

الإبتسامة

الإبتسامة مفتاح للباب السري
وغرفة العلية ..
حيث صناديق السعادة العتيقة ..

الإبتسامة
مهارة ..
رياضة وتمارين لخوض سباق
اختراق ضاحية الفرح و الإبتسامة الساحرة

الإبتسامة
سيدة من الطبقة الراقية
لها مكانتها
وهيبتها في
سيمفونيات
الأوبرا وقاعات
معارض
الأمم المتحدة
المتفائلة



الإبتسامة
ورقة بيضاء
في ملف المدير
العام لشركة
الحب و الأيام
الجميلة يحفظها
على مكتبه ويستخدمها في معاملاته

الإبتسامة
خاتم سحري يزِين أصبع الحساء في احتفال التخرج
من الأهم والحزن إلى باحات الفرح و السرور ..

الإبتسامة

كأس من الماء البارد
تقطر منه حبات الندى
يرتشفه شفة عامل على قمة برج حديث الإنشاء
يحتوي قاعات ومراكز تسوق للترفيه
والاستجمام وساعات الاسترخاء

الإبتسامة

هي الشيء الوحيد الذي نملكه
ويستفيد منه غيرنا
الإبتسامة في وجه أخيك .. صدقة

البشر والطيور تجمع مقاطع صوتية تعلمتها للتواصل

راقب باحثون أميركيون نشاط دماغ الطيور

تتعلم الطيور تغريدة بالطريقة عينها التي
المعقدة وتوصلوا
إلى نتائج يمكنها
أن تساعدهم
على فهم كيفية
عمل دماغ البشر
حتى يتمكنوا من
الكلام.
وقال الباحثون
في جامعة بن
ستاتيت الأميركية
أن طريقة ربط
الطيور المعقدة
للنغمات يمكن
أن يكون موزيا
لكيفية تعلم
الدماغ البشري
لغة ما وتوليده
لكلاما.
وقال
البروفيسور
المساعد في
الفيزياء ديتشي
جين «خلاقا
للكلاب والقطط،



إيذاء النفس.. نداء استغاثة

واحدة على الأقل، فيما بلغت نسبة من خاضوا نفس
التجربة نفسها أكثر من مرة واحدة بين الفتيات نحو
18 ٪ مقارنة بثمانية بالمئة بين الصبية.
ويقول ميشائيل أرمبروست، طبيب الأمراض
النفسية بمستشفى باد برانشت شمال ألمانيا وخبير
في تخصص الاختلالات التي تصيب الشخصية: «يعرف
الإضرار بالنفس إيذاء متعمد للجسد» بجرح



برلين/متابعات،
الضعف الشديدة والخبرات المؤلمة سببان قد
يدفعان بعض المراهقين لجرح أنفسهم بهدف
تخفيف الضغط، ومن ثم فإن الاستشارات والرعاية
الطبية المتخصصة في المراكز العلاجية قد تساعد
أولئك المراهقين في التغلب على حالة القلق بدلا من
الإضرار بالنفس.
ويبدأ الأمر بأن تلوي
إحدى ذراعيك أو تضرب
الحائط بقبضتك، غير
أن ذلك لا يساعدك في
النهاية في التخلص من
الضغط الداخلي المتزايد.
وتتمثل المرحلة الثانية
في أن تجرح نفسك في
المنطقة السفلى من
ذراعك، وهذا السيناريو
غير متخيل من قبل
معظم الأشخاص إلا أن
الكثير من المراهقين
وصغار البالغين يختبرون
فكرة الإضرار بالنفس.

ولا توجد إحصاءات دقيقة لعدد الأشخاص الذين
مروا بهذه التجربة، لكن دراسة أجرتها عيادة الطب
النفسى للأطفال والمراهقين بجامعة مستشفى
هايدلبرج، خلصت إلى أن ثلث تلاميذ المدارس
ألمانية ممن تتراوح أعمارهم بين 14 و16 عاما
في منطقة هايدلبرج عمدوا إلى جرح أنفسهم مرة

الصدقة
كنز لا يفنى

القرنية الصناعية أمل الملايين لاستعادة بصرهم

السويد/متابعات،
هناك الملايين من الأشخاص الذين يحتاجون قرنية جديدة لاستعادة
بصرهم. ولكن هناك عدد قليل جدا من المتبرعين بقرنتيهم. ويعكف
الأطباء منذ سنوات لإيجاد بديل للقرنية الطبيعية، وقد نجحوا مؤخرا
في استنباط قرنية صناعية في المختبر.
وتعتبر القرنية بمثابة نافذة للعين، وحين يصاب نسيجها الشفاف
بخدوش أو أضرار تصعب الرؤية من خلالها ويمكن أن يفقد الإنسان
بصره. وإصابة القرنية وتضررها من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى
العمى، وبالنسبة لكثير من المعاصرين هناك أمل وحيد في استعادة
قدرتهم على الرؤية، وهو الحصول على قرنية من أحد المتبرعين.
لكن المشكلة أن هناك عددا قليلا جدا من المتبرعين بقرنتيهم.
ويتنظر الملايين حول العالم دورهم في الحصول على واحدة واستعادة
بصرهم.
ولكن مشكلة ندرة القرنيات الطبيعية يمكن أن تحل قريباً، إذ هناك
أمل في إيجاد بديل للقرنية الطبيعية، حيث يقوم فريق من الأطباء
السويديين والكنديين بإنتاج وتطوير قرنية صناعية في المختبر
جربوها بنجاح على مجموعة من المرضى.

نوادر

فوائد التدخين
قال أحدهم: للتدخين ثلاث فوائد. فالمدخن لا يسرق ولا
تعطسه الكلاب ولا يشيخ. بسئل لماذا؟ قال إنه لا يسرق لأنه
يظل طوال الليل ساهرا يكح ويسعل فلا يجرؤ اللصوص
على اقتحام داره وهو يقظان ولا تعطسه الكلاب لأن تأثير
الدخان على صحته يجبره على حمل العصا ولذلك تتجنبه
الكلاب وبالتالي لا تعطسه كما أنه لا يشيخ لأن إدمانه
التدخين "يقصف" عمره مبكرا فلا يبلغ الشيخوخة.



أعظم أنواع التحدي .. أن تضحك والدموع في عينيك.
أكفي القدرة على فهمها تطالع البنت لأمرها.
الخير على قدم الواردين.
الصاحب القديم واصله واستديم.
الصاحب اللي ما ينفعني في حياتي ما ينفعني بعد مماتي.
الصديق الصافي في وده لا تزعله ولا ترد.
الصلح بعد العداوة أطيب من الحلوة.
الغريب لو صح أحسن من ألف أخ.
الفقر مش قلة فلوس الفقر قلة عقل.
القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود.
اللي تخاف منه ما يجيش أحسن منه.
اللي تحسه موسى يطلع فروع.
اللي مكتوب على الجبين لازم تشوفه العين.
اجري يا ابن ادم جري الوحوش غير رزقك لن تحوش.

حزر فزر
ما هو الشيء
الذي إذا أكلته كله
تستفيد، وإذا أكلت
نصفه تموت؟
حل العدد الماضي: الساعة

قمة الظلم

حينما تحاول أن تسعد إنساناً بكل ما تستطيع بينما
يكون هو السبب في حزنك ..
أن تجعله ينام والإبتسامة مرسومة على شفثيه
ولكن يجعلك هو تنام محروماً من الإبتسامة



هذا اليوم في التاريخ

نوفمبر
١٢



١٩٧٤ ●
استئناف العلاقات الدبلوماسية بين
الجزائر والولايات المتحدة المقطوعة
منذ ١٩٦٧.
١٩٨٤ ●
انسحاب المغرب من منظمة الوحدة
الافريقية بسبب انضمام الجمهورية
الصحراوية إليها.

٢٠٠٣ ●
٢٨ قتيلا في عملية انتحارية يتبناها
تنظيم القاعدة على القاعدة الإيطالية
في الناصرية في العراق.
٢٠٠٨ ●
فوز المرشح العلماني نير بركات رجل
الاعمال اليميني في الانتخابات
البلدية في القدس.



١٩٦٩

طرد رئيسة الوزراء الهندية
انديرا غاندي من حزب المؤتمر
بسبب اتخاذها مواقف مخالفة
لمبادئ الحزب وسوء سلوك
سياسي.

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
يحفلك الحظ لتعمل على مشروع كبير، تكون جريئا تقع في الغرام أو تعرف لقاء استثنائيا انه يوم بناء يخدم مصالح فتعيش بهناء واسترخاء كذلك قد تتاح لك فرصة استثنائية لقلب الأمور لمصلحتك فتبدو الشؤون المهنية مهمة جدا.	تطلع على معلومات مفيدة جدا تتعلق برومانسية أو بشأن يخص الحبيب فيكون بانتظارك أجواء عاطفية وشخصية مرضية ولو أنك تعيش تناقضا بين خيارك وحياتك العائلية أو بين أعمالك ومسؤولياتك.	تعيش سعادة وأخباراً طيبة وتتاح لك فرص الاسترخاء وتطلع على معلومات جديدة أو دراسات عليا ترتفع الحظوظ ونسبة النجاح وقد يكون هذا اليوم الأفضل للشهر حيث تتلقى مفاجآت تسعدك، أو أخبارا إيجابية استند من الأجواء الجيدة للمشاركة في ورشة عمل أو لقاءات اجتماعية.	تستعيد أنفاسك وتسيطر على كل الأمور وتتهفم ما يجري بدون توتر لم تعد ذلك المتعب المرهق الذي ينزوي وينقبض بل تشعر الآن بقوة ويجب الحركة والتعاطي الايجابي مع كل ما يحيط بك.	تطرا تغييرات مهمة على نشاطاتك وأعمالك تدفعك إلى تصويب أهدافك واعتماد أسلوب مغاير في العمل وتحذرك من المجازفة في المجال المالي الذي قد يتعرض لإغراءات تورطك في مغامرة غير محسوبة.	تناقش أموراً مالية تتعلق باستثمارات أو رسوم أو ضرائب أو ارث وقد تأتيك مساعدة من شريكا وصديق فيغمرك بجاذبية وقدرات معنوية قوية.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
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
يدفعك هذا اليوم إلى تصويب العلاقات ويخلق بعض الاختلافات والأحاسيس والانفعالات في علاقتك مع الآخر قد تنخفض المعنويات قليلا. حاذر اللااستقرار الفكري	الترزم مكانك ووضعه بدون تغييرات على أي صعيد لا تباشر بعمل جديد ولا ترتبط بعقد اجتماعي أو مهني لا تتحمس ولا تنفعل. فكر جيدا قبل أي تصرف أخطر من أصدقاء متخفين وحاول أن تتبعد عن الضوء إذا استطلعت، وانتبه من خيبات الأمل.	يوم واعد بتقدم وتحسن على مختلف الأصعدة كما يتحدث عن مكافأة أو جائزة أو ربح، أو انتقال ما أو تغيير كما يفتح أمامك صفحات جديدة من حياتك ويوسع الأفاق، تبدو الاتصالات غنية جدا قد تعرف لقاء مثمرا كمرر المحاولة لأنه نهار ايجابية لاسيما إذا كان الأمر يتعلق بأمر عاطفي أو عائلي.	تستعيد هدوءك وصفاءك في هذه الفترة الايجابية الواعدة بالخير والتقدم كما أنها تحمل لك نقاشات مهنية ومالية وحظا في اللعب، ترتفع المعنويات وتحمس، لتوظف كل طاقاتك، عالج جميع الأمور المعقدة ولا تعامل.	تفتقد في هذا اليوم إلى الحصانة والحماية وقد تفشل في إكمال عمك وربما قد تتعرض لاتهامات عشوائية أو لتراجع في قوة الحظوظ، تواجه محكمة أو شركا أو شخصا غريباً بشكل استفزازي كن حذرا.	ترتاح للأجواء التي تدعمك في هذا اليوم الواعد والحافل بالأحداث الايجابية وبالإرباح والانتصارات المهنية ولا بد لك من إنجاز الأعمال المهمة والمثمرة.