

العجوز الحكيم والعقرب



جلس عجوز حكيم على ضفة نهر ... وفجأة لمح عقرباً وقع في الماء وأخذ العقرب يتخبط محاولاً أن ينقذ نفسه من الغرق قرر الرجل أن ينقذه.. مد له يده فلسعه العقرب.. سحب الرجل يده صارخاً من شدة الألم.. ولكن لم تمض سوى دقيقة واحدة حتى مد يده ثانية لينقذه.. فلسعه العقرب.. سحب يده مرة أخرى صارخاً من شدة الألم.. وبعد دقيقة راح يحاول للمرة الثالثة.. على مقربة منه كان يجلس رجل آخر ويراقب ما يحدث؟ فصرخ الرجل: أيها الحكيم، لم تتعظ من المرة الأولى ولا من المرة الثانية.. وها أنت تحاول إنقاذها للمرة الثالثة؟ لم يبه الحكيم لتوبيخ الرجل.. وظل يحاول حتى نجح في إنقاذ العقرب.. ثم مشى باتجاه ذلك الرجل وربت على كتفه قائلاً: يا بني.. من طبع العقرب أن يلسع ومن طبعي أن أحب وأعطف فلماذا تريدني أن أسمح لطبعه أن يتغلب على طبعي..

الحكمة

عامل الناس بطبعك لا بطباعهم، مهما كانوا ومهما تعددت تصرفاتهم التي تجرحك، وتؤلمك في بعض الأحيان ولا تأبه لتلك الأصوات التي تعتلج طابقتك أنك تترك صفاتك الحسنة لمجرد أن الطرف الآخر لا يستحق تصرفاتك النبيلة .



قبل يد زوجتك

قال رجل لمن حوله : أوصيكم خيراً بزوجاتكم ولتنتق أن يقبل كل منا يد زوجته عندما يعود للمنزل.. قال احدهم: ولكن أنا لم أتزوج.. قال له: إذا قبل يدك وجها وظهرا.

الرجال الذين يتعرضون للتحرش الجنسي خلال طفولتهم معرضون للأزمات القلبية أكثر من غيرهم بمقدار ثلاثة أضعاف



الشخص خلال حياته بعد التعرض للأزمة. وكانت دراسة أميركية سابقة أشارت إلى أن تعرض الطفل للتحرش والعنف والإيذاء البدني في كثير من الأحيان في طفولته لا يؤثر سلباً على نفسيته ونشأته فقط، بل يعمل على انكماش حجم المخ. وقال الباحثون إن وقوع الطفل فريسة لسوء المعاملة والإيذاء البدني بصورة مستمرة في هذه المرحلة المهمة من نشأته يؤثر سلباً على المنطقة الرمادية في المخ، ويعمل على إحداث تغيرات سلبية بها، حيث يعمل التعرض للضغوط والتوتر المستمر في هذه المرحلة المبكرة من العمر على كبح النمو الطبيعي للمخ. وكان الباحثون عكفوا على دراسة وتحليل مراحل النمو والظروف الاجتماعية والبيئية التي عاش فيها نحو (42) طفلاً تراوحت أعمارهم ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة لقياس العلاقة بين سوء المعاملة في الصغر والخلل النفسي وتأثيرهما على مراحل نمو المخ. وأشارت المتابعة إلى أن الأطفال الذين عانوا من سوء معاملة في طفولتهم وإيذاء بدني تراجع معدل نمو المخ بمعدل 12 ٪ بينهم، بالمقارنة بالأطفال الذين نعموا بطفولة هادئة مستقرة. ويأتي ذلك في الوقت الذي تشير فيه البيانات والإحصاءات إلى أن نحو 3.7 مليون طفل أميركي يعانون سنوياً من سوء المعاملة في مرحلة الطفولة.

أوتاو/ متابعة: كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون من جامعة تورنتو الكندية عن معلومات جديدة وخطيرة بشأن التحرش الجنسي الذي يحدث للأطفال ودوره في رفع فرص الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة في المرحلة المتأخرة من حياة الطفل في مرحلة الرشد. وأوضحت الدراسة أن الرجال الذين تعرضوا للتحرش الجنسي خلال طفولتهم معرضون للإصابة بالأزمات القلبية بشكل أكبر بمقدار ثلاثة أضعاف مقارنة بالرجال الذين لم يتعرضوا لتلك الممارسات الجنسية في الصغر. ولم تظهر نفس النتائج على النساء، أي أن اللاتي تعرضن للتحرش الجنسي خلال طفولتهن لا ترتفع فرص إصابتهن بالأزمات القلبية مقارنة بأقرانهن اللاتي لم يتعرضن لتلك الممارسات الجنسية الوحشية. وقال الباحثون إن ذلك يعود إلى الطبيعة المختلفة للنساء التي تعتمد في الأغلب على طلب الدعم والمساندة من الغير واستشارتهن للوقوف على حلول لتلك المشكلة الصعبة بعكس الرجال، الذين يفضلون الصمت غالباً. وشملت الدراسة أكثر من (5000) رجل و(7700) امرأة، تزيد أعمارهم جميعاً على 18 عاماً، وأكد الباحثون أن السبب في ذلك قد يكون له علاقة بالضغط العصبي والتلق والأحاسيس السلبية التي تصاحب

فوائد الفاصوليا الخضراء

عنان/ متابعة: أحياناً ما نتجاهل سيدة المنزل إعداد الفاصوليا الخضراء لعدم إدراكها لفوائدها المتعددة، والتي منها أنها أحد أسرار الصحة والرشاقة. تعرفي على فوائد الفاصوليا الخضراء، واجعليها صيفاً حاضراً على مائدتك طوال الوقت: - تساهم الفاصوليا الخضراء في الوقاية من أمراض القلب وهشاشة العظام. - تساعد في الحفاظ على قوة وضحة العظام، مهما كان النظام الغذائي الذي تتبعينه. - غنية بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، يحسن من كفاءة الأوعية الدموية، وتحمي من الإصابة بالأورام السرطانية. - غنية بالألياف الطبيعية، التي تساهم في منع امتصاص الأمعاء للكوليسترول الضار، الموجود بالأطعمة الحيوانية، كما تساعد على خفض السكر في الدم. - يمكن معالجة التهابات وأمراض الصدر باستخدام الفاصوليا الخضراء، عن طريق غليها وهرسها مع الثوم. - مدرة للبول، وتساهم في علاج أمراض الكلى.



قال شمسبير

أنا دائماً أشعر بالسعادة أندرون لماذا؟ لأنني لا أضع توقعات لأي شيء من أي شخص التوقعات دائماً ما تحبط، والحياة قصيرة لذلك حب حياتك.. كن سعيداً.. وأبتسم دائماً قبل أن تتكلم.. اسمع قبل أن تكتب.. فكر قبل أن تصرف المال.. أكسب المال قبل أن تصلي.. اغفر قبل أن تجرح.. اشعر قبل أن تكره.. حب قبل أن تياس.. حاول قبل أن تموت.. عش هذه هي الحياة اشعر بها.. عشنا وتمتع بها..

للقلوب شكلها الخاص



ونلتفت إلى يسارنا لنجد من بعد لنا يد العون ويشد علينا بإخلاص ووفاء.. مشاعر دافئة وصادقة توشحت وتعطرت بالوفاء يفوقها شعور أصدق هو أن ننظر إلى قلوبنا هل شددت بشرايينها على أيديهم بالتحية.. هل اشتبكت بشرايينهم بقوة الشد. - السكون : يسكنون في أعيننا ويسكنون في قلوبنا ويسكنون في أرواحنا ومن يسكن القلب صعب أن يخرج منه لا نراه إلا في عيون وبعيون القلب ولا تتغنى أرواحنا إلا بأسمائهم التي توقع داخلنا الحان الوفاء والتضحية والسخاء والجمال والسكينة. نسكنهم ذكرياتنا وأحلامنا ودفاترنا وحواسيننا وجوالاتنا وابتساماتنا ودموعنا ونحن نفارقههم..

هل تصدق أن قلوبنا يمكن أن تأخذ شكلاً مختلفاً حسب موقعها من الجملة وحسب ما يدخل عليها من حرف أو فعل أو غيره فلها أحوالها ونعوتها والنصب والرفع والكسر وغيرها. في كل الأحوال والأشكال تبقى جملاً مفيدة ومحلها من الإعراب واضح إلا لمن أبى.. - الفتحة: نحن دائماً نفتح قلوبنا لمن نرحمهم ولهم مكانة عالية في قلوبنا نطمع بأن نعطيهم كل شيء جميل على قلوبنا حتى تنبسط وتقر أعينهم ويصبروا من أسعد الناس. لا نريد سوى السعادة والفرح والابتسامة أن تازمهم وإلى الأبد فلا تغادروهم في الدنيا والآخرة. نحيم مثل أنفسنا وأحياناً أكثر.. وننصب بالفتح كليتنا لخدمتهم وإسعادهم وننصب بالفتح صدورنا لحتوتهم ونؤويهم - الضمة : نعيش حياتنا حتى نضم أروع الذكريات التي عشناها مع إخواننا وأصدقائنا وأحبائنا. نضم بها حنان الأم وعطف الأب

(4) أشياء تجعل وجبات المطاعم أكثر خطورة

الحل: امسك قوائم الطعام دائماً من الزوايا العليا لأن معظم الأشخاص يمسكونها من الأسفل، وهذه الطريقة قد تتجنب خطر الإصابة.

- الموسيقى تدفعك لتناول المزيد من الطعام كلما صوت الموسيقى شعرت بالمزيد من الطاقة، ما يدفعك إلى تناول طعام أكثر وبسرعة. والسبب الموسيقي العالية تقلل من تركيزك ولا تجعلك تدرك مدى احتياجك من الطعام مما يؤدي إلى المبالغة التي والإفراط في تناول الطعام.

الحل:

لا تطلب طعامك كله مرة واحدة على سبيل المثال: اطلب المقلبات على حدة وبعد أن تنتهي منها تستطيع أن تقدر بنفسك مدى احتياجك من الطعام للوجبة الرئيسية. - لا تدع أحداً يحزم لك بقايا الطعام: بقايا الطعام الموجودة في طبقك عادة ما تعود إلى المطبخ من جديد في حال أردت حزمها وأخذها معك، ما عليك أن تدركه أن دخول طبقك إلى المطبخ من جديد قد يعرضه للمزيد من الجراثيم فلا تستطيع أن تتأكد من نظافة الشخص الذي سيحزمه أو مدى نظافة المكان الذي سيتواجد به.

الحل:

اطلب أن تحزم طعامك بنفسك، في هذه الحالة قد تتأكد أن طعامك يبقى نظيفاً.

قد تكون فكرة تناول الطعام في المطعم من الأمور الممتعة التي تلجأ إليها لتغيير من روتين حياتك، وتستمتع بوجبة لذيذة دون أن تفكر بكونها صحية أم لا. لكن المعلومات التالية ستجعلك تفكر ملياً بالوجبات التي تتناولها خارج المنزل.

- لا تتناول طعامك بعد الساعة الثامنة مساءً: قد تتناوب الرغبة في تناول الطعام بوقت متأخر ولكن ما لا تعرفه أن التأخير يعرضك للتسمم، ويعطي فرصة للبكتيريا بالتكاثر أكثر. والسبب بذلك أن الوجبات التي يتم إعدادها بوقت متأخر تتشرب الدهون المتبقية من المقلدة وأدوات الطهي والمراكمه منذ الصباح، ما يعني تسرب بقايا الشحوم وزيوت الطهي إلى طبقك.

الحل:

إن أردت تناول شيء من الخارج اطلب الأطعمة المشوية والمسلوقة أو السملطة هذه الحالة قد تتجنب الدهون التي تعلق بأدوات الطهي. - قوائم الطعام قد تكون أكثر ضرراً من مقعد الحمام:

نادراً ما يتم تنظيف قوائم الطعام، وكل شخص يدخل إلى المطعم يلمسها دون أن تدرك مدى نظافة يديه.

في آخر الأبحاث التي أجراها دكتور أوز على عينات لسبع قوائم طعام في مدينة نيويورك أثبتت الدراسة أن هذه القوائم تحتوي على البكتيريا القولونية المسببة للالتهاب الرئوي.



طرائف الكاميرا

ممكن لتتعرف