



حكمة

د. ابراهيم الفقي

ثلاثة طيور يقفون على شجرة ،
قرر واحد منها أن يطير ،
فكم طيراً بقي على الشجرة !!!

يتراود طبيعياً إلى أذهاننا انه سيبقي اثنان من
العصافير !!

لكن الجواب:

بقي ثلاثة طيور على الشجرة ،
لأن واحداً منها قرر ان يطير ،
ولم يطر بالفعل ،
وبالتالي لم يتغير شيء !!

هنا ليسأل كل منا نفسه ..

كم مرة قرر ان يفعل شيئاً ولم يفعله !!!
فيبقى الحال على ما هو عليه ،
وربما أسوأ !!

إنه ليس كافياً ان تتمنى أو ترسم ،
أو تكتب لنفسك أهدافاً ،
إنما يجب عليك أن تسعى

أطباء ألمان يبتكرون لساناً صناعياً لتعويض من فقدوه



والأذن والحنجرة بالمستشفى،
إكهارد جرين، أنه بعد مرور
حوالي 30 يوماً على إجراء عملية
زرع اللسان، يتم إعطاء المريض
أمصلاً لتقديته، يستطيع بعدها
تناول الطعام أو الشراب ولا يفقد
حاسة التذوق بسبب توصيل
الأعصاب بين اللسان المبتكر
وبيقية اللسان.
وأكد أن حركة اللسان الصناعي
لا تكفي لأداء كل الوظائف بشكل
طبيعي، فالعصب الذي يتحكم في
حركات اللسان يكون قد جرح، أو
اضطر الجراح إلى قطعه خلال
العملية الجراحية لوصول الجزء
المفقود، ومع ذلك تعتبر العملية
التي تستغرق أكثر من 4 ساعات
تجميلية وليست جراحية أو خطيرة،
وبالنسبة للمريض فإن شكل فمه
يصبح طبيعياً وكأنه ما زال محتفظاً
بلسانه الأصلي.

ابتكر أطباء بقسم أمراض الأنف
والأذن والحنجرة، بمستشفى
جامعة "لوبيك" الألمانية، لساناً
صناعياً يزرع داخل فم الإنسان
لتعويض المرضى، ممن يفقدون
جزءاً من لسانهم، نتيجة الإصابة
بمرض السرطان أو حادث.
وجاء ذلك خلافاً لما كان يعتقد
سابقاً داخل الأوساط العلمية،
أن فقدان اللسان أو جزء منه
من الصعب، بل من المستحيل
الاستعاضة عنه.
وقال الأطباء: "إن فكرة اللسان
المبتكر تقوم على أخذ جزء من
العضلات الموجودة أمام الغدة
الدرقية مع الحفاظ على ما فيها من
أوردة دموية وأعصاب، وتكويص
عن الغشاء المخاطي المفقود يقوم
الجراح في النهاية بتغطية اللسان،
بطبقة من الجلد يأخذها من تحت
إبط المريض."
وأوضح رئيس قسم أمراض الأنف

بناء أول مسجد تحت سطح البحر في السعودية

بنى غواصون سعوديون هواة، مسجداً تحت
الماء في شواطئ مقنن التابعة لبلد بمنطقة
تبوك (شمال السعودية) أطلق عليه اسم مسجد
التوحيد.

وأوضح المشرف على إقامة المسجد الغواص
حمدان بن سالم الجنيح المسعودي، أن بداية
الفكرة كانت في الصيف الماضي، بناء على اقتراح
من زميلهم محمد العمري بالتعاون مع المدرب
الدولي عبد الرزاق المسعودي وغواصين آخرين.
ونقلت صحيفة "المدينة" السعودية، عن
المسعودي قوله إنه: "تم تصميم الفكرة وتطبيقها
خارج البحر أولاً، وتقوم الفكرة اعتماداً على تمرير
مواسير بلاستيكية 4 بوصة في المياه، ثم عمل
فتحات من الأعلى لكي يتم ملؤها بالرمل من أجل
ضمان اتزان المسجد داخل البحر، وبعد تثبيته
والانتهاء من البناء الذي وافق دخول صلاة العصر
تمت الصلاة جماعة في أول مسجد في التاريخ، يقام
تحت سطح البحر".



يبقى الماء ماءً
سواء قدمته
في أكواب من الذهب
أو أكواب من الفخار
كن أنت كالماء
الذي لا يتأثر
بالمظاهر



نصائح ثمينة للتخلص من شحوم الوجه

المهضم أسهل فتعمل على حرق أسرع للسعرات الحرارية والدهون.
السعرات الحرارية: حتى تخسري 250 سعراً حرارياً، عليك بالمشي
من 30 إلى 40 دقيقة يومياً، ولتجنب اكتساب 250 سعراً حرارياً
من وجباتك، عليك التخلي عن الوجبات السريعة والأكل
الدهني.

رياضة للوجه: حاولي كل يوم أن تمارسي تمارين
رياضية للوجه، عبر التقوّه بهذه الأحرف (أ و O)
لمدة خمس دقائق يومياً، مما يشد بشرتك ويقوي
عضلات وجهك، فيبزي بالتالي خدك بشكل جذاب.

يعتبر الوجه النحيف ذو الخدين البارزين من علامات الجمال لدى
المرأة، وتذكر أن أولى الخطوات للحصول على وجه نحيف مثالي، هو
إتباع حمية غذائية تساعدك على حرق السعرات الحرارية الزائدة، مما
يترتب عليه خسارة الشحوم الزائدة في الوجه. نقدم لك سيدتي في
هذا السياق نصائح ثمينة لكي تتخلصي من شحوم الوجه دون الأضرار
بنظامك الغذائي.

تناولي ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً، فالجسم البشري
يملك جهازاً مناعياً طبيعياً، وفي حالة عدم تناول الماء بالكم المطلوب،
الجسم يظن أنه في بيئة صحراوية، وبالتالي يعمل على تخزين أي كمية
ماء تدخل إليه مما يجعله تبتدين منتفخة، في حين لو شربت كميات
كبيرة من الماء، الجسم يخرج الماء الزائد أولاً بأول؛ لأنه يعلم أن به
كمية ماء كافية.

الفواكه والخضراوات: تناولي ما لا يقل عن ثلاثة أطباق خضراوات
ومثلها فواكه يومياً، ففائدتها لا تكمن في أنها ستغنيك عن تناول
الوجبات السريعة، وإنما في احتوائها على سعرات حرارية قليلة إلى
جانب كمية من الماء تجعل الجسم رطباً بطبيعة الحال. ليس هذا فقط
، فالخضراوات والفواكه تحتوي على ألياف ذات قيمة غذائية عالية، وما
تعمله من جعل عملية الهضم تقوم بشكل طبيعي، ولذلك اجعلي من
التفاح والبرتقال والتوت والجريب فروت الفواكه الأساسية في طبق
السلطة، فهي فواكه مضادة للأكسدة.

الكالسيوم: تؤكد الدراسات العلمية أن تناول ما يقل عن 1200 مللي
جرام من الكالسيوم يومياً، يساعدك على خسارة دهون الجسم.
كمية الملح: يعد الملح ثاني العوامل التي تعمل على اختزان الماء داخل
الجسم، وذلك هو السبب الحقيقي وراء شعورك بالعطش وانتفاخ وجهك
فور تناولك وجبة سريعة؛ لاحتوائها على كمية كبيرة من الصوديوم
"الملح". تجنبي تناول كل من البيترزا والبرجر والوجبات السريعة
والبطاطس المقلية "الشيبسي"، فكل ما سبق يحتوي على كمية كبيرة
من الملح، وللتحكم في مقدار الملح المضاف لوجباتك طعامك، احرصي
على نثره بواسطة يدك واستغني عن استعمال المعلقة.

تمرين رفع الأثقال: واطبي على أداء تمرين رفع الأثقال، فهي تساعد
على مرونة عضلات الجسم، ومع عضلات جسم قوية تصبح عملية



و ما ضررتني
غريباً يجهلني
و إنما أوجعني
قريباً يعرفني



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العقرب	الميزان
3/21 إلى 4/19	4/2 إلى 5/2	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22	9/23 إلى 10/21
تشكو الإرهاق الشديد بسبب الضغوط الكثيرة التي تعانيها. المطلوب الكثير من الدبلوماسية في التعامل. حاول أن تستوعب الأحداث التي تجري من دون غضب أو تأزيم يجب أن تعرف كيف تفرق بين الوجبات العينية والعاطفية. ولا بد من أن تميز بين المسؤوليات تحاشياً لأي إهمال أو ربما تفسير لا تحال بين الفينة والأخرى أن «تخبصي» في طعامك، فأنت وحدك الخاسر الأكبر.	يحمل إليك هذا اليوم أرباحاً، وقد يصلك خبر أو اتصال من الخارج، وربما تحضر لإطلاق مشروع أو إعلان عن خطة لائقة، وقد تفرح لتسوية وانفراج. تناقش وضعاً مالياً وترأس إنفاً أو جمعية أو مؤسسة أو يعود إليك الآخرون لحسم قرار ما يبدو حسك قوياً جداً وخصوصاً في ما يتعلق بشؤونك العاطفية قد تبدو من الخارج بأبهي مظهر.	تنتصر لقضاياك وتشعر بحماسة شديدة، وتتبدل إلى مواقع أكثر إيجابية والى فترة واعدة جداً. لكن هذا اليوم لا يخلو من التناقضات، ويحمل إليك أوجهاً متعددة واحتمالات كثيرة متضاربة وقضايا مزعجة وعلاقات متوترة تثار كل ما تريد وربما أكثر شرط التحلي بالعقل والناصح والمعرفة الشاملة لا تشع بالراحة وتتوتر أعصابك إلى أقصى حد. انتبه من الانعكاسات السلبية.	الصرير هو مفتاح الفرج بالنسبة إليك، وكل ما عدا ذلك لن يكون في مصلحتك يوفّر لك الشريك أجواءً إيجابية، وهو ما سينعكس راحة وسعادة بينكما لا تفرط في تناول اللحوم والمأكولات الدسمة، الخضراوات والفواكه أفضل لصحتك.	تشع ببريق وتلاقي جهودك ثمارها. تؤمن لك فرص جيدة لأعمال تحلم بها، وتستفيد من عرض يأتيك من أحد الأصدقاء، وربما تثر أموالاً أو تحصل على مبلغ إثر طرف طارئ لا تستغل ضعف الشريك تجاهك، لأن ذلك قد تكون له انعكاسات وارتدادات غير محسوبة استغف قدر المستطاع من وجود الأصدقاء، حوّل للقيام بمشاريع ترفهية معاً.	تلتبس عليك الأمور الشخصية وتعيش ضيقاً وتدخلات من قبل المقرّبين ونزاعات في ما بينهم ومحاولات السيطرة على الأوضاع. تقوم بمحاولات كثيرة لإبراز تفوقك وتأثيرك فتمرك الأتلاك بذيذات إيجابية تخدم أوضاعك العاطفية فتؤمن لك لقاءات ممتازة وحباً كبيراً ومصالحةً إذا أردت مع شريك غائب أو تقارباً ووداً مع الحبيب وتواطؤاً غير اعتيادي لا تخاطر بصحتك من أجل أن تبرهن للآخرين أن لا شيء يؤثر فيها.	عليك أن تكون أكثر وضوحاً في العلاقة مع الآخرين، لئلا تترك مجالاً للشكوك واحتمالات التصادم يفترض أن تفكر في الاستقرار جدياً، وخصوصاً أن الشريك المناسب لذلك موجود إلى جانبك تتراجع الأم الظهر شيئاً فشيئاً بعدما بدأت تمارس رياضة المشي ساعة يومياً.
متفائل جداً فظروفك تتحسن لن نحو واضح. تتناسب المستجدات وأنت تتعامل معها بانفتاح، وتجد إيجابيات في كل ما هو جديد وطارئ لن تتجح محاولاتك في إقناع الشريك بما يدور في رأسك، وخصوصاً أنه يعتبر أن التهور سبب بعض هذه الأفكار قد تشع ببعض التعب الذي يقلق راحتك، لكن الأمر ليس بالخطورة التي تتصورها ويمكن معالجته ببعض الاسترخاء.	قد تطرأ مساعدة ما أو حظ من السماء يفتح أمامك بعض الأبواب المغلقة ويؤازرك لتخطي المصاعب شرط أن تتحلى بالدبلوماسية والهدوء وحسن التخطيط والبرمجة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب أن توضح الأمور بصورة حاسمة للشريك قبل فوات الأوان لا تكثّر من الصراخ، ما يرفع ضغطك ويزيد من عصبيتك.	حذار مخالفة الآراء والقوانين وإثارة العداوات. تشع بالظلم أو الإساءة. هدى من روعك ولا تتهور مغرضاً نفسك للحوادث تجعلك الكثير من القواسم المشتركة مع الحبيب، فهل أنت مستعد لفتح صفحة جديدة؟ لا تفنث عن الجدال، بل عن الهدوء وراحة البال، خصص جزءاً من النهار أو الليل للاسترخاء.	تتمتع هذا اليوم بحبوبة مميزة وتحسن التصرف وتوزيع طاقاتك على كل الصعد. تؤدي مهمة أو رسالة، وتقوم بعمل يتطلب جرأة وشجاعة، وتمتّع بكل مقومات النجاح. تخوض مجالاً جديداً أو تعرف تغييراً مهماً تخاطره بنفسك تقع تحت سحر أحد الأشخاص الذي ينسبك ما حوّلك أو ربما تغامر في علاقة جديدة بحثاً عن اللهو والمرح.	حاول أن تتقدم بحذر. ابتعد عن إثارة المشكلات وتجنب الأماكن المشحونة بالتوتر والأخطار. ستخسر الرهان وقد تشع بالضعف جسدياً وعقليا فتقع ضحية الاضطرابات. حصن نفسك بالإيمان والتفائل والأمل والهدوء، ثم انتظر عبور العاصفة قد يحاول الشريك بذلك، وحكمة اختبار مدى التزامك وجديتك تجاهه، فكن جاهزاً لأن هذا سيحدث مستقبل علاقاتك سارع إلى اختيار الأيام المناسبة لك للقيام بالتمارين الرياضية المفيدة.		

حظرك اليوم

كذب المنجمون
ولو صدقوا