم يوجد نور أبيض في أعماق قلوبهم.

## فيما توصلت دراسة إلى أن فيتامين (دي) لا يخفض الكوليسترول

### دراسات لمعرفة ما إذا كان التعرض للضوء الطبيعي يؤثر على الكوليسترول

وفي ختام الاختبار لم يلاحظ الباحثون أي تغير في نسبة الكوليسترول عند المجموعتين، بحسب الدراسة التي نشرت في المجلة الصادرة عن جمعية (أميركان هارت أسوسيشن) المختصة لمرضى القلب. وقال مانيش بوندا الأستاذ المساعد في الأبحاث الطبية الحيوية: «تعارض دراستنا مع مفهوم أن النظام الغذائي الغني بفيتامين (دي) يحسن نسبة الكوليسترول».

ومن المرتقب إجراء دراسات أكثر تعمقا هذه السنة لمعرفة ما إذا كان التعرض للضوء الطبيعي على المدى الطويل يؤثر في

نسبة الكوليسترول. وقد أجريت دراسات عدة خلال السنوات الأخيرة تتمحور على العلاقة المحتملة بين النقص في فيتامين (دي) وازدياد خطر الوفاة.

□ واشنطن/ متابعات: دحضت دراسة أمريكية حديثة الفكرة الشائعة عن إمكانية أن يساعد تناول فيتامين (دي) على تخفيض نسبة الكوليسترول على المدى القصير.

وقد أجرى فريق من الباحثين يرأسه مانيش بوندا من جامعة (روكفلر) في نيويورك دراسة شملت (151) فرداً يعانون نقصاً في فيتامين (دي) الذي ينتجه الجسم طبيعياً عند التعرض للشمس أو استهلاك الأطعمة غنية بالدهون.

وتم توزيع هؤلاء الأشخاص على مجموعتين اتبع كل منهما علاجاً مختلفاً، فقدمت جرعات زائدة من فيتامين (دي) إلى المجموعة الأولى، فيما أعطيت المجموعة الثانية دواءً وهمياً كل أسبوع، وذلك لمدة ثمانية أسابيع.



## شيء عادي

وأوصيه بالحفاظ عليه فانصدم بأن كل من حوالي يملكون كل ما كان في صندوقي فأعود مسرعاً للاطمئنان على صندوقي فأراه مرمياً على الأرض وكل ما فيه انتشر..

شيء عادي حين أحاول جاهداً أن ابني ناطحة سحاب شاهقة

بالود والصدق فيدمرها إصعاق النفاق والكذب..

شيء عادي حين أعرس بذرة حب واسقيها بماء قلبي وأسعى جاهداً كي أراها تنمو

ولكن يأتي شخص ويدوسها ليبيد كل ملامح البراءة التي تعلوها..

شيء عادي حين أرى أقوالهم غير أفعالهم وأفعالهم عكس أقوالهم

فتقلب مفاهيم الصدق لدي فأبقى عاجزاً عن القول..

شيء عادي حين أعطي خنجري لشخص من أجل حماية نفسه من غدر الزمان فأكتشف أنني طعلت بهذا الخنجر..

شيء عادي حين أهول في مد يد العون لشخص أوشك على السقوط من أعلى جبل فينجد ويسحب يده ويسرع بإسقاطي..

شيء عادي حين أخمد بريق ابتسامتي من أجل إشعال ابتسامة شخص حسيبته غالباً ولكنه يتناسى فضلي ويسعى جاهداً أن يدمرني

شيء عادي حين أفتح باب قلبي وأعطره وأبخره وأزينه لاستقبال مالكه

يأتي ولكنه يرمي قبلة مؤقتة تفجر القلب وما يحويه..

شيء عادي حين أرى شخص غالي فأسرع لضمه وانصدم بطعنة يفرسها في أحشائي..

شيء عادي حين أعطي صندوق أسراري الصغير الذي يحوي كنوزاً ولألى والماسات ثمينة للقلب



## نوادير

### أسماء الأقفال

التقى أعرابي بقوم فسألهم عن أسمائهم فقال الأول: اسمي وثيق.  
وقال الثاني: اسمي ثابت.  
وقال الثالث: اسمي شديد.  
وقال الرابع: اسمي منبع.  
فقال الأعرابي: ما أظن الأقفال صنعت إلا من أسمائكم..

## (775) مليون شخص (أمي) حول العالم

والعمل على تنفيذ جدول أعمال محو الأمية، مشيراً إلى أنه سيطلق في وقت لاحق من الشهر الجاري مبادرة جديدة بعنوان (التعليم أولاً) تركز على ثلاث أولويات هي: إلحاق كل الأطفال بالمدارس، وتحسين نوعية التعليم، وتعزيز المواطنة العالمية.

وأشار كي مون إلى أن هناك خطوات واسعة تم تحقيقها على طريق محو الأمية خلال العقد الذي ينتهي العام الجاري، حيث مد الأفراد والمجتمعات والبلدان أيديهم إلى الشباب والأطفال والكبار لتمكينهم من القراءة والكتابة وتغيير مسار حياتهم فأصبح أكثر من تسعين مليون شاب وشابة وبالغ ملمين بالقراءة والكتابة.

ووجه الأمين العام للأمم المتحدة برسائله دعوة للجميع للعمل والمضي قدماً في تنفيذ جدول أعمال محو الأمية، حيث إن العالم القادر على القراءة والكتابة يعد عالماً أكثر سلماً، وأكثر وثاماً وصحة.



□ واشنطن/ متابعات: حذر الأمين العام للأمم المتحدة بان كي مون مؤخرًا من الأعداد الكبيرة للأشخاص الذين لا يستطيعون القراءة والكتابة وصل عددهم إلى (775) مليون شخص، وأهمية الإسراع باتخاذ الإجراءات السريعة والمناسبة للحد من هذه الظاهرة.

ونقل تقرير نشر على الموقع الرسمي للأمم المتحدة على لسان كي مون تأكيدات على وجود نحو مليون طفل في سن التعليم الأساسية لم يتلقوا بالمدرسة بعد، فضلاً عن أن هناك الملايين من الطلبة الذين يتخرجون بمهارات غير كافية من حيث القراءة والكتابة.

وعت رسالة الأمين العام للأمم المتحدة التي سبقت الاحتفال العالمي بيوم محو الأمية والذي يصادف السبت الثامن من أيلول إلى التحرك بسرعة للوصول إلى الفئات الأكثر تهميشاً



طرائف الكاميرا

لقوة هائلة تكفي مئة