

أكبر سمكة



وجد هذا الحوت بالقرب من إحدى شواطئ مدينة جدة بالسعودية وقد لقي حتفه ، هذا النوع من الحيتان يعتبر من أكبر أنواع القروش (يعني أكبر سمكة) إذ يصل طوله إلى (21) متراً، وهو من الأنواع البيضاء، حيث يتحرر الجنين من البيضة داخل رحم الأم ،عندها يكون طوله ما بين (58 و 65) سم، وقد يصل عدد الأجنة في الرحم الواحد إلى (300) جنين ، وهو من الأسماك كثيرة الارتحال ونادراً ما يشاهد ضمن مجموعات حيث ينتقل فرادى، ويسبح غالباً قريباً من سطح الماء كما أنه قد سجل له السباحة على عمق (700) متر تحت سطح الماء.

ويتغذى هذا النوع من الأسماك على العوالق البحرية من خلال تصفية الماء (فلتر الماء) كما أنه قد يتغذى على تجمعات الأسماك الصغيرة والحبار الصغير أيضاً.

وهو بالفعل موجود في كل من البحر الأحمر والخليج العربي، وبشكل عام فهو أيضاً موجود في معظم المناطق المدارية والداقمة في جميع البحار والمحيطات.



فوائد قشر البرتقال والليمون والبطيخ



ويتناول منه المريض ملعقة واحدة على الريق لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع.

وبالنسبة لمرضى الاحتباس البولي والاستسقاء والإمساك فعليهم تقطيع قشر البطيخ قطعاً صغيرة ووضعها في الماء مع إضافة شرائح رقيقة من (البندورة) أو بياض بيضة واحدة بعد فصله عن الصفار وأثناء ذلك يتم تقليبه على النار مدة خمس دقائق ثم يشرب بارداً يومياً لمدة خمسة أسابيع .



يذكر أن مكونات قشرة البرتقال من الداخل يوجد بها فيتامين (سي) الذي يحتاجه الجسم وأيضاً الكربوهيدرات كما توجد بها الألياف التي يطلق عليها البكتين.

أما مرضى التهاب الكلي فتتصحهم الدراسة بتقطيع قشر البطيخ قطعاً صغيرة جداً ووضعها في الماء وتقليبها على النار حتى تتحول إلى عينة تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق

وكالات/مطبوعات:

أكدت دراسة علمية حديثة أن تناول الليمون والبرتقال بقشرته الخارجية يمكنه خفض الإصابة بسرطان الجلد بنسبة 30 % .

وأوضحت الدراسة أن الليمون يتميز بأنه أيضاً يمنع تكون حصوات الكلى لزيادة محتوى حمض الستريك به الذي يمنع تكوين الحصوات لثرائه بعنصري البوتاسيوم والستريك. وأشارت الدراسة إلى أن قشرة البرتقال تعمل على الوقاية من ارتفاع الكوليسترول ومن الأمراض السرطانية مثل سرطان الثدي وسرطان البروستاتا.

فيما أكدت دراسة صينية أن قشر البطيخ تنسم بفعالية كبيرة في علاج خمسة أمراض هي ارتفاع ضغط الدم المزمن والتهاب الكلى واحتباس البول والاستسقاء والإمساك المزمن. وأشارت الدراسة التي أعدها معهد الطب الحيوي، إلى أنه تم استخلاص النتيجة بعد أبحاث وتجارب أجريت على مدار ثلاثة أعوام وشملت نحو تسعة ملايين مريض من المقاطعات الصينية الأحدى والثلاثين.

وتنصح الدراسة مرضى ارتفاع ضغط الدم بتجفيف قشر البطيخ ثم طحنها حتى تتحول إلى مسحوق يؤخذ منه عشرون جراماً ويقلب جيداً في الماء حتى يصل إلى درجة الغليان ثم يحتسيه المريض يومياً لمدة لا تقل عن شهر دون توقف.

من الذي

تسبب في

هذا الحادث

المرجع 19



شريف الكامير

أمثال شعبية



بقي على أولادك .

المعنى : ارحم نفسك من الظلم الذي سيؤثر عليك .

بطنه تفرقر من الخوف .

تفرقر : تضطرب .. من التهمة ، وتقال عن الخائف من الأقدام على عمل ما .

تكلمه رطل ما يفهم وقية .

يقال للذي لا يعير قولك أي اهتمام .

تسلى وخليها على الله .

تسلى معناه ارح ، ويقال للمهوم المغتم .

تحت التدابير مقادير .

قال الشاعر وكلم لله من تدبير أمر .. وكلم لله من فرج قريب .

توالفوا المجانين إلى دهليز .

توالفوا : تجمعوا ، دهليز : سرداب .. ويقال حينما يتكفل الاشرار في مكان واحد أو يضمهم محفل .

تدور باقي المكروخ والمناصف بجنبك .

تدور : تبحث عن ، ويقال في من يفتش عما بيد غيره من السوء ويترك الجيد والقريب منه . المكروخ : المرمرى .

توفيه العنة ياناراه .

يقال في من اعتاد على ظلم الناس باستمرار، ويقولها من يريد أن يتجاوز الحد في أموره .

لا تأسف على الخائنين

حين يفاجئك الواقع بكابوس مؤلم، لا تلم الآخرين مهما فعلوا ، ولا تعطمهم من روحك مهما أسأوا، ولا تشغلن تفكيرك بسبب خيانتهم لك. واتركهم خلفك بلا أسف.



معمره تدعو كبار السن إلى استخدام « فيس بوك »

نصحت ليليان لوي التي يعتقد أنها أكبر مستخدمي موقع " فيس بوك " سناً المستين حول العالم إلى استخدام هذا الموقع .

وقالت لوي (103 أعوام) لهيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" إن الموقع الشهير ساعدها على البقاء متصلة بأصدقائها وأسرتها ، مضيفة "أقضي الكثير من الوقت وأنا جالسة وحدي، فالمرء في عمري لا يتحرك كثيراً، ولذلك استخدم فيس بوك رائع بالنسبة إلي".

واختيرت لوي الصيف الماضي لتصبح أكبر مستخدمي " فيس بوك " عمراً، وذلك بعد وفاة صاحبة اللقب إيفي بيان.



مراقبة لصيقة

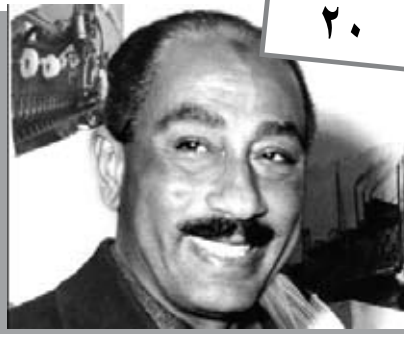
حضر إعرابي صفوة هشام بن عبد الملك فبينما هو يأكل إذ تعلق شجرة بلقمة الأعرابي ،فقال له هشام : عندك شعر في لقمته يا أعرابي !!

فقال : وإنك لتلاحظني ملاحظة من يرى الشجرة في لقمتي!! والله لا أكلت عندك أبداً وخرج وهو يقول : والموت خير من زيارة باخل .

يلاحظ أطراف الأكل على عمد

هذا اليوم في التاريخ

ديسمبر 20



تعيين انور السادات نائباً للرئيس المصري.

1971

علي بوتو يتولى الرئاسة في باكستان بعد استقالة يحيى خان.



- 1901 • المؤتمر الصهيوني الخامس يقر انشاء المجلس اليهودي العالمي لشراء الاراضي في فلسطين.
- 1999 • نقل السيادة على مكاو من البرتغال الى الصين.
- 2001 • وصول طلائع القوات البريطانية الى افغانستان.

حزر فزر

أكلت فلفلاً

فتقلقل فمي ،

كم فاء في ذلك ؟

حل العدد الماضي : على الخريطة



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
تشرق بجاذبية مميزة في أوساطك الاجتماعية، وتترك أثراً كبيراً على الشباب حولك. تشترك بمناسبات عديدة وتشارك العائلة أعلامها. تشعر بالشغف لتحقيق الأهداف.	قد تنهمك بقضايا مالية تدفع مستحقاتك أو رسوماً أو تبحث بعملية مالية مهمة يجب أن تحافظ على سريتها كن حذراً مع المتعاونين أو الشركاء.	تعرف مبادلات مهمة أو تخوض مفاوضات ونقاشات مع بعض المقربين تطلع على معلومات وأخبار تأتي من الخارج إذا خضت مفاوضات فتتعمق بنتائج ممتازة، تفرح لخبر أو تسوية تتحمس للتجديد ولإدخال تغييرات وتعديلات على نمط حياتك. أنت تواق لبدا صفحة جديدة.	يحمل هذا اليوم جيداً وفرص ممتازة، أو تتلقى خبراً تترقبه منذ مدة حان الوقت لتحديد الخيارات وحسم الأمور وسوف تتفاجأ بسرعة بديهتك كسر المحاولة ولا تستسلم يطرأ ما يجب أن تستفيد منه بذكاء وسرعة يوم مميز وإيجابي للجميع شرط أن تتعاملوا بهدوء وانفتاح بعيداً عن الاستفزاز.	تعقد اتصالات جديدة في العمل تخدم مصالحك على المدى البعيد. تحصل على مواصلة بعد يوم من القلق والتصدى لكل أنواع المشاكل والمصاعب. تتخلص مما كان يقلق راحتك وذلك رويداً رويداً، وترغب في التغيير، فتعقد صداقات جديدة، وتقدم على ارتباطات غنية تولد في نفسك الحماسة والأمل. توظف طاقاتك وتستفيد من بعض التطورات.	كن متحسباً جداً للأحداث التي قد تطرأ، الأعباء كثيرة فأنت تميل إلى اتخاذ قرار جريء أو إعلان حسم لمسألة عالققة لا تجازف بما تملك وحاذر من التراجع الصحي قد تميل إلى التشاؤم أو الانفعال السريع لا تتسرع بإلقاء اللوم على أحيائك قد تعضب بسبب عطل أو تأخير أو ربما تعلق بشأن أحد أفراد العائلة.
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
تستعيد الثقة بالنفس وتلتقط فرصة مهمة تتعلق بسفر أو بأشخاص يعيشون في الخارج. تبدو سريعاً في تحليلك للأمور فتكتف المساعي وتقيم اتصالات جديدة ومهمة.	تدخل يوماً كثير الحركة والصخب، يحمل إليك وعوداً وأعمالاً كثيرة ومفاجآت يبدو بعضها مربكاً، إلا أنك قادر على تحويل بعض التجارب إلى نجاح كبير، يساعدك في ذلك حسك التنظيمي وتحليلك الصحيح للأوضاع وثقوب نظرك وقدرتك على التقاط الفرص الممتازة.	تبحث عن السلام وتوجه، يوفر لك الحظ الإمكانيات الفكرية والنفسية لكي تتكيف بسرعة مع المستجدات، وتواكب ما يجري بشجاعة وإقدام. قد تنجح بتسوية ما كان عالقاً وتتقدم بخطى ثابتة في أعمالك، فتتوصل إلى نتائج ملموسة. تدرك أخيراً ما تريد وكيف السبيل إلى الحصول عليه.	يشكل هذا اليوم مفترق طريق على صعيد بعض المبادرات عالج المسائل المالية بكل تعقل وموضوعية قد تعثر على أموالك تهتم بشؤون ثقافية أو تشغل بقضية أحد المعاونين ، تجنب المواجهات قد تحتاج إلى العودة إلى الذات ومواجهة بعض الحقائق بدون تدخل أحد خفف من الضغط.	يعتبر هذا اليوم جيداً للشؤون المادية والعاطفية على السواء تشعر بتحسن الصحة وعودة العافية تعرف فرصاً مهمة وتقوم بخطوات ممتازة وتنتصر على مخاوفك لتقهر المشككين بقدراتك فأنت تملك بالفعل كل مقومات النجاح.	لا تعرض نفسك للمتاعب إذ قد تعيش صراعات ومواجهات على كل الأصعدة فتضطر إلى قبول بعض التسويات والتراجع عن بعض الشروط قد تنشأ الوحدة وتحتاج إلى بعض الاسترخاء بعيداً عن التشنج.