

من هو الرجل الذي لا تستطيع المرأة نسيانه؟



ساوبولو/ متابعة،
قد نلتقي في حياتنا شخصاً وتبادل معه حديثاً قصيراً ولكن ذلك يبقى في الذاكرة لوقت طويل. وهناك أناس يمكن العيش معهم لسنوات طويلة ولكن ذاكرتنا تمحوهم بشكل كامل. ويكمن سر ذلك في الأثر الذي تركه هذا الشخص أو ذلك علينا، وفقاً لموقع (العالمية).

وقد حاولت الدراسة التي أجراها مركز مختص بالشؤون الاجتماعية والنسائية في ساوبولو البرازيلية الإجابة عن السؤال: من هو الرجل الذي لا تستطيع المرأة نسيانه؟ الرجل الذي يمدحها وقد أوضحت الدراسة استناداً إلى استطلاع للرأي بين ثلاثة آلاف امرأة من جنسيات مختلفة. أن 72٪ منهن لا يستطعن نسيان رجال مدحوا جمالهن وشخصياتهن.

2- الرجل الذي التقت به في ظروف معينة

ويقصد بهذه الظروف تلك التي كانت فيها المرأة متعبة نفسياً وساعدها الرجل على الرفع من معنوياتها، مما ساعدها على تغيير

اقتل هؤلاء الخمسة تعش في سعادة



إذا كنت تريد أن تعيش في سعادة دائمة من غير أن يعكر صفو تلك السعادة شيء، فعليك بقتل هؤلاء الخمسة..

وذاحسب ونسب عريق ومن عائلة ثرية فتذكر إخوانك الفقراء المحتاجين إليك فإن كنت تراهم مجرد فقراء ويستحقون المعانة التي هم بها لتبقى أنت الأغنى والأهم في هذا العالم فكرياً وذكراً وعلوك هنا قاتلين لك فأقتلها.

الأول: الفراغ والوحدة

عندما يشعر الإنسان بالوحدة تتداخل عليه الأفكار وتتشابك عليه الأمور فيتعكر مزاجه بالغالب وفي هذا الوقت بالذات تفكيره يزيد من شدة تعقيدته وشعوره بالكآبة الغامضة، فالوحدة إذا اقترنت معها السلبية في التفكير فهي قاتلة، فقتلها. إلا في حالة واحدة وهي الوحدة مع الله سبحانه وتعالى لمخاسبة النفس وتهيتها لتقبل أمور الحياة الطارئة والمتغيرة، في هذه الحالة فقط ينصح بالوحدة.

الرابع: الأناثية والغرور

كلمتان لمعنى واحد، الغرور هو نهاية الشخص فاحذره والأناثية نهاية النهاية، فكن حذراً وتذكر أن الإيثار أجمل عطاء إن كنت تملكه فإن لم يكن فتعلمه واقتل الأناثية والغرور.

الخامس: الحقد والحسد

نار أن كل منهما أشد من الأخرى، فالحقد شيء دفين في القلب يتولد بالتصرفات وبالتعامل مع الناس، أنه شر ونار تهلك صاحبها فحاول التخلص منها بشتى الطرق، الحقد قاتل لصاحبه فأقتله. أما الحسد فهو مرض عضال يجبر صاحبه على الموت البطيء فهو لا يرتاح برؤية غيره سعيداً ومتنعماً، بل يريد لكل شيء لنفسه فقط، تخلص منه بقول (ما شاء الله لا قوة إلا بالله) وقول (بارك الله له فيما أعطاه). وقراءة المعوذات الثلاث الحسد مرض عضال قاتل لصاحبه فأقتله.

الثاني: الأحران والهموم

إن كنت تحمل من الأحران جبالاً ومن الهموم مثها فتذكر بأنك تؤجر على ذلك إن صبرت واحتسبت فأقتل الحزن الميت الذي يحثك على البكاء دائماً بسبب ومن غير سبب، هذه الأحران تستحق القتل فأقتلها.

الثالث: الكبرياء والعلو

إذا وجدت نفسك ذا منصب

التبرع بالأعضاء.. لغة يفهمها المدخن

فإن تاريخ التدخين يترك أثره على سطح الحامض النووي، وهو الأمر الذي يشار إليه بـ «التعديل النشوء اللانويوي»، وهذا التعديل قد لا يعدل شفرة العوامل الوراثية في الحامض النووي إلا أنه يؤثر في كيفية تفسيرها.

ووحد الباحثون الذين نشرت نتائج دراستهم في دورية (الإيمان) إن الأطفال الذين يجربون تدخين سجاير النعناع أكثر احتمالاً بنسبة 80٪ لأن يصحوا مدخنين منتظمين خلال السنوات القليلة التالية مقارنة مع الذين يجربون تدخين السجاير العادية.

ويضاف النعناع إلى السجاير لإعطائها نكهة نعناع «منعشة»، ويقول منتقدون أن النعناع يجعل السجاير سائغة بدرجة أكبر للمدخنين الجدد وكثيرين منهم أطفال، وقد تشجع بشكل خاص على الإيمان.

ونكرت الصحيفة أن احتمال بقاء المريض على قيد الحياة سيكون أكبر إذا تم قبول الرئات التي يتبرع بها المدخنون، بسبب نقص الأعضاء.

وتقوم مرضعات متخصصات بتقييم تاريخ التدخين للمتبرع برئة وتميرير النتائج إلى فريق زرع الأعضاء لاتخاذ قرار بشأن صلاحيتها من الناحية السريرية.

من جهة أخرى، أكد باحثون من المملكة المتحدة وإيطاليا في دراسة قدموها خلال مؤتمر بليفربول، أن التدخين يترك بصمة كيميائية لتاريخ إدمان النيكوتين على سطح الحامض النووي للمدخن، وهو الأمر الذي يمكن أن يستخدم لقياس مخاطر الإصابة بالسرطان لدى هؤلاء الأشخاص.

وعلى الرغم من أن الشفرة الجينية للحامض النووي تظل غير قابلة للتغيير،

أفادت وزارة الصحة البريطانية أن المدخنين هم أكثر المتبرعين بعمليات زرع الرئة.

ونكرت الوزارة التي تحث دائماً على التبرع لقرنته الفاتحة على انتشار المرض من موت محقق «أن واحدة من كل ثلاث رئات تم زرعها في مرضى خلال السنوات الثلاث الماضية جاءت من متبرع مدخن».

وتسعى الحكومة البريطانية باستمرار لزيادة الوعي بشأن التبرع بالأعضاء وتشجيع الناس على إضافة أسمائهم إلى سجل المانحين في الوائر الصحية.

وأفادت صحيفة (ديلي ستار) إن رئات المدخنين «يتم تقييمها بعناية لضمان ألا تذهب سدى وقابلة للحياة سريريا، وأن هناك شخصاً يمكن أن يستفيد منها».

خير علاج للمرض النفسي.. تربية حيوان

الحيوانات الأليفة تساعد الإنسان على التخفيف من ضغوطه النفسية وتمكنه من إخراج ما بداخله بصدق وتشعره أنه مقبول من جميع النواحي

القلبية الذين يمتلكون حيوانات أليفة يعيشون أطول، وفي دراسة على 92 مريضاً في غرفة الإنعاش القلبي، كانوا يعانون من التدبجات الصدرية وانسداد الشريان التاجي في القلب، ولوحظ، أن المرضى الذين يمتلكون حيوانات أليفة امتد بهم العمر أكثر مقارنة بمن لم يمتلكوها. وأظهرت الدراسة أن 6 ٪ فقط من مالكي الحيوانات ماتوا خلال عام بالمقارنة بنسبة 38 ٪ من المرضى الذين فقدوا حياتهم في نفس الفترة، ولم يكونوا من مالكي الحيوانات الأليفة..

وأشار «إزداد الاهتمام بالتأثير العلاجي للحيوانات الأليفة في الكثير من الحالات المرضية، مثل مرضى الإيدز والسرطان وكبار السن والمرضى العقليين، لأن الحيوان يكون مصدراً دائماً للراحة وتركيز الاهتمام بعكس العلاقات البشرية المعقدة بردود أفعالها غير المتوقعة، فالحيوانات تساعد الإنسان على إخراج ما بداخله بصدق».

وأضاف «يشعر الإنسان مع الحيوان بالأمان وأنه مقبول دون أية شروط، وهكذا يكون الإنسان على طبيعته تماماً مع الحيوان. وهذا يعد طفرة في مجال الطب بصفة عامة، والطب البيطري بصفة خاصة، والنفسية بصفة أخص، فامتلاك حيوان أليف وسيلة لتقليل الضغوط النفسية، وأيضاً وسيلة فعالة لخفض ضغط الدم المرتفع».

القاهرة/ متابعة،
تعد تربية الحيوانات الأليفة من أحدث صيحات علاج الطب النفسي في العالم، لأنها تساعد على تحسين الحالة النفسية والصحية للإنسان، كما إنها تخلو من الأخطار ولها مردود عاطفي كبير.

ويقول د. سعد عبد الحميد أستاذ الطب البيطري بالقاهرة، إن امتلاك حيوان أليف يمكن أن يقلل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان، كما إن الحيوانات الأليفة تمد أصحابها بالحب غير المشروط وبالولاء النادر والدائم، وفي المقابل فإن الاهتمام بالحيوان يعطي لصاحبه إحساساً بالانتماء والمسؤولية ويمنحه فرصة للتسلية واللعب معه.

ويرى أن العلاقات مع الحيوانات الأليفة خالية من أي أخطار، فقد أظهرت الاختبارات الوظيفية الفسيولوجية، أن الربيت على الحيوانات يمكن أن يحسن الصحة العامة ويخفض ضغط الدم العالي ويقلل من القلق ويحسن من الضغوط النفسية.

وتتعدد أسباب تربية الحيوانات الأليفة من أجل علاج بعض الأمراض النفسية، فالحيوانات الأليفة في بعض الحالات الذهنية والجسدية والنفسية والسلوكية لبعض المرضى.

ويقول د.عبد اللطيف مندور مستشار الطب النفسي: «أوضحت الأبحاث أن ضحايا الأزمات



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
تكثر أعمالك وتزيد مسؤولياتك. نفذها بروية واحذر الإرهاق. لا تترك للشك إمكان التسلسل إلى عملك على الرغم من المحيط الإيجابي حولك والمساعد لك. تبادل الشريك الجفاء وتفره منك. تصرفك هذا سينعكس سلباً على وضعك الاجتماعي صحياً: أكثر من تناول الخضروات والابتعاد عن اللحوم الغنية بالدهون، فهي مضرة.	يحمل إليك هذا اليوم خبراً أو حقيقة مهمة وانفراجاً لبعضهم. تكتمل فرحة كنت تنتظرها منذ مدة طويلة تتفرد إلى الصبر. كأنك تبحث عن المشكلات بأي ثمن، فتجتز بعض القصص القديمة المنسية وتعيدها إلى الساحة، في محاولة لتأزيم الأوضاع.	تطوير منصبك في العمل يتطلب منك طي صفحة الماضي، والانطلاق مجدداً نحو مجالات أوسع وأكثر إنتاجاً أنت أمام اختيار جدي مع الشريك. امنح نفسك المزيد من الثقة وحاول التقرب منه قدر المستطاع لا تخالف تعليمات الطبيب بشأن الامتناع عن التدخين، لأن رثيتك ضعيفتان.	الثقة بالنفس عامل أساسي لتطوير قدراتك في العمل، وكل ما عدا ذلك ستكون له ارتدادات سلبية غير محسوبة النتائج عاطفياً: الشريك الجديد يثير اهتمامك بقدراته الذهنية، لكن لا تدع ذلك يضعف موقفك تجاهه صحياً: حاول القيام بالركض ولو عشر دقائق كل يوم، فهو مفيد للقلب.	تتعرف إلى من يقدر على خدمة مصالحك ذلك بطريق المصادفة، أو بعد محاولات حثيثة من قبلك وعبر بعض الأصدقاء والمعارف خصص للشريك مزيداً من الوقت والاهتمام، فهو يشعر بأنه مهمش وغير ذي أهمية بالنسبة إليك قد يمر الإنسان أحياناً بفترة صعبة، لكن الأمور سرعان ما تعود إلى طبيعتها.	تتبدل الأمور تدريجياً، تعيش حالة خاصة، إلا أنك قد تعيش تحدياً. أتبع حسدك ولا تتسرع. قد تصطدم بأحد الزملاء في العمل، بسبب افتراضه عليك وتطاوله المستمر. وقد يساندك الجميع تصطدم بمسألة عائلية تحتاج إلى كثير من الهدوء لمعالجتها. فكر في الحلول المناسبة لا تدع الحمول يسيطر عليك، وكن حريصاً على صحتك هذه الفترة.
قد تواجه معارزين لخططك، قتل بالصبر لتتوضح الصورة أكثر، وحاول إقناعهم بوجهة نظرك لا تفكر في اتخاذ قرارات مهمة وحيد، الشريك الحق بمنافستك ومساعدتك في بعض الأحيان عليك توخي الحذر من وزنك حتى لا تكون مجبراً على زيارة صالات الرياضة.	يجب أن تختار خطواتك المستقبلية بعناية واقتدار، وهذا سيساعدك على تحقيق التقدم الذي كنت تطمح إليه منذ مدة طويلة التواصل الدائم مع الشريك سيوفر عليك الكثير من المشكلات، سيساهم في تثبيت العلاقة بينكما هل أجمل من أن تكون شقيق القدر شقيق الحركة والنشاط؟ حاول أن تتوصل إلى ذلك.	خفف النمط، واحم نفسك من الأخطار. لا تقدم على تحديات أو تصرفات عشوائية من دون تفكير وصبر وحكمة. إن أفضل أسلوب يجب اعتماده الآن هو اليونة والرؤية وعدم فرض إرادتك على أحد. اطلب إليك التروي، وبذل الجهود من أجل محاصرة النزاعات والمشكلات لا تخف من طرح الأفكار التي تراودك تجاه الشريك، لاسيما أن العلاقة بينكما جيدة جداً صحياً: كن صاحب إرادة قوية، وأثبت للجميع أنك قادر على إنقاص وزنك في فترة قصيرة.	عروض كثيرة تتلقاها بعدما أظهرت جدارتك، لكن التزيث مطلوب لاختيار العرض الأنسب والأكثر جدية تعيش لحظات مميزة تختفي فيها المشكلات وتفرج الأسارير وتشتد الروابط متانة وثباتاً غادر أي مكان يشعرك بالخطر على صحتك ولا تتورط في جديده.	القمر في الحمل يسهل عليك الاتصالات ويجعلك وثقاً بنفسك ويعزز طائقتك الفكرية والنفسية. أطلق مشاريعك ولا تخش من طرق أبواب جديدة والشفافية والصراحة عنوان المرحلة المقبلة مع الشريك، وهذا سيولد بينكما أجواء من الراحة والسعادة بتقليل من الإصرار والمثابرة تتمكن من الحصول على رشاقة وصحة سليمة.	ناقش بوضوح ولا تسخف في المجال أمام أي سوء تفاهم. ركز على عملك وأوضاعك وابحث عن مجال للتفاهم وعن زاوية هادئة تراجع فيها أوضاعك عاطفياً، تغلب على خيلك وخذ المبادرة وهم بخطوة جريئة للارتباط. لا تتأخر الوقت يدهمك إذا شعرت ببعض الآلام في القلب، يستحسن أن تستشير طبيبك فوراً.
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت