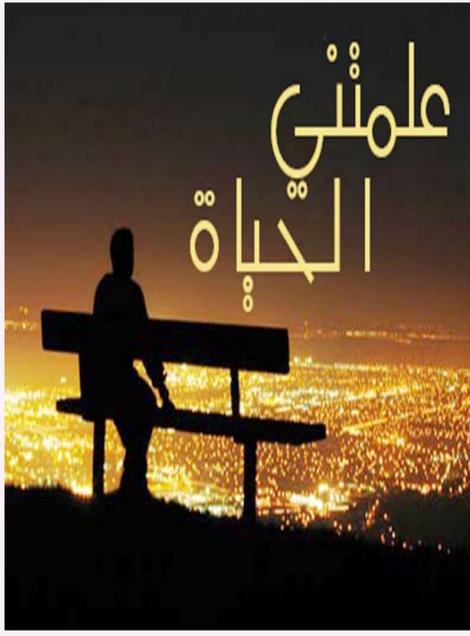


## علمتني الحياة



- علمتني أن... أودع من أحب، في صمت!!

- وعلمتني أن أجامل من أكره من أجل من أحب...!

- وعلمتني الصمت ساعة الغضب كي لا أخسر الموقف...!

- وعلمتني أن أخذر من صديقي أكثر من عدوي فقد يكون خصمي في يوم...!

- وعلمتني أن لا أسلم قلبي للحب كاملاً فقد يموت النصف العاشق ويبقى لي النصف الآخر نابضاً بالحياة...!

- وعلمتني أن الوفاء عملة نادرة ولكن ليس صعباً الحصول عليه.

- وعلمتني أن السفر الطويل يعلم الصبر ولكن لا ينسى الغدر...!

- وعلمتني أن النوم لحظات بسعادة خير من النوم ساعات بلا هدف

- وعلمتني أن أحيا على ضوء شمعاً بضئير أشرف من أن أحيا بلا ضمير تحت أضواء قصر...!

- وعلمتني أن الشباب قوة إذا تحكمت العقل به وضعف إذا تبع جنونه!

- وعلمتني أن الفشل دائماً هو بداية كل نجاح

- وعلمتني أن الخسارة تعلم المكسب...!

وعلمتني أخيراً أن الحب والموت متشابهان فأنت لا تعلم متى تموت... ومتى تحب...!

## السجن لسعودي هز رأس رضيعه

أصدرت محكمة دبلن الإيرلندية، حكماً بسجن فني أسنان سعودي (30 عاماً)، بتهمة الإساءة لمعاملة ابنه الرضيع (ثلاثة أشهر ونصف) وذلك بهز رأسه مما تسبب له في نزيف بالدماع، لمدة ثلاث سنوات مع وقف التنفيذ، ووضع القاضي شروطاً صارمة على المتهم بضرورة المحافظة على سلامة الطفل.

وذكرت صحيفة "سبق" السعودية أن قاضي محكمة دبلن طالب السعودي بعدم المخالفة وتكرار ما حدث، وعدم إيذاء الرضيع مرة أخرى، مبيناً أن المتهم هز الرضيع بعنف، لكن حالته الصحية تحسنت وشفي تماماً، وعليه صدر الحكم بثلاث سنوات مع وقف التنفيذ، بشرط حسن السلوك.

وتعود القضية إلى 4 أغسطس من العام الماضي حين دخل السعودي إلى مستشفى دبلن وهو يحمل ابنه الرضيع الذي كان يبلغ حينها من العمر ثلاثة أشهر ونصف الشهر، وهو يعاني نزيفاً في الدماغ. ولم يوضح الأب أسباب تعرض الرضيع للزيف وكانت أقواله في بداية الأمر تختلف حيث ذكر أنه بسبب تغير المناخ وطول الرحلة من السعودية أثرت في صحة الرضيع، ومرة أخرى قال إنهم تعرضوا لحادث سير في السعودية والرضيع معهم، لكن التقرير الطبي أكد أن الطفل تعرض للاهتزاز القوي ما تسبب في نزيف للدماغ، واعترف الأب بأنه بالفعل هز الرضيع بعد أن لاحظ عليه الشحوب وحاول أن ينعشه بطريقة هزه.



## فترات الجلوس الطويلة تزيد نسبة الدهون حول القلب



وأشارت الدراسة التي عرضت مؤخراً بمؤتمر جمعية القلب الأمريكية بلوس أنجلوس، أن الجلوس يظل مضراً بالصحة حتى مع عدم حدوث زيادة في الوزن نتيجة لذلك، حيث أوضحت لارسن أنه إذا ما مارس الشخص رياضة الركض مثلاً كل يوم ثم جلس لثماني ساعات باليوم فإن تأثير الجلوس يظل ضاراً بصحته.

وأوضحت الدراسة أن ممارسة التمارين لا تساعد في التخلص من تلك الدهون المتراكمة على القلب وإن كانت تقلل من الدهون التي تتراكم حول أعضاء الجسم الأخرى والتي تسبب في الإصابة بالسكري والملتزمة الأيضية.

أعلنت دراسة أميركية حديثة أعدتها فريق من الباحثين في جامعة كاليفورنيا أن الجلوس لفترات طويلة يساهم في تراكم نوع ضار من الدهون حول القلب تظل مكانها دون تأثر حتى وإن مارس هؤلاء الأشخاص التمارين البدنية بشكل منتظم.

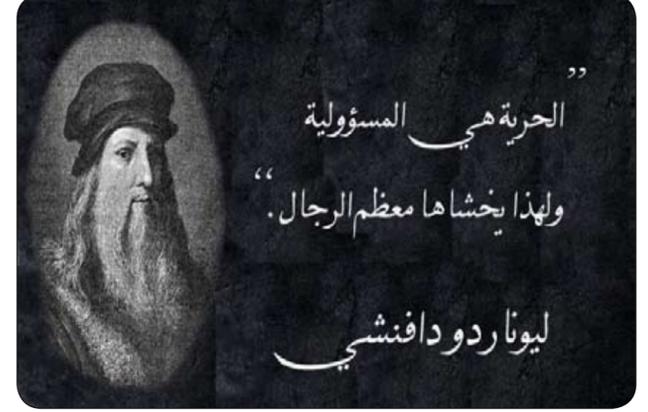
وعمد الباحثون بمشاركة الباحثة بريتا لارسن من جامعة كاليفورنيا، بفحص أكثر من 500 شخص أمريكي من كبار السن من خلال أشعة التصوير الطبقي بالكمبيوتر لتلاحظ زيادة تراكم نوع من الدهون الضارة التي تعرف بـ perica-dial fat حول القلب عند الأشخاص الذين يمضون أوقات طويلة في وضع الجلوس.

## الموت لا يوجع الموتى

## الموت يوجع الأحياء

محمود درويش

غرباء في المنفى



” الحرية هي المسؤولية ولهذا يحشاها معظم الرجال.“

ليوناردو دافنشي

## سبعينية بريطانية تبرع بـ (15) جالونا من دماغها

لندن / متابعات

تبرعتها المستمر ساهم في تحسين صحتها، ونسبت الصحيفة إلى دوروثي قولها "لم أشعر بأي آثار سلبية من وراء تبرعي المستمر بالدم، واعتقد أن بشرتي تبدو أفضل رغم تقدمي في العمر، وسأهم تبرعي بالدم بإزالة البقع بصورة سريعة عن وجهي".

ونقلت الصحيفة عن متحدت باسم الهيئة الحكومية للتبرع بالدم "نحن في غاية الامتنان للمتبرعين مثل دوروثي لكونها مخلصه جداً، وسأهم دماغها في إنقاذ الأرواح وتحسين حياة المرضى على مدى سنوات عديدة".

تبرعت سيدة بريطانية في الثالثة والسبعين من العمر بما يعادل 15 جالوناً من دماغها خلال فترة خمسة وخمسين عاماً. وقالت صحيفة "ذا صن" الثلاثاء إن دوروثي مانلي تملك فصيلة دم نادرة وتبرعت بالدم كل عدة أشهر منذ أن كانت في الثامنة عشرة من العمر، وسأهم دماغها في إنقاذ أرواح المئات من الأطفال والبالغين.

وأضافت أن دوروثي، التي تعيش مع زوجها براين بمدينة برينتون، تبرعت باستمرار بدماغها رغم أنها تمارس عمليتين، وأكدت أن



## المرأة القصيرة أكثر أنوثة

ويعزو العلماء ذلك إلى أن التكوين الجسماني للمرأة القصيرة يعكس للرجل شعوراً بالقوة وعدم منافسته على احتواء المرأة وعدم منافسته في الطول، بالإضافة إلى أن المرأة قصيرة القامة لا يبدو عمرها الحقيقي وتكون دائماً في حالة نشاط.

ولاحظ فريق البحث بعد دراسة طبيعة الحياة والصحة والتطور الاجتماعي خلال مراحل العمر المختلفة لحوالي 10 آلاف رجل ولدوا في بريطانيا منذ عام 1958 أن الرجل الطويل والمرأة القصيرة مفضلان في عملية تطور الإنسان عبر الزمان بل وحتى في العصر الحديث، لذلك فمن غير المحتمل أن يخفتي الفارق في الطول بين الرجل والمرأة.

أظهرت دراسة حديثة أجراها عدد من الباحثين أن الرجال طوال القامة أكثر جاذبية للمرأة في حين أن المرأة القصيرة تعد أكثر أنوثة، حيث أوضح الباحثون أن الرجل الطويل أكثر تأثيراً وجذباً للنساء وبالتالي تزداد فرصته في العثور على شريكة مناسبة له في حين يبحث عن علامات الخصوبة والإنباب عند المرأة التي يرغب في أن تكون شريكة حياته.



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	
تعالج قضايا مالية طارئة، في يوم يحمل إليك شؤوناً مستجدة ومصالح تحتاج إلى التصرف بسرعة ومن دون انتظار. يسعى إليك من يرى فيك مصلحة مادية، أو تلتبس عليك الأمور، فتلجأ إلى الشرك لكي يدعمك ماديًا، أو يكون هو مقبلاً في هذه الأثناء، مساعدًا عند الحاجة. حاول قدر الإمكان تجنب المشاوي والمأكولات التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.	تخلص من القيود المعنوية وتتقدم بانسراح وقوة مصما على التخلص من العقبات بشجاعة. ستخف حدة ضغوط المنافسين والخصوم. إذا واجهت أخيراً فتوراً في الأجواء العاطفية أو شكوكاً تجاه الحبيب، فياستطاعتك أن تتطرق إلى الموضوع لتستوضحه الرأي والموقف. إذا شعرت بألم موجه جداً في المفاصل، سارع فوراً إلى طبيبك ليصف لك العلاج اللازم.	يكون هذا اليوم جيداً وواعداً بانفراجات وحلول لمشكلات سابقة. تتيح لك الظروف التقدم بحرية وتجاوز والتخفيف من وطأة الضغوط. عليك ضبط النفس، إنه يوم ملائم جداً لعقد صداقات وللتعارف والجلسات الحميمة واستعادة جو الألفة. لا تصدق كل ما يقال لك عن أهمية الأدوية المصنوعة من الأعشاب. راجع أصحاب الاختصاص في هذا الشأن.	تنظر إلى الأمور من منظار إيجابي ومختلف ربما عن نظرتك إليها سابقاً. تميل إلى تحديد الموقع وتعتمد على المنطق والبراهين. وهذا الأسلوب الجديد يعنك ثقة الآخرين ويطلق العنان لإدارتك الحرة. ثمة ما يبعدك عن الالتزام الحقيقية، أو يجعلك معرضاً للانتقاد والملاحظات، ويبدو عليك إلى قبول بعض التوسيات. يتأثر بعضهم بطريقة أخرى بهذه الأجواء. تشعر بالتعب لمجرد قيامك بعمل صغير.	مشكلة مهنية تتجاوزها سريعاً، لكن بعض الانعكاسات تتردد أصدواها من دون أن تؤثر فيك مباشرة. عليك اتخاذ القرار المناسب إذا رغبت في استمرار العلاقة بالشريك، وفي حال العكس قد تضطر إلى حسم الأمور سريعاً. أنت إنسان ملتزم في كل شيء، فكيف بالبحر إذا تعلق الأمر بالشأن الصحي.	لا تحاول أن تستفز الآخرين، فهذا لن يكون في مصلحتك، بل سيؤدي إلى خلق متاعب أنت بغنى عنها. الأجواء العاطفية هادئة، وهذا مؤشر إيجابي قياساً بما كانت عليه الأحوال في السابق. الانتباه إلى الطعام الصحي ونظامك الغذائي بات ضرورياً في هذه المرحلة.	تبدأ اليوم بصخب وحيوية كبيرة. قد تكون مزعجاً بعض الشيء ولكنك واثق بنفسك. تلمس ارتياحاً ودعمًا من الخارج ومن قبل جهات تجعلها وأخرى تعرفها. لا داعي إلى تقلب المشاعر تجاه الحبيب، لأنها مجرد ضغوط عابرة يسببها تزامن الواجبات والمسؤوليات المتنوعة، فلا داعي إلى اختلاق المشكلات والأزمات. تتخذ قراراً بالسفر بعض الوقت في رحلة ترفيهية برفقة الأصدقاء للتعمية والتسلية.
إذا شعرت بأن وضعك المهني غير مريح، عليك أن تبادر إلى إجراء تعديلات جذرية لتخطي ذلك. يوم عاطفي للغاية وتفاهم تام مع الشريك، وهذا سيترك انعكاسات إيجابية. إيجاد الوقت اللازم للقيام بتمارين رياضية، سيكون عاملاً مؤثراً من أجل صحة أفضل.	تكدف بعهمة صعبة، وفي حال نجاحك في مهمتك ستكتف بثمار جهودك قريباً وتعزز موقعك في العمل. تسير الأجواء السعيدة على علاقتك بالشريك، وهذا ستكون له انعكاسات إيجابية ومرحة من أجل مستقبل أفضل. لكل داء دواء، والحفاظ على وزنك الحالي يدفعك إلى التخفيف من الأكل وممارسة الرياضة.	سلسلة من المواقف الحاسمة تضطر إلى اتخاذها قريباً، وذلك سيكون له مردود إيجابي على مستقبك المهني. إذا أردت الزواج هذا اليوم فمبنيك لك. أما إذا كنت تنوي على الارتباط فعليك الاختيار بدقة. لا تترك جبل الشئان الصحي على غاربه، ولا تحاول التهرب من الواجبات المفروضة عليك على هذا الصعيد.	تحرز بعض التقدم الملحوظ على جميع المستويات وتباشر دورة مهنية جديدة أكثر نشاطاً وحيوية. أنت فعال جداً وتجهذ بانتظام وتنتج بصورة مرضية جداً. ما عليك سوى تبادل الأحاديث الهادئة مع الشريك وطمأننة هواجسه ودعمه والوقوف بجانبه ليشعر بالسلام والراحة.	يوم دقيق الملامح يحمل إشارات المواجهة والارتباك والوضع العام المعقد، أدعوك إلى التروي، ومواجهة من يضع العصي في الدواليب. من الأفضل ألا تتدخل في المسائل العائلية والمشكلات الناجمة عنها، لأن التورط في بعض النواحي قد يتسبب بفضيحة ما، تخوض صراعاً حاداً للحفاظ على سلامتك وصحتك.		