

كوكب الأرض يستعد لتغيرات كارثية لا رجعة فيها

إلى نقطة اللاعودة من الناحية البيئية. وحذر التقرير لن الحياة الطبيعية لن تعود كما نعرفها ما لم يتم اتخاذ إجراءات فورية تقلل من الضغوط البيئية وتخفيف السوموم والانبعاثات الدفينة مشيرا إلى أن الأدلة العلمية تبين بوضوح أن النظم البيئية تستنفد حاليا حدودها الطبيعية الحيوية. وأوضح التقرير أن البيانات الجديدة تؤكد أنه في حال استمرار الوضع البيئي كما هو عليه في الوقت الراهن فإن سلسلة من التغيرات السلبية المفاجئة والتي لا يمكن عكسها أو التخفيف من حدتها ستضرب الحياة البشرية والطبيعية على الكوكب.

ولفت التقرير إلى أن استمرار في حالة التجاوز البيئي هذه والتي بدأت في ثمانينيات القرن الماضي أدت إلى استنفاد الموارد بشكل يفوق ما تعيد الطبيعة توليده منها الأمر الذي يخل بعملية التوازن البيئي.

ريودي جانيرو / منابيات : حذر تقرير دولي جديد من أن النظم البيئية في كوكب الأرض أصبحت قريبة من استنفاد حدودها الطبيعية الحيوية ما يندرج العالم بحدوث تغييرات كارثية لا رجعة فيها. ويوضح التقرير الصادر عن برنامج البيئة العالمي أن



انفجار نهد «مفخ» لبريطانية إثر عملية تجميل فاشلة



النهدين المزروعين في صدرها في الحمام بعد عودتها إلى بريطانيا. ونسبت الصحيفة إلى المرأة البريطانية المفجوعة قولها «أخذت حماما ساخنا في محاولة لتخفيف الألم، وروعت تماما عندما انفجر أحد النهدين وانفتح ولم تستطع أن اصدم ما حدث لها.

لندن / منابيات : لم تنعم امرأة بريطانية في الخامسة والأربعين من العمر طويلا بالمظهر الجديد لنهايتها بعد إجرائها عملية لتكبيرهما في تونس، حين انفجر واحد منهما بينما كانت تأخذ حماما ساخنا. وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إن إليسون تشابمان حصلت على تعويضات بعد محتنها المروعة والمهينة، ودعت النساء البريطانيات إلى عدم السفر للخارج لغرض إجراء جراحة تجميلية لتكبير صدورهن. وأضافت أن إليسون عانت من تجربة قاسية بعد إجرائها الجراحة التجميلية في تونس، غير أنها حصلت بنجاح على تعويض جراء انفجار واحد من

غرائب من العالم



عندما تشرق الشمس فوق القطب الشمالي لكوكب اورانوس، يستمر ضوء النهار طيلة [42] عاما. وعندما تغيب، يحل الظلام طوال 42 عاما أخرى. في عام [1705] وصل قرد على متن زورق صغير إلى شاطئ وست هارتبول بانجلترا.. فقضت محكمة عسكرية بإعدامه شنقا، بتهمة التجسس لئساب فرنسا. تستهلك البقرة [75] كيلوجراماً من العلف والماء كل تبتحج ملياوازي [454] جراماً من الزبدة. لو أحصينا عدد الدجاج على الأرض، لتبين أن هناك دجاجتين لكل فرد من سكان الأرض.

لو أن الألكترونات المنسابة عبر مجفف الشعر الكهربائي في ثانية واحدة تحولت إلى حبات رمل، فسيكون هناك ما يكفي من الرمل لتكوين شاطئ بعرض [20] قدماً، يمتد من الأرض إلى الشمس.

السم المميت الذي يفرضه أخطر أنواع قنديل البحر، الذي يعيش قرب سواحل استراليا، يقتل رجلا خلال مدة لا تتجاوز أربع دقائق.. ومع ذلك فهذا الحيوان الرخوي البحري تلتهمه السلاحف البحرية التي يشبه فمها المنقار، دون أن يلحق بها أي أذى.

تستطيع البومة أن تدير رأسها في الاتجاهين بزاوية [270] درجة.

أبرز معالم كوكب المشتري العملاق، بقعة حمراء عرضها [25] ألفاً و [800] ميل.. وهي عبارة عن إعصار هائل يعصف بتلك المنطقة من الكوكب منذ أكثر من سبعمئة عام.

ملك ايطاليا فيكتور ايمانويل الثاني أهدى صديقاً له في إحدى المناسبات أحد أطفال قدمه، داخل إطار من الذهب، ومرصع بالماس.

منارة أو مئذنة الكيبه التي أقيمت في مدينة مراكش الغربية منذ ثمانية قرون، مزج في مواد بنائها [900] كيس من المسك، بحيث تظل عابقة دائماً بعبورها.

يوجد في نيوزيلندا قانون يلزم أصحاب الكلاب باصطحابها في نزهة مرة واحدة على الأقل كل [24] ساعة.

صمم العلماء الروس وبنوا خلا عام [1994] م طبقاً فضائياً طائراً يتسع لأربعمئة راكب، وينطلق بسرعة [400] ميل في الساعة.. ويستطيع الإقلاع والهبوط في أي مكان.. حتى فوق سطح الماء.

مولودة فلسطينية تسقط من رحم أمها وتدرج على سلم المنزل!

قد وضعتها الأم بمفردها في الحمام حيث لم يكن أحدهما حيث نجت في قطع الحبل السري بأسانها وهي ملقاة على الأرض.

غزة / منابيات : فاجأت الأم المخاض امرأة شابة من غزة الفلسطينية وهي تنزل الدرج فجراً لتنادي على حماتها التي تقطن في الطابق السفلي من البيت لكي تصطحبها للمستشفى، لكن الوقت لم يسعها حيث انزلق المولود من رحمها ليسقط على السلم.



ولحسن الحظ فقد سمعت الجدة النداء وخرجت لتلقف المولود سريعاً ثم قامت بلطفه بشالها الصوفي الذي تضعه على رأسها، فيما أعربت الأم عن سعادتها بنجاة مولودتها، وقالت: الحمد لله لم تصب مولودتي بأي أذى وقد ساعد على نجاتها مياه الولادة التي تحيط عادة بالجنين حيث انسكبت على السلم وجعلت المولودة تنزلق حتى وصلت لباب حماتي. يذكر أن المولودة الأولى

الصارفات.. سلاح الأرجنتينيات لتجنب الاعتصاب!



الآباء أيضا الذين يحتاجون إليها من أجل أبنائهم «إذ تعرضوا لاعتداء لدى خروجهم من المدرسة». وأضافت أنه إجراء احترازي استخدم منذ عدة سنوات. لا يمكننا ترك النساء والفتيات يحملون سلاحا للدفاع عن أنفسهن من أي هجوم. من الأفضل أن يستخدموا صافرة».

بوينوس آيرس / منابيات : تعزز مدينة كومودورو ريفادافيا، جنوبي الأرجنتين، توزيع 10 آلاف صافرة على السيدات، من أجل استخداهن للتنبيه عند وقوع أي اعتداءات جنسية عليهن، وذلك بعدما تم الإبلاغ الشهر الماضي عن ثلاث جرائم من هذا النوع بالمنطقة. وأوضحت مسؤولة التنمية البشرية في بلدية المدينة، أنآ يانوس، في تصريحات نشرتها صحيفة «كلارين» أن الصافرات ليست بلاستيكية وإنما مهيبة ولها صوت خاص يلفت الانتباه على الفور».

وأضافت أن سلطات المدينة اشترت الصافرات لنحو 200 ألف مواطن بفضل تبرعات الشركات، وسيتم البدء في توزيعها خلال الأيام المقبلة، وقالت: «نحن نعتبرها أداة إضافية لحمايتنا. الناس خائفون وعلينا إدراك هذا. ومن لديه فكرة أخرى، فليقلها».

واشترت السلطات الصافرات بعدما تم الإبلاغ الشهر الماضي عن 3 حالات اغتصاب ومحاولتي اعتداء في المدينة، الواقعة على بعد 1.8 ألف كيلومتر جنوبي العاصمة بوينوس آيرس. وأكدت المسؤولة أنه سيتم توزيع الصافرات على

نوادير



الملك والشاعر

نهب رجل إلى الملك وأنشده شعرا فقال الملك :

أحسننت.. اطلب ما تشاء . قال: هل تعطيني؟ قال:

أجل قال : أريد أن تعطيني دنائير بمقدار الرقم

الذي أذكره في الآيات القرآنية قال: لك ذلك

قال الشاعر: قال الله تعالى : «إلحكم إله واحد»

فأعطاه دينارا قال: «ثاني اثنين إذ هما في الغار»

فأعطاه دينارين قال: «لقد كفر الذين قالوا إن الله

ثالث ثلاثة» فأعطاه ثلاثة دنائير قال : « قال فخذ

أربعة».

كيف تتخلص من الرائحة الكريهة للفم؟

رائحة الفم الكريهة تتسبب في العديد من المواقف المرحجة للرجل. إليك عشرة أساليب فعالة للتخلص نهائيا من رائحة الفم وتحافظ معها على ابتسامتك وثقتك بنفسك أثناء الحديث.

1 - غسيل الأسنان وتنظيفها: هناك أنواع متعددة من البكتيريا تجد مأوى لها داخل فمك، بل إن لسانك وحده أوي 700 نوع مختلف منها، وهو ما يتسبب في الرائحة الكريهة لفمك.

وأفضل وسيلة محاربة هذه البكتيريا هي غسيل الأسنان وتنظيف الفم بشكل دائم مرتين يوميا كحد أدنى، فما يعلق داخل فمك من بقايا أطعمة، هو بالتدريج ما تتغذى عليه هذه البكتيريا.

2 - تنظيف اللسان: سطح اللسان يشارك في تكوين الرائحة السلبية للفم، مما يحتويه من خلايا ميتة وبقايا أطعمة وبكتيريا بأنواع مختلفة، ولذا عليك تنظيف السطح الخشن لسان باستخدام المستحضرات المخصصة لذلك، وخاصة تلك التي تقاوم تكون البكتيريا، ولكن احرص على استخدام الفرشاة المخصصة لتنظيف اللسان حتى لا تتكون الالتهابات على سطحه.

3 - احرص على ترطيب الفم: ترك حنجرتك جافة لفترات طويلة دون ترطيبها بشرب الماء والعصائر يجعل كرهه الرائحة وخاصة عند الاستيقاظ من النوم، وبالتالي فالحل هنا هو شرب الماء والعصائر بكثرة، خاصة في فصل الصيف. وعليك أيضا التعود على تناول العلكة وجيوب النعناع.

4 - لا تجعل الحل النهائي في النعناع: يلجأ الكثير من الرجال إلى حبوب النعناع باعتبارها حلاً فورياً للتخلص من الرائحة الكريهة للفم، لكن هذا الإجراء لا يكون هو الحل الأمثل في الغالب، لأنها لن تقتل بكتيريا الفم، كما أنه إذا كانت هذه الحبوب تحتوي على السكر ضمن مكوناتها،

فإنها ستكون محفزا أكبر للبكتيريا على العمل بنشاط لتكوين هذه الرائحة غير المستحبة. كما أن حبوب النعناع لن تكون فعالة إذا كانت الرائحة الكريهة لفمك سببها تناولك لأدوية علاجية معينة، وعليك هنا استشارة الطبيب وليس الاكتفاء بهذه الحبوب.

5 - ذاكر مكونات وجباتك الغذائية: بالتأكيد ستكون مكونات الطعام الذي تأكله هي السبب الرئيسي للرائحة الكريهة لفمك. مبدئيا أي صنف يحتوي على البصل أو الثوم سيجعل رائحة فمك غير مقبولة إطلاقا، ولكن القائمة لا تنحصر على هذين المكونين فقط، فالقائمة تطول كثيرا لتشمل اللحوم التي تلتصق بين الأسنان وتكون صعبة التنظيف بالفرشاة التقليدية فتتخلل بين الأسنان مسببة رائحة لا تطاق للفم.

المفاجأة أنه إذا كنت تتبع نظاما غذائيا معيناً لإنقاص وزنك، فإن الأمر سينطوي على بعض السليبيات الممتثلة في رائحة الفم، ذلك أن أنظمة إنقاص الوزن تحفز الجسم لحرق الدهون بدلا من السكريات، وبالتالي تترك الأخيرة لتؤثر على رائحة فمك. حاول الموازنة في وجباتك الغذائية، ولا تترك بقايا الطعام لتتخلل بين أسنانك.

6 - اغسل فمك بالماء باستمرار: ادخل عادة جديدة في حياتك، بحيث تقوم بغسيل فمك بالماء كلما أكلت أو شربت شيئا، لا فرق أن كان ما تناولته قابلا من الحلوى أو قطعة شوكولاتة أو ثمرة تفاح.. فقط تعود على غسيل الفم باستمرار حتى تتخلص من بكتيريا الفم أولا بأول.

7 - استخدم العلاج الطبيعي بدلا من الكيماويات: احرص على شرب كوب من الشاي الأخضر عقب كل وجبة تتناولها، حيث يعمل الشاي الأخضر كعلاج طبيعي للفم يخلصه من البكتيريا والروائح الكريهة، طبيبا فورا.



كما أنه يقاوم التسوس.

يمكنك أيضا فرك أسنانك ولسانك باستخدام أعواد القرفة، أو إضافة القليل من القرفة إلى الشاي الأخضر، وستعرف أن لها مفعولا سحريا في إخفاء الروائح الكريهة للفم، النعناع والبقدونس والكزبرة الخضراء والشيت لها أيضا تأثيرات ايجابية لتغيير رائحة الفم.

8 - فيتامين سي: احرص على تناول الفواكه والخضرا الغنية بفيتامين سي كالبطيخ والفراولة والتوت والبرتقال والجزر والكرفس والتفاح لأنها طاردة للبكتيريا.

9 - اقلع عن التدخين: قائمة الإضرار الناتجة على التدخين طويلة جدا، لكن التدخين عامل أساسي في تشكيل الرائحة الكريهة للفم وتغيير لون الأسنان، فالتخلص منها سيكون علاجاً فورياً لرائحة الفم الكريهة وتشوه لون الأسنان وحبوبتها.

10 - استشر طبيباً: إذا لم تفعل الأساليب السابقة، فهذا معناه أنك قد تحتاج لأدوية معينة للتخلص من هذه الرائحة، فلا تردد واستشر طبيباً فورا.

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
مطابع متقلبة وكلامك جارح. قد تتساءم من تصرف احد افراد العمل. ستجد نفسك امام ظروف مرعبة، وقد تحزنك بعض التطورات، فحاول ألا تتفوق عند لحظات كهذه فترة طويلة. لا تؤزم الوضع، بل عالج بهوده. إنه يوم جميل جدا تكثر فيه العواطف المشتعلة والمستقلة. كما سيكون مناسباً لجمع الشمل والمصالحة. حاول القيام بسفر مع الشريك تستغلانه للقيام برحلات ترفيهية تنعكس ايجابا على الصحة.	قد يطرأ ما يؤثر بعض الشكوك، وربما يولد ضغطاً ومشكلات في العمل أو مع أحد المسؤولين أو الزملاء. تعاني اصطدامات في الآراء والمواقف مع الحبيب. قد تكون على حق، لكن الأسلوب الذي يتبعه ليس مرناً. فتوجه الانتقادات عشوائياً وتجرح مشاعره عن غير قصد. ليس الوقت مناسباً لإثارة مشكلات قديمة قد تثير انفعالك وعصبيتك.	تبدو سعيداً بلقاءات وتطورات. تبدأ جديداً بصورة استثنائية أو تخوض مغامرة للمرة الأولى وتنجح عملاً حملت به بعدما وظفت كل طاقتك من أجله. يحالفك الحظ عاطفياً وفي أنشطة اجتماعية وشخصية. حضر نفسك للاستفادة من الفرص الأثيرة إليك. لا تدع أن صحتك جيدة، فيما أرى بينك وبين نفسك تشعير بأن الأمور الصحية لا تسير على خير ما يرام.	تزداد الحظوظ على الرغم من أن الفلك يطلب إليك إنجاز مشاريعك بدون التفرق إلى جديد. توقع بعض الأرباح المالية. لكن ابتعد عن عمليات الشراء الكبيرة. قد تقدم على علاقة بطريقة انفعالية ومتسرة في حياتك الشخصية العاطفية. تسعفك التأثيرات على أجلاء بعض الأمور الآخرين. الابتعاد عن ممارسة هواياتك من مشي وسباحة وركض خفيف يسبب لك الإزعاج. عد إلى سابق عهدك.	يشهد الشوق والرغبة في تقديم عمل ناجح. تبدو المخيلة غزيرة جداً فتعيش أحلاماً وأجواء خاصة وتخلق عالماً. ليست المخيلة عالماً بعد ذاته يفوق ما قد يحمله عالماً الحقيقي؛ ترع في خلق الأجواء الملائمة لتقريب المسافة بينك وبين الحبيب. ستعفك التأثيرات على أجلاء بعض الأمور بغية تدليل القربات وإزالة الالتباسات. درهم وقاية خير من قنطار علاج، وساعة مشي يومياً خير من النوم ساعات طويلة.	يحمل إليك هذا اليوم انطلاقة جيدة نحو آفاق واسعة ونجاحات مهنية قد تساعدك على تطوير قدراتك. أحداث سعيدة في طريقها إليك، وستظهر ملامحها في غضون أيام ولا سيما أن النيات صافية في هذا الاتجاه. اعتن بصحتك ولا تعمل حتى الإرهاق. خفف من الجهود.
مواقف متناقضة وعلامات استفهام ترسم في الأفق. لذا، يستحسن اعتماد التراتبية في معالجة الأمور وفقاً للأولويات. قد يجد الشريك بعض المبررات لمحاولة تطويقك وكشف بعض الخفايا، لكنك لن تستسلم للامر الواقع. سارع إلى زيارة الطبيب واعرض له حالتك الصحية ودقات قلبك المتسارعة، الأمر لا يستحق التأخير.	قد تعيش أزمات وتحمل هموماً اقتصادية ومادية ومهنية تتعلق بوضع متازم أو قانوني أو ضرورة تغيير مكان عملك لسبب أو لآخر. تسود علاقة متشعبة مع الشريك ما يؤثر غضبك ويجعلك تطرح مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.
يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.	يبدأ التقدم تدريجياً في العمل، فتختفي المعاكسات والخصومات، وتتحلل الأوضاع المهنية وتعود الأمور إلى طبيعتها. تتم تسويات جيدة وتكثر اللقاءات الودية، ولا بد من مشكلة القرار وتحتول إلى جدال وتحديات تولد الارتباك. قد تشعير أنك بحاجة إلى طبيب نفسي، لأن كل ما يدور حولك يثير قلقك ويزعجك ويفرق راحتك.		