

إبداع الخالق في البحار

تتجلى آيات المبدع المصور حولنا في كل مكان، في السماء والبر، والبحر أيضاً، ذلك المنجم الذي يحوي أسراراً خفية عديدة لا يستمتع بها أو يلمس جمالها سوى الغطاسين، ومن ضمنها التكوينات الثلجية ذات الأشكال المبهرة التي كونتها درجات الحرارة المنخفضة في الأعماق.

وقد نشرت صحيفة (التليجراف) البريطانية واسعة الانتشار صوراً نادرة تبرز التكوينات الثلجية التي شكلتها البيئة الطبيعية بنهر نيسان بسويسرا مستعينة بغطاسين مهرة في التقاط الصور تمكنوا من جمع لوحات فنية لا مثيل لها.



الأمهات اللاتي يعانين من غثيان الصباح يحملن بأطفال أكثر ذكاء



كشفت بحث نشر في مجلة "طب الأطفال" أن الأمهات اللاتي يعانين من غثيان الصباح قد يحملن بأطفال أكثر ذكاء من نظيراتهن اللاتي لا يعانين من الغثيان.

ويرجح البحث أن السبب يمكن أن يرتبط بالتغيرات الهرمونية التي تمر بها المرأة بعد عملية الحمل، بينما يعتقد آخرون أن السبب قد ينجم عما تأكله المرأة، موعد أكلها، وطريقة هضم جسمها للمواد المغذية.

وأظهر مسح شاركت به أكثر من 120 من النساء اللاتي واجهن غثيان الصباح، أن أطفال النساء - ما بين سن ثلاث وسبع سنوات، والذين خضعوا لاختبارات نفسية لقياس نسبة الذكاء - كانوا أكثر ذكاء، وأفضل في المهارات الشفوية والذاكرة من الأطفال الذين ولدوا لأمهات لم يبلغن عن غثيان الصباح.

صعود السلالم بسرعة يقوي القلب

أكثر من 2000 متطوع إن هذه الطريقة يمكن تعليمها للأطفال منذ الصغر بحيث يصعدون حتى الطابق الرابع يوميا لتتم زيادة عدد الطوابق تلقائيا مع التقدم في العمر.



براغ / متابعات : أشارت دراسة تشيكية حديثة إلى أن صعود السلالم بخطى سريعة حتى الطابق العاشر يقوي عضلة القلب ويحافظ على الوزن وصحة الجسم ويزيد من اللياقة البدنية.

ولكنها في الوقت نفسه ، حذرت من خطر ذلك مع من يعانون اضطرابات ومشاكل صحية في القلب حتى وان كانت بسيطة.

وبحسب الدراسة الصادرة من جمعية أمراض القلب التشيكية فإن الجري حتى الطابق السابع من شأنه تنظيم ضربات القلب والمحافظة على الوزن وتقوية العضلات، في حين أن متابعة الجري دون توقف إلى الطابق العاشر يزيد من قوة عضلة القلب على أن يتبع ذلك قواعد أساسية مثل وضع جهاز يشبه ساعة اليد من أجل قياس نبضات القلب وهي نفسها تحدد قدرة القلب على مدى التحمل وتندر في حال وجود مشاكل طارئة فعلى سبيل المثال يجب على الأطفال حتى سن الثامنة ألا يتجاوزوا المعدل وهو 214 درجة. وتقول الدراسة التي أجريت على

حياتها سعيدة
بوجود الذئب

صريف الكاميرا

كشفت دراسة بريطانية أن الموظفين التي ترتدي ملابس مكشوفة تبرز مفاتها في مكان العمل تعرض حياتها المهنية للضرر وتخاطر بفقد وظيفتها.

وأضافت الدراسة التي نشرتها صحيفة «صن» البريطانية وشملت 3000 مدير شركة، أن ارتداء الأختية الرياضية مثل أكبر المشاكل في نظر مديري الشركات، تلاه ارتداء قميص غير مكوي، والكشف عن جزء كبير من الصدر، فيما اعتبر أربعة من كل خمسة منهم أن طريقة ارتداء الملابس في العمل يمكن أن يكون له تأثير على حياة الموظفين.



إن وجدت حجر في الطريق أرفعها .
أي أن كل شيء ينفق ولا يستغنى عنه ، وقد تأتي له حاجة يوما ما .

إذا كنت في دارهم فدارهم .
أي تأدب تأدب الغريب لتستطيع معايشتهم ، والبقاء معهم، قال الشاعر:
إذا رماك الله في معشر قد أجمع الناس على بعضهم فدارهم مادمت في دارهم . وأرضهم ما دمت في أرضهم .

إذا لقيت ما تكره فارق ما تحب .
أي إنك تفارق من تحب إذا وجدت ما يضايقك إلى ذلك .

الذي ما ينفعك ما يضرك .
لضعف قدرته ووارثته يتحير ولا يعمل لا الخير ولا الشر .

الحياة في العيون .
يقال لفاقد البصر والذي يتسلط بالكلام .

السارق داري بيت من يدخل .
يقال عندما يحكم اللص الخدمة .

الحكمة في اليد .
يقال للحيل بيد الفتى يطول ويقال في من يستطيع أن يتصرف في مهنته أو مهمته ويطورها إلى الأفضل .

لماذا لا يتزوج
الإنسان أخت
أرملته ؟
حل العدد الماضي : أنا



خير الأمور أوسطها
إذا كنت تشعر بألم لأي سبب اعمل بصمت
على إزالة أسبابه ولا تجلس طول الوقت في شكوى منه.
خير الأمور الأوسط حتى في حديثك، فلا يكن صوتك عاليا مزعجا ولا هادئا لا يسمع.



هذا اليوم في التاريخ
ديسمبر ١٢

١٩٤٧ وفاة هدى شعراوي رائدة النهضة النسائية في مصر.

٢٠٠٥ مقتل النائب والصحافي اللبناني المعارض لسوريا جبران تويني في اعتداء بسيارة مفخخة في بيروت.

١٩١١ جورج الخامس يتوج ملكا على الهند ويضع حجر الأساس لنينودلهي.

١٩٨٨ مئة الف قتيل في زلزال في سيرتاك بأرمينيا.

١٩٩٤ اسرائيل وجيبوتي تقرران تطبيع العلاقات بينهما.

١٩٩٦ عدي صدام حسين يتعرض لمحاولة اغتيال تؤدي الى اصابته بجروح خطيرة وحزب الدعوة الاسلامية العراقي الشيعي يتبنى العملية.

١٩٩٩ الرئيس السوداني عمر حسن البشير يعلن حالة الطوارئ ويحل البرلمان ويقصي خصمه وحليفه السابق حسن الترابي.



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
يوم مناسب للتفاوض والبحث في التفاصيل المالية، وسع دائرة تحركاتك تبدو ملهما وقادرا على خوض النقاشات والمناقشات بادر إلى الاتصال أو الزيارة.	ترتفع نسبة النجاح وتستعيد حيويك وتتلقى إشارة أو خبراً أو ترغب في إدخال تغييرات على مظهرك الخارجي حان الوقت لتبدأ صفحة جديدة.	تحقق أرباحا طالما حلمت بها شرط أن لا تنتظر في زاويتك بدون عمل بل إن تنطلق متقدما بالمشاريع ساعيا نحو بعض الأعمال أو المهام متحركا. تتوضح الأمور لك ويسهل عليك القرار قد يطرأ اللامتوقع وتفرح لحدث أو لانفراج وتتلقي هدية أو جديداً أو خيرا يسعدك .	تعيش يوما غنياً باللقاءات العاطفية المميزة تشع جاذبية وتستقطب أشخاصا يلتقون بك للمرة الأولى فيكون الانسجام سريعا وعفويا كذلك قد تحمل إليك حلولاً وتوسيات تناقش مواضيع مهمة وتشارك في مختلف النشاطات أنت منافس قوي وحضورك لافت.	حاذر من تراجع المزاج ومن بعض العراقيل العابرة كأن يلغى سفر أو تطرا تأخيرات على بعض المشاريع ربما تفكر في الصبر أو الإلحاح الصحيح، كن مرنا في معالجة الأمور وضع مشاعرك الشخصية جانبا وتصرف بكل مسؤولية ورضانة انه يوم متقلب يمتحن جهوزيتك وقدرتك على استلام مسؤولية كبيرة فلا تخيب الأمل.	لا تخف من التغيير والتجديد . قد يوقظ أمر ما فضولك وتتحمس الساحة لمعرفة ما يجري. تتجاوب مع الأجواء وربما تمر بيوم عاطفي مميز ويهتف قلبك لأحدهم أو تقع فجأة في الغرام أو تسعم ببوح.
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
تجنب الضغوطات، والانتباه إلى كل حركة تقوم بها، والابتعاد عن التهور في التصرفات والكلام. لين لهجة لتصبح أكثر هدوءا في مقاربتك المواضيع وغير أسلوبك إلى أكثر رقة ودبلوماسية. وخذ بعين الاعتبار آراء الأطراف الأخرى وتخفف من تهجمك ربما أو موافقك المتصلبة.	يدعوك اليوم إلى الحركة والمبادرة وعدم تضييع الوقت والفرص أن الأوان لكي تظهر قدراتك وكفاءتك وتعمل باتجاه أهدافك بدون تردد. قد تحقق آمنيات كبيرة في مجال عملك، وتراها واقعا لا حلما.. بحالفك الحظ، وقد يحمل إليك مفاجأة مالية سارة أو سفرا موقفا جدا واتصالات مميزة.	يوم حافل بالنشاطات المتعددة يفتح أمامك الآفاق ويسجل انقباضا لمصلحتك لذلك تجنب الإرهاق واستنفاد طاقتك. لا تستفز الآخرين وكن متحفظا وحذرا في الحب والعلاقات الشخصية. تنظر إلى الأمور من وجهة أوسع قد تسافر بحثاً عن جديد أو من أجل نقاشات مهمة تبدو عاشقا متلهفا ومتحمسا لمن التقيت به حديثا.	ترتفع نسبة النجاح وتقوى الحظوظ وتستعيد حماسك فيكون هذه اليوم ناشطا ومتمرا تتعلم عملية بيع أو ترويج حمل إليك بعض الآمال، تفرح لجواب أو نتيجة أو لانطلاقه جديدة اطو صفحة الماضي تهتم لمظهرك الخارجي وتتحمس لاتخاذ قرار.	تبحث في قضايا مالية وعاطفية واجتماعية وتحزن تقدما. قد تعرف إلى شخص يؤثر في نفسك الرومانسية، إذا كنت خالبا، وقد تتغير بعض المعطيات فتتكيف معها وتغوص في أعمالك طالبا الكمال. يطرأ تغيير على برامجك وربما على قناعاتك فتشعر بارتباك تظهر مسألة مالية قد تتعلق بمصرف أو قرض أو مجرد مساعدة مالية لأحدهم حاذر مخالفة القانون.	تتحسن الصحة كما المعنويات وقد تحقق أرباحا طالما حلمت بها شرط أن لا تنتظر في زاويتك بدون عمل بل أن تنطلق متقدما بالمشاريع ساعيا نحو بعض الأعمال أو المهام.