

جمال النساء ثلاثة.. وقلوبهن
ثلاثة.. أما عن عقولهن فأربعة

- يقال إن جمال النساء ثلاثة:

جمال لا يراه إلا قلب الرجل
جمال تراه العيون ولا تشعر به القلوب
جمال ينقص ويزيد وفقاً لاهتمام المرأة بزينة

وعنايتها بنفسها

- قلوب النساء ثلاثة :

قلب يستهدف عقل الرجل

قلب يستهدف جيب الرجل

قلب يفتتح لأي رجل

- أما عن عقول النساء فأربعة :

عقل يفكر ويعمل

عقل يفكر ولا يعمل

عقل يعمل دون أن يفكر

عقل لا يعمل ولا يفكر

- وسئلت أعرابية متقدمة في السن وقد احتفظت بنضارة شبابها وروعة جمالها وبهاء حسنها وهيئتها أي مواد التجميل تستعملين؟

فأجابت:

أستخدم لشفتي: الحق والصدق

ولصوتي: الصلاة

ولعيني: الرحمة والشفقة

وليدي: الإحسان

ولقوامي: الاستقامة

ولقلبي: الحب..



نوادير

ليتها كانت القاضية

عاد أحد الأعراب نحوياً، فسأل عما يشكو فقال النحووي: حمى جاسية، نارها حامية، منها الأعضاء واهية، والعظام بالية فقال الأعرابي: لا شفاك الله بعافية، يا ليتها كانت القاضية ..

العمل الزائد والضغطات في تنفيذ المهام
يساهمان في الإصابة بالذبحة القلبية

والطبات المتضاربة التي يواجهها الأشخاص والوقت المتاح لتنفيذ المهام المطلوبة. وكان متوسط عمر المشاركين 43.2 عاماً وتوزع عددهم مناصفة بين الرجال والنساء. وبلغت نسبة النساء المعرضات للضغط النفسي 15.3 بالمائة في حين أن الدراسات السابقة كانت تقيم هذه النسبة بـ12.5 إلى 22.3 بالمائة. ومن خلال تنسيق المعطيات، أظهر الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من ضغط يواجهون احتمالاً أكبر بنسبة 23 بالمائة للإصابة بذبحة قلبية لكن بعد دراسة السكان بشكل عام (الذين يعانون من ضغط أم لا) تبين لهم أن الضغط في العمل مرتبط باحتمال أكبر للإصابة بذبحة نسبتته 3.4 بالمائة. واعتبر معهد انسبرم أن هذا الاحتمال طفيف لكن يجب ألا يستهان به مشدداً على ضرورة تجنب الضغط في العمل وهو أمر قد يكون له «أثر إيجابي» على عوامل خطر أخرى مثل التدخين والكحول التي يرتبط استهلاكها جزئياً بالضغط.

باريس/منايات: أكدت دراسة واسعة نشرت نتائجها مؤخراً أن الأشخاص المعرضين لضغوط كبيرة في عملهم يزيد احتمال إصابتهم بذبحة قلبية بنسبة 23 بالمائة عن أولئك الذين لا يعانون من الضغط. وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الضغط يساهم في الإصابة بأمراض في شرايين القلب إلا أن باحثين أوروبيين نشرت نتائج دراستهم مجلة «لانسييت» الطبية، أكدوا هذا الرابط من خلال تحليل واسع النطاق اجري على نحو 200 ألف شخص في أوروبا. وأوضح مارسيل غولدرغ الباحث في معهد انسبرم واحد معدي الدراسة «من أصل ألف إلى 120 ألف ذبحة قلبية تسجل سنوياً في فرنسا يعزى 3400 إلى 4000 حادث من هذا النوع إلى عامل الخطر هذا». وشملت الدراسة أشخاصاً يعملون من سبع دول هي بلجيكا والدنمارك وفنلندا وفرنسا هولندا وبريطانيا وسويسرا تمت متابعة وضعهم بين عامي 1985 و2006. وتم تقييم الضغط النفسي في العمل من خلال ملء استمارات أسئلة شملت خصوصاً العمل الزائد المطلوب

طريقك إلى النجاح



عبد العزيز العتيبي

جمعنا نريد النجاح ونعشق فرحته ونسلك طريقه لكن نختلف في اختيار الطرق شخصيات تحب الإختصار وأخرى سريعة الوصول وأخرى تشبه السلفاة وقد تواجه بعض العقبات والمحطات وكل وطريقته في تجاوزها البعض يصل إلى حد العباقرة في عبورها والبعض يتعثر ويسقط ويعاود النهوض وهنا من يتوقف من أول عقبة ولا يجرى ساكناً فليبدأ بالعقبة الصغرى فالكبيرة والمرنة من بعدها القاسية خطط، أرسم خريطةك، حدد مسافاتك ابحث عن الطرق السهلة لا تستسلم لها حاول وفق بنفسك فحتماً سوف تصل إلى مبتغاك ولا تنس أهم وسائله وبدونها سوف تهزم وتتعثّر من أول عقبة وهي العزيمة إذا فقدت فقد النجاح ومن ثم حدد هدفك ولا تزد في أهدافك فتزيد عثراتك تجارك يعني تطوير ذاتك..

فتش عن الصديق

إن رأيت أن الأعداء حولك من كل مكان

والحساد لا يطيقون لك كلاماً

لا تياس وانظر حولك فهناك

صديق يخفف عنك الأزمات

ويدعو لك بالخير والثبات..

حافظ عليه ولا تقل لعله يحمل

العداء

كن واثقاً من حبه لمجرد أنه

صديق..

فالصداقة هي كنز العمر

مهما أخذنا منها فهي تزيد

محبة ومودة وعطاء..

تناول الجزر وودع الزهايمر

علماء يتوصلون إلى رابط قوي بين مستويات الفيتامين (ج) والبيتا- كاروتين المضادين للأكسدة والإصابة بالخرف



السليمن. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة غابرييل ناغيل إنه من الضروري إجراء دراسة مطولة أخرى «لتأكيد نتيجة أن الفيتامين ج والبيتا-كاروتين قد يمنعان الإصابة بالزهايمر وتطوره». ويتوفر الفيتامين (ج) في الحمضيات، والبيتا-كاروتين في الجزر والسبانخ والمشمش. وأكدت دراسة سابقة أجراها باحثون من جامعة (هارفارد) بعد سنوات طويلة من البحث على أكثر من 4000 رجل معرضون للإصابة والسبانخ يقلل احتمالات الإصابة بالزهايمر عند الرجال وأن تناول 50 مليغراماً يومياً من مركبات البيتا-كاروتين قلل نسبة من تعرضوا للإصابة بالخرف وفقدان الذاكرة بين مجموعتين من الرجال الذين أجريت عليهم الأبحاث، فالمجموعة التي تناولت البيتا-كاروتين قلت لديها احتمالات الإصابة بالخرف بشكل ملحوظ في حين ارتفعت النسبة لدى المجموعة الثانية.

برلين/منايات: كشفت دراسة أميركية حديثة أن فيتامين (ج) ومادة البيتا-كاروتين قد يحميان من الخرف. وأجرى الباحثون في جامعة (أولم) الألمانية دراسة اكتشفوا فيها أن مستويات الفيتامين «ج» والبيتا-كاروتين المضادين للأكسدة كانت منخفضة بشكل ملحوظ عند المرضى الذين يعانون من الخرف البسيط. وأجريت الدراسة على 74 مصاباً بالزهايمر و158 شخصاً سليماً. وقد نظر العلماء في مستويات الفيتامين «ج» بالدم، ومستويات الفيتامين (ها) والبيتا كاروتين، وكذلك مادة الأيوكوبين المضادة للأكسدة عند المسنين. وتتراوح أعمار الأشخاص الذين شملتهم الدراسة بين 65 و90 عاماً وخضعوا لاختبارات عصبية- نفسية وأجابوا على أسئلة تتعلق بأسلوب الحياة. وظهر أن مستوى الفيتامين (ج) والبيتا-كاروتين في دم من يعانون من الزهايمر كانت أقل بشكل ملحوظ منها لدى المسنين

تألمت لأتعلم دروس الحياة

لكن من الأفضل أن لا تهتم بكلام الناس فأرضاهم غاية لا تترك.. فقط كن كما أنت ولا تهتم براضاهم.. - لا تدع غيرك يلون حياتك فقد لا يحمل بيده سوى.. قلم أسود.. فيلطحها..



حتى لا تنصدم من بروده للقاءك... - رافق كل من أراد الخروج من حياتك إلى الباب ودعه بابتسامة وتأكد من أنك أغلقت الباب جيداً..

- الحب ليس أن تموت نفسك لمن تحب.. الحب ليس أن تسهر ليلي تفكر فيمن تحب..

- الحب ليس أن تبقى في حضن من تحب دائماً.. إنما الحب أن تدعو لمن تحب دعوة في ظهر الغيب بأن يبقى سعيداً في عمره أينما كان..

- قد تتمنى رجوع من تخلى عنك ليس لأنك تحبهم ولكن لكي تثبت لهم أنك نستطيع أن نعيش بدونهم.. فلا أحد يموت من فراق أحد..

- إذا كان الإنسان واثقاً بنفسه قالوا عنه بأنه متكبر.. وإذا تواضع للناس قالوا أنه مسكين..

- لا تحتر كثيراً إذا كنت شعرت ولو 1٪ بأن هذا الشخص مختلف عن غيره فتأكد أنك بدأت تحبه..

- مؤلم.. أن يعاهدك احدهم على الوفاء.. ويكون هو أول الخائنين..

- ليست الأماسة أن تترك من تحب إنما العاساة أن يذهب قلبك معه..

- من العذاب أن تكتب لمن لا يقرأ لك وأن تنتظر من لا يأتي لك.. وأن تحب من لا يشعر بك.. وأن تحتاج من لا يحتاج لك..

- لا تعتذر فالرصاصة التي تطلق لا تسترد..

- من المؤسف أن تحب شخصاً وتبغض أفعاله تعشق حبه له وتكره قلبه الذي لا يحب تتمنى النظر إلى عينيه وتتحاشاهم خوفاً مما بداخلهما

تشتاق إليه وتنتظر رؤيته ولا تسعى إلى لقائه



طرائف الكاميرا

مامحبة الإلبعدعلاوة