



## الرقم (7) لفزحير العالم



يقال أن الرقم سبعة يملك طاقة في حد ذاته!!  
 فأبواب النار 7  
 وعجائب الدنيا 7  
 عدد السموات 7  
 وعدد طبقات الأرض 7  
 رؤيا ملك مصر 7 بقرات و 7 سنابل  
 يؤمر الفتى بالصلاة عند سن السابعة  
 الطواف حول الكعبة 7  
 السعي بين الصفا والمروة 7  
 عدد آيات الفاتحة 7  
 عدد الجمرات 7  
 عدد البحر 7  
 المعادن الرئيسية في الأرض 7  
 العلم يتوصل إلى 7 أنواع أساسية من النجوم  
 ويتوصل أيضا إلى 7 مستويات مدارية للإلكترون ... تلك المستويات السبعة حول النواة ...!!  
 وتتوصل العلم ل 7 ألوان للضوء المرئي ...!!  
 والى 7 إشعاعات للضوء غير المرئي ...!!  
 وكذلك 7 أطوال لموجات تلك الإشعاعات  
 مضاعفة الحسنة في 7 سنابل  
 مواضع السجود في القرآن سبعة  
 تكبيرة العيدين سبع تكبيرات  
 وعدد أيام الأسبوع سبعة  
 ودورة القمر حول الأرض أربع سبوعات ( 28 يوما )  
 عدد قارات العالم 7  
 لماذا نحفل باليوم السابع لمولد الطفل (السبوع)؟  
 لماذا تهاجر الطيور على شكل 7؟  
 لماذا صارت ألوان قوس قزح سبعة؟  
 الأملاح المعدنية 7 ..  
 سبعة يظلمهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله  
 وأخيرا وليس آخرا: فإن شهادة التوحيد .. عدد كلماتها 7 ..  
 !! لا \_ إلا \_ الله \_ محمد \_ رسول \_ الله!!  
 فالحمد لله أن يوم ميلادي هو اليوم السابع من تشرين الأول (إبتسام العسيري )

## مليون ين ياباني داخل شبك الصيادين!

طوكيو / متابعات  
 عثر صيادون يابانيون على حقيبة بداخلها 11 مليون ين (145 ألف دولار) في قاع المحيط على بعد 23 كيلومترا قبالة المنطقة التي دمرتها موجات المد العاتية "تسونامي" في شمال شرقي اليابان.  
 وذكرت صحيفة كاهكو شينجو أمس أن الحقيبة التي عثر عليها خلال الليل في شبك سفينة صيد في وقت سابق من الشهر الجاري، ربما تكون قد جرفت بها أمواج تسونامي التي اجتاحت الساحل الشمالي الشرقي لليابان في 11 مارس الماضي.  
 وقالت الصحيفة أنه لم يتم العثور بالحقيبة على أي دليل يقود إلى صاحبها، وأضافت أنه سيتم تحويل المبالغ النقدية إلى الشخص الذي عثر عليها إذا لم يتقدم صاحبها للمطالبة بها قبل شهر أبريل المقبل. "د ب أ".



## بسبب التشاؤم وخوفاً من النحس ..

## ملياردير هندي يهجر أعلى منزل في العالم!

لكن امباني، الذي تقدر ثروته بنحو 27 مليار دولار أمريكي، مازال يرفض الانتقال هو وأسرته للإقامة في ذلك المنزل لأنه يعتقد أنه منحوس، وأن ذلك النحس لن يزول إلا بإقامة شعائر، وطقوس هندوسية معينة تعرف باسم فاستو شسترا، وهي الشعائر التي يؤمن إتباع الديانة الهندوسية إنها ضرورية لطرد النحس والحظ السيئ.  
 وعلى الرغم من أن امباني وافراد أسرته يزورون المنزل بانتظام، فإنهم لا يبيتون فيه مطلقا اعتقادا منهم بأن المبيت فيه سيجعل الحظ السيئ يلاحقهم إلى الأبد، ولذلك فإنهم يعسودون دائما إلى منزلهم القديم بعد زيارة المنزل الفخم.



□ مومباي / متابعات :  
 إنه أعلى منزل على مستوى العالم إذ يقدر ثمنه بأكثر من مليار دولار أمريكي، لكنه مهجور وغير مسكون لا لشئ، إلا أن مالكه يعتقد أنه منزل منحوس ويجلب الحظ السيئ.  
 المنزل الكائن في مدينة مومباي الذي يملكه الملياردير الهندي موكيش امباني، هو عبارة عن برج سكني الباركنسون، فاخر يتألف من 27 طابقا ومؤنث بأفخم كوابين أو ثلاثة الأثاثات، بالإضافة من القهوة الغنية بالكالسيوم يوميا يمكن أن يحد من خطر الإصابة ببدء الباركنسون بنسبة 25 %.  
 المستوى بالإضافة إلى وجود 3 مهايط 6 أكواب من القهوة يوميا، هو 60 % أقل عرضة للإصابة ببدء المفصل، حيث أثبتت الدراسات أن من يشرب 6 أكواب من القهوة يوميا، هو 60 % أقل عرضة للإصابة ببدء المفصل خصوصا بعد سن الأربعين.

## القهوة تحسن الذاكرة وتقي من الاكتئاب

أن محبي القهوة هم 50 % أقل عرضة للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري.  
 • تقليل نسبة الإصابة بالسرطان، حيث أن تناول القهوة يقلل خطر الإصابة بسرطان الثدي، بطانة الرحم، البروستات والكبد، وأنواع السرطان المرتبطة بالعقم وهرمون الأستروجين والأنسولين.  
 • رفع نسب الأيض، حيث يمكن للقهوة أن تحافظ على الوزن أو حتى أن تحسرك البعض منه.  
 • تقليل مخاطر الإصابة ببدء عن برح سكني الباركنسون، حيث أن شرب كوبين أو ثلاثة من القهوة الغنية بالكالسيوم يوميا يمكن أن يحد من خطر الإصابة ببدء الباركنسون بنسبة 25 %.  
 • الوقاية من الإصابة ببدء المفصل، حيث أثبتت الدراسات أن من يشرب 6 أكواب من القهوة يوميا، هو 60 % أقل عرضة للإصابة ببدء المفصل خصوصا بعد سن الأربعين.



أظهرت دراسات حديثة أن للقهوة فوائد كثيرة تتعلق بالصحة وبإطالة أمد العمر، حيث أن تناول 4 أكواب من القهوة أو أكثر يوميا يمكن أن يزود الجسم ببعض المنافع، كان بقي من الموت المبكر بنسبة 16 %، ومن أهم الفوائد الصحية للقهوة، هي:  
 • الوقاية من تشكل الحصى في المرارة؛ حيث أثبتت الدراسات أن النساء اللواتي شربن 4 أكواب قهوة على الأقل يوميا، كن 25 % أقل عرضة لتشكّل الحصى في المرارة.  
 • الوقاية من الاكتئاب؛ حيث أن النساء اللاتي شربن كوبين أو ثلاثة أكواب من القهوة يوميا، كن 20 % أقل عرضة للاكتئاب.  
 • تحسين الذاكرة، إن تناول كوبين من القهوة الغنية بالكافيين يساعد في تحسين أداء الذاكرة القريبة والبعيدة الأمد، كما من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.  
 • احتمال أقل بالإصابة ببدء السكري، أثبتت الدراسات

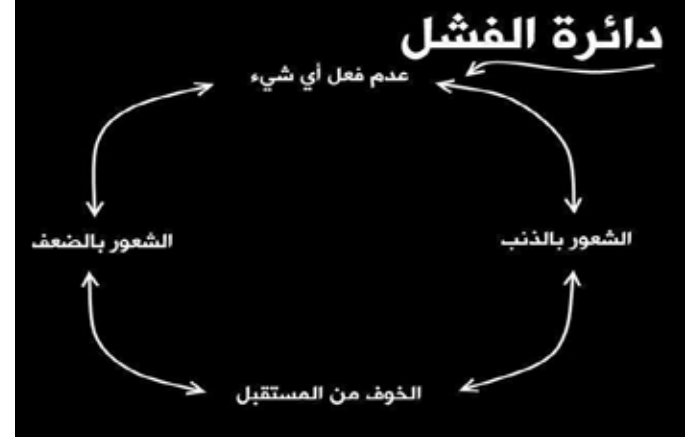
## رجل يسرق سيارات وينام داخلها

عليه وجد داخل سيارة قام بسرقتها، ووجد مالك السيارة الرجل نائما فيما كان متوجهاً إلى البيت "فأبلغ السلطات بالأمر".  
 وقال مالك السيارة الآن رودريجز انه كان يقود سيارته عندما لمح عمه الذي يرافقه رجلا في المقعد الخلفي فظن انه مختبئ في البداية قبل أن يعي انه يغط في النوم، واتصل الرجلان بالشرطة واعتقل جيرمان ووجهت إليه 5 تهمة بالسرقة، وعثر على مفاتيح عدد من السيارات بحوزة الرجل.

□ نيويورك / متابعات :  
 اعتقلت شرطة فلوريدا رجلا متهمًا بسرقة عدة سيارات بعدما سلمه مالك إحدى السيارات التي سرقها وكان نائما في مقعدها الخلفي.  
 ونقلت محطة "ديليو تي في جاي" الأمريكية عن شرطة "ميامي بيتش" قولها ان جو جيرزوس جيرمان 19 سنة سرق أغراضا من عدة سيارات بجراج بمنتج فونتينبلو قبل أن يغط في النوم في المقعد الخلفي لإحدى السيارات.  
 وذكر في تقرير الشرطة ان "المدعى



الماصفه نستطيع أن ندمر سفينه لكنها لا نستطيع أن نحل عقدة خيط هكذا الفضب يدمر ولكنه لا يقم حولاً .



## الجوز والكرز والأناناس والشيكولاتة والطماطم ترفع من هرمون السعادة



يعطيك إحساسا جيدا، ويقلل الإحساس بالقلق ويحسن حساسيتك بالألم، ويمكن للجسم الحصول عليه عن طريق التمارين الرياضية، وتعتمد كثير من المواد المخدرة عليه في الحصول على المراج المرتفع مثل المروين والمورفين والترامادول، وأيضا هرمون دوبامين (Dopamine) يمكنك الحصول عليه عن طريق الشيكولاتة والكاكاو، ويؤثر بشكل أكبر على النساء، ويلعب دورا كبيرا في الوداع في العمل، وفي اتخاذ القرارات ونقصه يؤدي إلى التبدل وعدم الاكتراث.  
 وأخيرا الجريلين (Ghrelin) وهو هرمون يقلل من ضغوط الحياة ويعطيك إحساسا بالاسترخاء، ويتم إفراز الهرمون في الجسم إذا شعرت بالجوع، وزيادة الإفراز بكميات كبيرة بدون تحكم قد يؤدي إلى السمنة.

قد يتساءل الكثير منا هل يمكن أن نكتسب السعادة من الحياة التي نعيش فيها سواء بكثرة المال والغنى أو بالمنصب أو بأي شيء، قد يرى الإنسان أنه يجلب السعادة له، ولكن في حقيقة الأمر فإن السعادة موجودة في أجسامنا جميعا، حيث إن هناك مادة تسمى السيروتونين (5-هيدروكسي التريبتامين أو اختصارا 5-HT)، وهو موصل عصبي أحادي الأمين يصنع في النهايات العصبية التي تحمل السيروتونينية ضمن الجهاز العصبي المركزي بالمخ وفي الخلايا الكروماتينية الداخلية في الجهاز العصبي.  
 يقول الدكتور محمد عادل الحديدي، أستاذ الطب النفسي بكلية الطب جامعة المنصورة بمصر، تلعب هذه المادة دورا مهما في تنظيم مزاج الإنسان وتنظيم السعادة، لذا يسمى أيضا بهرمون السعادة، وحل المشاكل، والتكيف كما يؤثر على النوم والشهية، والذاكرة، والقدرة على التعلم، ودرجة حرارة الجسم، وأداء عمل القلب والعضلات، بينما الخلل في تركيز هذا الهرمون يؤدي إلى الاكتئاب والوسواس القهري والقلق والرهاب، وسرعة التئف وتغير الرغبة الجنسية، ولها دور أيضا في مرض الصرع والتصلب، وقد أدى اكتشاف هذا الهرمون إلى ثورة في علاج مرض الاكتئاب، حيث لوحظ أن معظم المصابين بمرض الاكتئاب يمتلكون نسبة أقل من المستوى الطبيعي للسيروتونين في الدماغ، مما شجع العلماء إلى اختراع جيل جديد من الأدوية المضادة للاكتئاب والتي تقوم برفع مستوى مادة السيروتونين في الدماغ.  
 قبل اكتشاف هذا الهرمون كان من الملاحظ أن الرياضة والمشي لمدة نصف ساعة يوميا خمس مرات أسبوعيا، يحسن ان من الحالة المزاجية ويساهم ان في علاج الاكتئاب. وبعد اكتشاف هذا الهرمون تبين أن الرياضة والحركة تؤثر بشكل ملحوظ على مستوى هرمون السيروتونين في الجسم، وتشرع بذلك عند انتهائنا من الرياضة، مثل الجري والسباحة وغيرها.

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
ستعطي جهودك نتائج جيدة على الرغم من الضغوط التي أفرقتك في الآونة الأخيرة، بإمكانك تسوية المشكلات وإيجاد الحلول للزاعات التي تطورت مؤخرا، يساهم الحظ في التخفيف من حدة الأجواء وفي تهدئة الأمور وإجلال بعض السلام والطمأنينة بينك وبين الشريك. أنتبه على رتيك الحساسيتين، وأقلع عن التدخين إذا أردت الحصول على صحة سليمة.	لا تتطلق في مغامرة لست قادرا على إكمالها. إياك والوقوف عثرة في وجه الآخرين. الحظ العاطل يلاحقك في العدة الأخيرة، وسوء الطالع يلازمك كلما أقدمت على خطوة جديدة، تزول الخلافات تدريجيا، وتصبح قادرا على فرض وجهة نظرك، منتصرا على بعض المنافسة.	إذا كنت بصدد عملية بيع لعقار أو أرض أو منزل فقد تتأخر المعاملات. لكن النتائج ستكون لمصلحتك. تتاح فرص كثيرة للعازبين كي يتوسعوا بالاتصالات والعلاقات وتخيم الرومانسية على الأجواء. لا تنم على حبر مملن البال أن صحتك بالف خير، أخضع بعض الفحوصات لتطمئن أكثر.	كن حذرا جدا، ولا تطع مجالاً للأعداء لكي يكتشفوا خطأ ما، مطلوب منك الحذر في هذا اليوم، ويجب الابتعاد عن الضو، والتكتم والانتظار لقلول ما تريد. هذا اليوم يفتح أمامك صفحة جديدة ويمهد لمشروع ويحمل بعض الأفاق الجديدة. تتصرف بعزم وثبات وثقة بالنفس، فتستقطب المعجبين. تبني في حالة مشرقة ونفسية مرتاحة، بفضل إتباع نظاما غذائيا ورياضيا ممتازا.	عليك أن تبذل مزيداً من الجهد والوقت في العمل، وكل ما عدا ذلك لن يكون في مصلحتك في الفترة المقبلة، لا تكن أنانيا وحاول أن تتشارك مع الشريك، في اتخاذ القرارات الحاسمة وخصوصاً أن بعضها مضميري في تحديد العلاقة. إذا بدأ البدانة تطرق بابك، لا تفتح لها بل قاومها بممارسة الرياضة وإتباع حمية صحية.	أحداث غير متوقعة تثير بعض الانفعالات، لذا عليك إجراء بعض التعديلات لتلافي الموضوع لاحقاً. الأجواء المحيطة بالشريك تخلق نوعاً من التوتر العابر، وهذا يدفعك إلى اتخاذ خطوات سريعة لمعالجة الأمر، تجاوز الأزمات والمشكلات التي تمر بها، وحاول أن ترفه عن نفسك إما بالخروج مع الأصدقاء أو برفقة العائلة.
الميزان	العذراء	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
هناك حلول لكل المشكلات التي تعترض تقدمك، لكن عليك أن تبذل جهداً لتقوم بالخطوة المناسبة للوصول إلى أهدافك. باتت علاقتك بالشريك محور اهتمام الأصدقاء، لكن، وعلى سيرة المثل القائل (كثرة الطباخين تحرق الطبخة)، تنفق مع الزملاء، في العمل على استغلال فرصكم السنوية للسفر وخوض المغامرات في الخارج للقيام ببعض الحركة المفيدة.	تعتمد على طاقتك الخاصة والشخصية، وأنت على حق لأنك تملك الكثير منها، وهي التي ستنتقذك ساعة الحاجة. أنت كريم وطيب القلب، كما أنك مستعد أبداً ودوما لمسامحة الحبيب على أخطائه. تبدو حالياً في قمة صحتك، فلا عجب إذا كنت حريصاً للمحافظة عليها.	تفاوض وتناقش وقد تؤدي دور المترجم أو الشارح للمواقف. تشارك بعضهم مشاريع كبيرة مهمة تتطلب جرأة ومخيلة واسعة، تعاود البناء وتذهب نحو بعض الترميم في حياتك العاطفية، وتتعوض ربما عن مغامرة سابقة، متحملاً بشجاعة كبيرة وحس المسؤولية، غير نمط حياتك، وخصص لكل شيء وقتاً معيناً، ولا سيما للرياضة المفيدة للجسم والصحة.	بذخ عن ارت أو غياب أو بعض الماضي الذي يتدخل في حياتك مجدداً اعتباراً من الآن. لا تحاول تجاهل أي مشكلة ثانوية مع الشريك، لأن ذلك قد يصلح مثلاً مرة التمتع مع مرور الوقت. اختبر الحلول الناجمة المبنية على دراسات طبية للتخلص من الدهون والسمنة.	الحظوظ تحالفك والوقت يستعجلك حتى لا تضعيه سدى، تعدك الأفلاك بحصاد مثمر جداً وتعمرك بالتناؤل والإقدام والاندفاع. قد تتلقى عرضاً مهماً وتحتار في قبوله أو رفضه، تستخ لك الظروف لتتقدم بمشروع جديد أو لتبشّر بخطة مهمة أملاً إنجازها قبل نهاية السنة.	كن حذراً جداً وابتعد عن كل أنواع المضاربات المالية أو المواجهات أو توقع أي عقوب. واجه بشجاعة بعض المستجدات، لكن لا تعرض نفسك للخطر، فهذا يوم دقيق جداً، قد يغير الغضب والطغمة ويجعلك مريباً جداً، يصعب على العزاب عقد علاقات جديدة، وقد ينصرفون إلى اهتمامات أخرى أو يتبعدون عن أجواء المغازلة في هذا الوقت. تشارك مع أفراد العائلة والمقربين نشاطاتهم الرياضية المتنوعة، ورافقهم في رحلاتهم ونزهاتهم.

حظك اليوم  
 كذب المنجمون ولو صدقوا