

د د د

روشتة طيبة

الإستعمال الخاطيء للعيون يسبب ضعف البصر - التحديق المستمر فى شاشات الحاسب الآلى قد يؤدى إلى ضعف البصر وللتخفيف من هذه المشكلة يمكنك القيام بهذا التمرين البسيط .. بعد كل ساعة قومي بأخذ نفس عميق وأغلقى عيونك ثم انفضى الهواء وأرخى جميع عضلاتك .. كررى هذا التمرين وستشعرين بأن الضغط على عيونك قد خف.

البصل مضاد ميوى طبيعى



يحتوى البصل على مركب يعرف باسم اليسين ويعتبر هذا المركب مضاداً حيويًا ويستخدم البصل كمدر للبول ويعتبر مضاداً للإلتهابات ومهدناً وطارداً للبلغم ومضاداً للروماتيزم ومفيد للدورة الدموية كما أن البصل يستخدم على نطاق واسع ضد البرد والأنفلونزا والحكة كما أنه يمنع نخر العظام ويخفض السكر فى الدم ويمنع إرتفاع الكولسترول فى الدم.

فليك هاددددددى



من الممكن أن نتخلص من العصبية أو على الأقل نخفف من موجة الغضب التى تعترينا من وقت لآخر وذلك من خلال عدة خطوات:
- حدد أهداف حياتك والأمور المهمة بالنسبة لك وخلص نفسك من الواجبات التافهة حتى تستطيع إنجاز الواجبات المهمة.

- اعط نفسك وقتاً أطول فيما تظن أنه ضرورى للوصول إلى مكان أو تحقيق شىء واعمل حساب أى عائق يمكن أن يعترضك حتى لا تصاب بالتوتر والعصبية إذا تأخر الوقت أو طالت مدة إنجازك للعمل .

- حاول ألا تغتاظ بسبب أمور تافهة ولا تتوقع الكمال فى تصرفات من حولك حتى لا تكون تصرفاتهم مصدر إزعاج لك مع محاولة تجنب الأشخاص الذين قد يسببون لك الضيق وإذا كان عليك رؤيتهم باستمرار فلا تعطيمهم أهمية كبرى.

- تذكر أن العصبية والقلق الدائمين يؤديان إلى أمراض القلب والضغط ويؤثران على حيوييتك ونشاطك وإقبالك على الحياة.

التيكيت

حاولى ألا تتحدثى عن نفسك وعن صفاتك الرائعة أمام الآخرين بل اتركهم ليتحدثوا هم عن مزاياك .. لأن الحديث عن النفس يشيع الملل فى نفوس الآخرين.

عجائب الرقم 7

مما لا شك فيه أن الرقم 7 يحمل بين طياته أسرار كثيرة لا يعلمها إلا الله سبحانه وتعالى، وذلك لتمثيل هذا الرقم فى العديد من الشعائر الدينية، ومن لطف الرقم 7 أن شهادة (لا إله إلا الله محمد رسول الله) مكونة من 7 كلمات،



والسماوات سبع، وعدد أيام الأسبوع سبعة والإنسان يسجد لله تعالى على سبع، وعدد آيات سورة الفاتحة

(أم الكتاب) سبعة، وعدد الحصوات التى يرحم بها إبليس 7 فى كل مرة فى موسم الحج، وعدد الأطواف حول الكعبة 7 وعدد أطواف السعى فى الصفا والمروة 7 وأبواب جهنم (وقانا الله منها) 7 وحثنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) على أن يتعلم أبناؤنا الصلاة إذا بلغوا سن 7 سنوات.

فمس فصال

خمس خصال تزيد المرء هيبة وكمالاً : لزوم الصمت، وترك ما لا يعنيه - والنظر إلى عيوب نفسه، وترك عيوب غيره - والاستعانة على قضاء حاجته بالكتمان.