العدد (1449) السنة السادسة - الخميس (5) اذار 2009 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان

شارك زوجك أو صاحبك بالأفكار حول حساباتك المستحقة. لا تتخذ أيّ قرار على صعيد العمل مهم في الوقت الراهن. ابتعد عن المنبّهات و كل قليلاً في المساء.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار

إذا كان الطبخ طريقة مبدعة و فعالة للتعبير عن نفسك ، فماذا تنتظر ؟ ضع الوزرة (المريول) و ابدأ.أهلاً بالرومانسية . إذا لم يكن لديك موعد ساخن اليوم فابدأ بالبحث عنه الآن .

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران

حاول إلقاء نظرة أقرب. ستجد في الأعماق قضايا أعمق مما تبدو عليه على السطح. من يخاطر بمواجهتك هو سخص شجاع في الحقيقة. فإرادتك من حديد، ويعترف لك الجميع بذلك في الوقت الحاضر.

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز

أنت تتحرّك بسرعة كبيرة، لا يمكن أن يجاريك أحد. لا تنظر إلى الوراء ، فقط انطلق إلى الأمام

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب

أسكت ثرثرة المثرثرين و حد من مطاردة الناس لك. ستحتاج للعمل لتوضيح ما أنت عليه. اسأل الناس مباشرة عما يريدون و كن واضحا فيما تريد .

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول

حاول تربية بعض الروابط المهمة بدلاً من الانغماس في حياتك الاجتماعية و المادية ، على أية حال ، سيبقى لديك من يحبك .

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين

لا تعتمد على اتصال واضح اليوم ، لكن اعتمد على حلّ المشاكل بنفسك. ذلك الاتصال الذي تنتظره وتنتظره، سيحدث أخيراً الآن.

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢

هذا يوم جيد للتعاطف مع الصديق ، لا تبخل على صديقك بالقليل من الملاطفة . الآخرون هم مصادر طاقة لك. كن اجتماعياً. و لا تسمح للانطواء بالسيطرة عليك .

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١

حان الوقت لتضع أفكارك العظيمة موضع التّطبيق . أسكت ثرثرة المتكلمين عنك بأمور لا تعنيهم و ضع حداً لمضايقة الناس لك .مارس بعض الرياضة ،و تمتع بالطبيعة كي تتمكن من تفجير إبداعاتك المكبوتة.

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢

استغل وعيك الحالي ، و ألقي نظرة على مجمل الصورة. راجع خطتك ثانية، وفكّر مجدّداً بإستراتيجيتك الأساسية. سواء في ميدان المال أو العمل أو في الأمور الشخصية و العاطفية.

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط

ابتعد عن كل ما من شأنه ان يقلل تركيزك اليوم انت بحاجة الى طاقتك العظمى تغلّب على تردّدك وقم بقفزة جريئة كبيرة. في وقت ما خلال اليوم، يصبح التوتّر لا يطاق.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار

سلّم نفسك لعزلتك الذاتية. فأفضل وقت تستهلكه هو في تأملك مع ذاتك. أفضل طريقة للحصول على ما تريده اليوم أن تسكن رغباتك في الانطلاق و تأوي إلى نفسك.

اختيار المرأة للرجل .. قرار القلب والعقل

بيروت/ الوكالات

بعض الرجال يرون في المرأة لغزاً صعباً، ولا يعرفون ماذا تريد المرأة؟ وما الصفات التي تعجبها في الرجل وتجعلها تنجذب إليه؟ ولذا فهم يرون المرأة معادلة صعبة ولغز يصعب على أي شخص فكه أو التعامل معه .برغم أن المرأة لا تحتاج إلى معجزة كبيرة أو فلسفة فارغة لكي يفهم الرجل ما الصفات التي تعجبها وتجذبها إليه؟ إنما هي تحتاج فقط إلى عقل يفكر وقلب يتدبر ويعي ويفهم، فإذا كنت تريد معرفة أنواع الرجال الذين تحبهم المرأة، فاقرأ معنا السطور الآتية وتعرف على سبعة أنماط من الرجال الذين تنجذب إليهم المرأة، وسبب الانجذاب، وبذلك تستطيع أن تعرف أي الرجال أنت، فتش عن نفسك وتعرف على ذاتك ومقوماتك ونمي الخصال الجذابة في شخصيتك، وبذلك سيمكنك أن تخطب ودها بسهولة، وإليك الأنواع:

الرجل الرومانسي

هو الرجل الذي يؤمن بالعواطف الكلاسيكية ويحضر للمرأة دائماً الأزهار والشيكولاته ويضيء الشموع على العشاء، وبالطبع يتصل بها دوما لتعلم أنه يفكر بها وينظر إلى عينيها عندما يعبر لها عن مشاعره.

سبب انجذاب المرأة إليه

المرأة تحب أن يقدرها الرجل ويشعرها أنها محبوبة، والرجل الرومانسي يفعل ذلك ويستخدم الوسائل الرومانسية ليريها أنه يفكر بها في كل الأوقات، إضافة إلى ذلك هي تشعر بالحرية في التعبير عن مشاعرها أمام رجل يبادلها ذلك على طريقتها.

الواثق بنفسه

هو الرجل الذي يشعر بالأمان ويثق بنفسه وشخصيته حازمة ومحاطة بهالة من القوة والسلطة في العلاقة، وهذا الرجل لا يغار من الآخرين ولا يشعر أنه مهدد من زميلها في العمل أو خطيبها السابق أو أي رجل آخر.

سبب الانجذاب إليه

النساء ينجذبن إلى الرجال الواثقين بأنفسهم، وضع في اعتبارك أنك إذا شعرت بأنك رجل رائع ستتأثر هي وتشعر بك كما تشعر بنفسك، والرجل الواثق بنفسه لا يستجدي الإعجاب أو القبول من امرأة، وهذا ما يجعلها تعجب به أكثر.

الفنان والمبدع

هذا الرجل عفوي ويعيش اللحظة وغالباً ما يكون مبدعاً وخلاقاً في إبهار المرأة، فعلى سبيل المثال يقوم برسم لوحة أو كتابة أغنية لها.

سبب الانجذاب إليه

كل امرأة تريد أن تشعر أنها مميزة واستثنائية، وليس هناك طريقة أفضل لجعلها تشعر بذلك من أن تكون ملهمة له، فهي تسحر بأفكار الرجل الفنان وإبداعه وخاصة عندما تكون جزءاً من فنه.

أما الرجل المغامر

فهذا الرجل تقوده أهواؤه غالباً للمغامرات، فقد يركب موتوسيكل أو يصطحبها من عملها للذهاب في رحلة، ولكن هذا الرجل لا يقلق كثيراً على العواقب ويجعل رغباته تقوده.

والسبب: كل امرأة تريد قليلاً من التمرد والثورة (من دون سبب بالطبع) هي تحب سلوكه وراحة باله وتريد أن تشعر مثله، وروح هذا الرجل المنطلقة تضفي روح الشباب على العلاقة وهي تحب أن تجرب ترويضه مع إنها تعرف أنها لن تنجح.

الذكي

الرجل الذكي يثير نقاشات تحرض على التفكير ويهتم بأن يستمع لما تقوله تجاوباً مع حديثه، هو يجعلها تضحك على روح الفكاهة الذكية التي يمتلكها، ولديه قدرة عجيبة على جعل الحديث عن السياسة ممتعاً، بإمكانه أن يتحدث معها لساعات طويلة من دون أن تمل.

والسبب

السنوات تمضي وتفقد معها شيئاً من جاذبيتك الشكلية، ولكن إذا أبقيتها مهتمة فقد ربحت نصف المعركة، إن التواصل الفكري يؤدي دوراً كبيرا في تعزيز ودعم العلاقة.

الحساس المدلل

بخفة الدم .. سيطر على قلبها

ويمكنك عزيزي الرجل أن تفوز بقلب المرأة من خلال الاستحواذ على مشاعرها والوصول إلى قلبها بخفة دمك وجرأتك، حيث أكدت دراسة علمية أعدها مؤخراً باحثون من جامعة ويستفيلد بولاية بماساتشوتسي الأمريكية أن أهم مفتاح مفاتيح الوصول إلى قلب المرأة هو خفة الظل فهي تؤثر بشكل إيجابي في قبول المرأة للرجل وانجذابها إليه.وأوضح الباحثون أن المرأة يمكنها أن تتغاضى عن الكثير من عيوب الرجل إذا كان يتمتع بخفة الظل وقادراً على إسعادها، وهي مهمة للنساء أكثر من الاعتبارات الأخرى مثل القوة أو الخشونة، أو حتى جاذبية الشكل.

مفاتيح تجذبك للمرأة

ولا تقتصر الصفات التي تجذب المرأة إليك على الصفات السابقة فقط، فهناك بعض المفاتيح المهمة التي يجب أن يعرفها الرجال ويتفهمها، وهي مجاملات بسيطة، تعشق المرأة سماعها والإحساس بها .فالحنان من المفاتيح المهمة التي تكسب الرجل قلب وحب المرأة، وليس هناك أدنى شك في أن من يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد فهمها وأظهر أفضل صفاتها، وهو بهذا يحصل على أكبر قدر من اهتمام ورعاية منها، فالمرأه عطاء بلا حدود، بشرط أن نفهمها، وهي بحاجة إلى من يتفاعل مع احتياجاتها النفسية.

وأوضح الباحثون أن المرأة عندما تذرف الدمع تريد أن تشعر بأن هناك من يهتم لهذه الدموع ويتأثر بها ويسأل عن سببها، والأهم من ذلك أن لا يستخف ولا يقلل من أهميتها، حتى لو كانت غير مهمة في نظره، فلكل شخص اهتمامات قد يشعر غيره بأنها لا تستحق العناء.إن ما يهم المرأة هو الشعور بالاهتمام والحنان مع من نعيش معه، وهي لن تكتفي ولن تكف عن الاحتياج والمطالبة للحصول على هذا الاهتمام فهو غذاؤها النفسي واليومي، وإن لم تحصل عليه فستصاب بالاكتئاب والعصبية الزائدة لأقل شيء، وسينعكس هذا سلباً على جميع أفراد الأسرة.

إهمال الأسنان طريق سهل لدخول الأمراض إليها

القاهرة/ الوكالات

تعد مشاكل الأسنان من المشاكل التي تقلق الإنسان ولاسيما عندما يمتد به العمر ويبقى يعاني أمراضاً كثيرة، غير ان الباحثين اكتشفوا مؤخراً أن الجين "سي تي أي بي ٢" له أيضاً علاقة بنظام المناعة ونمو الجلد والأعصاب وهو يتحكم في عملية "إنتاج الأسنان وادامتها ".وأشارت العالمة كريسا كيوسي التي قادت فريق البحث من جامعة أوريجون " ليس من الغريب أن يكون لهذا الجين نشاطات متعددة"، مؤكدة أنه قبل ذلك لم نكن نعرف الطريقة التي تنظم عملية إنتاج ميناء الأسنان.وقد توصل الفريق إلى هذه النتيجة بعد دراسة على فئران مختبر جرى تعديلها وراثياً وحرمانها من هذا الجين، وقد ولدت هذه الفئران بأسنان غير مكتملة النمو ولكن مهيأة كي تشق اللثة ولكنها كانت تفتقر إلى الطبقة الملائمة التي تغطي مينا الأسنان.وأكدت كيوسي أنه قد تتم الاستعانة بهذه التقنية لتقوية مينا الأسنان وإصلاح الأضرار فيه والتخلص من التسوس بحيث لا تعود هناك حاجة لملء الفجوات في الأسنان. وهذه واحدة من أهم الدراسات التي تحذر من أن الأسنان المليئة بالفجوات قد تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب.وأشار الدكتور ستيف كريجان من كلية الجراحين الملكية فى دبلن، إلى أن الفم ربما هو الأشد قذارة فى الجسم البشري، وأضاف أنه عندما تصاب اللثة بالنزيف نتيجة عدم التقيد بقواعد نظافة الفم الشخصية عندها يدخل ٧٠٠ نوع مختلف من البكتيريا إلى الفم.

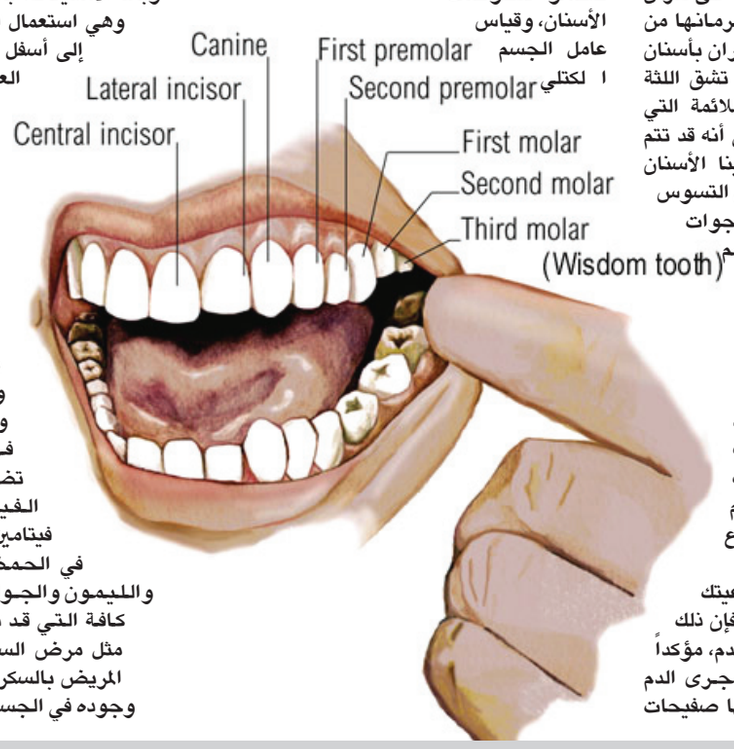
وأوضح كريجان أنه إذا كان أحد أوعيتك الدموية مفتوح بسبب نزيف اللثة فإن ذلك يُسهل دخول البكتيريا إلى مجرى الدم، مؤكداً أنه عندما تدخل البكتيريا إلى مجرى الدم فإنها تواجه جزيئات صغيرة اسمها صفيحات أو لويحات الدم التى تخثر الدم عندما تصاب بجرح معين، وذلك يمنع الدم من العودة إلى القلب ويسبب خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

وأكد القائمون على الدراسة أنه يتعين على أطباء الأسنان وغيرهم من الأطباء أصحاب التخصصات الأخرى التفكير في إمكانية حدوث أزمة قلبية عندما يشكو المريض من ألم في أسنانه.. وقد كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يفقدون أسنانهم معرضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بسرطانات الحلق والرأس والعنق والرئة. ووجد الباحثون بعد متابعة ١٣٦٦٥ شخصاً، خضعوا لفحوصات الأسنان، وقياس عامل الجسم ا لكتلي ومحيط الخصر لكل منهم، أن الارتباط بين البدانة وأمراض الأسنان كانت أعلى بين الأشخاص الذين تراوحت أعمارهم بين ١٨ – ٣٤ عاماً بنحو ٧٦ ٪، مقارنة بالأشخاص من ذوي الوزن الطبيعي في نفس الفئة العمرية، بينما لم يلاحظ وجود أي ارتباط واضح بين وزن الجسم وأمراض اللثة والأسنان في المجموعات التي تضم متوسطي العمر وكبار السن.

نصائح تهمك..

أكد الدكتور مجدي زين العابدين أنه للحفاظ على أسنان غاية في الصحة لابد من الحفاظ علي استعمال الفرشاة والمعجون قبل النوم وبعد الاستيقاظ، بالطريقة الصحيحة، ألا وهي استعمال الفرشاة من فوق اللثة إلى أسفل الأسنان بالنسبة للفك العلوي، وتمرير الفرشاة أيضا بداية من اللثة إلى الأسنان بالنسبة للفك السفلي.

وهذه الطريقة في غاية الأهمية، حيث تعمل على تنشيط الدورة الدموية في اللثة، مما يحافظ على صحتها وصحة الأسنان، ولابد من استخدام فرشاة ناعمة حتى لا تضر اللثة. علاج نقص الفيتامينات، وخاصة فيتامين "سي" الذي يوجد في الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجوافة. علاج الأمراض كافة التي قد تؤثر في صحة اللثة، مثل مرض السكر، فلابد أن يحرص المريض بالسكر على أن يضبط نسبة وجوده في الجسم.



٥٠٪ من الألمان يرون أن النساء أفضل من الرجال في إدارة الأزمات

كشف استطلاع حديث للرأي أن الكثير من الألمان يرون أن النساء أفضل من الرجال في إدارة الأزمات.

وأظهر الاستطلاع الذي نشرت نتائجه قبل يومين أن ٥٠٪ من الألمان يثقون في قدرة المرأة على إدارة الأزمات بشكل أفضل من الرجل، في حين بلغت نسبة الذين يثقون في الرجال ١٧٪ فقط.

وفي المقابل قال ٢٢٪ من الذين شملهم الاستطلاع إن اختلاف الجنس لا يؤدي دوراً في مسألة التغلب على الأزمات.

وتبين أيضاً أن المرأة تحظى بثقة أكبر بين الرجال الذين شملهم الاستطلاع.

ويرى ٤٩٪ من الألمان أن المستشارة أنجيلا ميركل هي الأفضل في إدارة الأزمة الاقتصادية الحالية.

أجرى الاستطلاع معهد "إنفراتست ديماب" لقياس مؤشرات الرأي بتكليف من محطة "دبليو.دي.آر" التليفزيونية الألمانية، وشارك في الاستطلاع ألف ألماني تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٦٠ عاماً.

كلمات متقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
				■						1
							■			2
				■			■			3
		■								4
■	■					■				5
			■					■		6
					■				■	7
				■						8
■				■			■			9
			■							10

الافقي

١- عاصمة النمسا/ جزر في جوينا الفرنسية
٢- للتخيير/ يصادفها ويقابلهما
٣- للنفي/ نصف وميض/ موضع نور
٤- نهر جنوب موريتانيا/ موهيه (م)
٥- طري/ احصل عليها
٦- عدم انحياز(م)/ ابن(م)
٧- منزلة وقدر/ العنق(م)
٨- مدينة عراقية/ مقر هيئة الصليب الأحمر الدولي بسويسرا
٩- والد(م)/ امر منكر/ شجب
١٠- بلغها/ آلة نفخ خشبية

العمودي

١- رابع مراتب الاعداد (م)/ خبر
٢- يتابع/ خيول نجيبة
٣- مايطرق عليه الحديد
٤- غاز أعلانات ضوئية/ أغنية لعبد الحليم
٥- القائم بالغناء/ رشد
٦- الحاجز
٧- تامة/ يجتهد
٨- ضعف / جمع الجنة
٩- من الفاكهة/ كشفنا الصدأ وصقلنا
١٠- ظل متسع ممتد/ المنتهي والمنقرض(م)

حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ب	د	■	ف	ي	ض	■	ق	و	ش	1
■	س	ا	ن	■	ر	م	ت	ع	ي	2
ا	■	ل	ل	ض	ي	■	■	ي	ل	3
ب	س	ا	ن	■	ر	ج	ا	هـ	ي	4
ر	ا	و	د	ا	■	ا	ل	ا	■	5
ر	ي	س	ا	■	ل	هـ	ا	■	ن	6
■	ر	■	■	ا	ل	و	س	ر	ا	7
ا	هـ	ل	ا	ن	■	■	ب	هـ	و	8
س	ا	ي	■	ي	ت	م	ا	ي	ل	9
د	■	ل	ي	ن	ل	ا	ن	ب	ا	10

الصورة تتكلم