

## معلومات سريعة



- عندما تذهب إلى كندا فإن وزنك سيصبح أخف. لأن الجاذبية الأرضية هناك أخف من أي مكان على سطح الأرض.  
- أن بعض العائلات الاسكتلندية تضع للجنين اسما ذكرا قبل ولادته فإذا جاء المولود أنثى أضافوا المقطع (ينا) إلى الاسم، مثل جورج (جورجينا).  
- كليوبترا لم تكن مصرية .. بل يونانية مقبونية.  
- عندما ينفصل رأس الإنسان عن جسده في عملية التصلصص، يستطيع الإنسان أن يرمش بعينه ويفكر لـ 25 ثانية ، ثم بعدها يغيب عن الوعي ويموت.  
- السينما الهندية المعروفة باسم "بوليوود" كانت موجودة أساسا قبل "هوليوود" بـ 11 عاما.  
- في الرواية الأصلية لقصة "ليلي والذئب" قام الذئب بتقطع جده ليلي ثم قامت ليلي بأكل لحم جدتها المقطع، ثم نامت مع الذئب واكلها.  
- هناك فنانة استرالية اسمها "اليتا اندري" باعت إحدى لوحاتها قبل سنة بـ 30 ألف دولار في نيويورك، عمرها الآن 5 سنوات فقط.  
- تعود كلمة (الو) إلى "ماجريت هيلو" وهي اسم حبيبة مخترع الهاتف الذي نطق اسمها لأول تجربته للهاتف، وظل الحال.  
- الأسنان المتداخلة على بعض وخصوصا الأمامية تعتبر من علامات الجمال عند اليابانيين  
- الميلانيزيون "شعب يعيش على مجموعة جزر بالقرب من استراليا" هم الوحيدون الذين يمتلكون جلدا أسود وشعرا أشقر.  
- علبة الدايت كولا تطفوا على الماء بعكس علبة الكولا العادية، وذلك لأن السكر الموجود في علبة الكولا العادية أكثر كثافة من الماء.  
- تمت تسمية "البرتقال" على الفاكهة قبل أن يتم تسميته على اللون نفسه، وكانوا فيما مضى يسمون اللون البرتقالي بـ"الأصفر المحمر".



## أسباب كثرة الرزق

## أولاً : أكثر من الاستغفار

قال تعالى: فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا.

## ثانياً : التقوى

قال تعالى : ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب.

## ثالثاً : التوكل على الله

قال الرسول : لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خصما وتروح بطانا

## رابعاً : المتابعة بين الحج والعمرة

قال الرسول : تابعوا بين الحج والعمرة فإنهما ينفيان الفقر والذنوب.

## خامساً : صلة الرحم

قال رسول الله : من سره أن يبسط له في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه.

## سادساً : الإنفاق في سبيل الله

قال تعالى : وما أنفقتم من شيء فهو يخلفه.

## لحم الأرانب هل فكرت أو جربت تناوله ؟

توجد نسبة كبيرة منا تجهل فوائد لحم الأرانب ويعتبر تناول أرنب واحد يعادل تناول دجاجتين فالبروتين في لحم الأرنب ضعف البروتين في لحم الدجاج ولحم الأرانب فيه اقل نسبة من الدهون والكوليسترول وأيضا اقل سرعات الحرارةية . بعض العناصر المهمة الموجودة في لحم الأرانب :

الكالسيوم 20 mg : عنصر هام جدا ويكفي أن نقول بأنه يبني العظام والأسنان و يخفض من ضغط الدم .

فيتامين ب3 8.43 mg : يخفض الكوليسترول والدهون في الدم و يساعد مرضى ضعاف الذاكرة.

الفوسفور 350 mg : يساعد في بناء جدران الخلايا وتكوين الأنسجة التي يتألف منها القلب ، الدماغ ، العضلات والكلية .

مغنيسيوم 21 mg : يحافظ على سلامة الجهاز العصبي و يقوي جهاز المناعة و يخفض ضغط الدم و يقى من هشاشة العظام.

بوتاسيوم 383 mg : ينظم ضغط الشرايين و نبضات القلب و يعتبر عنصرا مفيدا في تلافى السكتة الدماغية ، الاكتئاب ، حب الشباب ، التورم ، التعب.

الزنك 2.27 mg : يساعد في علاج حالات العقم لدى الجنسين و يقوي الجهاز المناعي للجسم و يخفض مستوى الكوليسترول في الدم.

الحديد 2.27 mg : يمنع حدوث فقر الدم والإجهاد السريع ، مفيد في حالات العقم ، يقوي جهاز المناعة و يرفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.



## (30) نصيحة لتصبح أكثر ذكاء وتميزا

إفراز الأنسولين بالجسم والذي يحفز بدوره جزءا من الدماغ المتعلق بالذاكرة. [27] تناول قليل من القهوة لأنها تساعد على زيادة التركيز وقوة الذاكرة ولكن يفضل عدم تناول أكثر من ثلاثة أكواب من القهوة يوميا.

[28] عدم الإفراط في تناول المهدئات ومضادات الاكتئاب والعقاقير المنومة لأنها تؤثر سلبا على كفاءة الذاكرة وكذلك التدخين والمشروبات الكحولية لأنها يتسببان في تلف خلايا المخ.

[29] التنظيم فالنسيان يصبح أسهل في الفوضى في حين يسهم النظام في سهولة عمل الذاكرة وكذلك التركيز واستخدام الحواس الخمس في عملية تخزين المعلومات.

[30] الخروج إلى الطبيعة والتأمل فقد أظهرت الدراسات العلمية أن التأمل والاسترخاء يعملان على تحسن عمل الذاكرة بصورة أفضل من تناول العقاقير الطبية.

(10) - تعلم لغة جديدة فالتعلم بوجه عام يزيد من القدرة على التركيز لأن اكتساب المعلومات وتخزينها في الذاكرة ثم استدعائها مرة أخرى [11] تناول قطعة من الشيكولاتة الداكنة يوميا فهي تقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر لأنها غنية بالفلافونويد ومضادات الأكسدة كما تساعد على خفض معدلات الكوليسترول الضار وبالتالي تقي من الإصابة بتصلب الشرايين المسبب الأساسي لضعف الذاكرة .

[12] تنمية المهارات اليدوية لأنها تعمل بصورة غير مباشرة على تنمية المهارات الذهنية من خلال التعلم واكتساب المهارات.

[13] التفكير الإيجابي والرضا الداخلي فقد أثبتت الدراسات أن السلام النفسي يزيد من قدرة الفرد على الاستيعاب والتحليل وبالتالي تتمتع بقدرة عقلية أفضل.

[14] أشارت دراسة علمية إلى أن ألعاب الكمبيوتر والبلاي ستيشن تكسب الفرد مهارات التوافق العضلي العصبي وتزيد من سرعته في رد الفعل.

[15] الحفاظ على وجبة الإفطار التي تعد من أهم الوجبات في اليوم لأن الجسم يظل بدون تغذية طوال فترة النوم ليلا ويستمد الجسم الطاقة اللازمة للنشاط البدني والذهني من وجبة الإفطار.

[16] تناول المزيد من الزبادي فقد أكدت دراسة أجريت مؤخرا على الفئران أن تناول الزبادي يزيد من نشاط خلايا المخ وخصوصا تلك المسؤولة عن المشاعر والذاكرة.

[17] التعرض لأشعة الشمس فهي مصدر الشعور بالطاقة والتركيز لأنها تقلل من هرمون الملاثونين الذي يدفع الشخص إلى النوم.

[18] مشاهدة المسرحيات المأخوذة عن الروايات الشهيرة لكبار الكتاب وعمل مقارنة بين الرواية والعمل الفني فالتدق والتحليل من أهم الأمور التي يتم فيها أعمال العقل.

[19] محاولة تنظيم الأفكار وترتيبها حتى يسهل استدعاؤها وتذكرها مرة أخرى.

[20] الإكثار من شرب الماء لأن الجفاف أو قلة الماء في الجسم يؤثر على خلايا المخ تأثيرا سلبيا حيث يجعلها تضطرب ويفقد كفاءتها في العمل.

[21] الإكثار من الضحك فعندما يضحك الفرد تزداد قدرته على الاستيعاب بنحو 14 ضعفا.

[22] زيارة المعارض الفنية المختلفة وحضور حفلات موسيقية فالفن لا يزيد الذكاء فقط بل يقلل من الشعور بالضغط النفسي والتوتر الناتج عن ضغوط الحياة.

[23] محاولة إتقان العزف على آلة موسيقية فعزف الموسيقى يحسن من القدرات الذهنية لأنها تصفي الذهن وتجعل الفرد أكثر هدوءا بالإضافة إلى أنه يزيد من كفاءة التوافق الوظيفي للعضلات.

[24] التخلص الحقيقي من الضغوط والمشكلات وتصنيفها فإذا لم يفكر الفرد في المشكلات فهي تشغل العقل الباطن.

[25] الحرص على أخذ فترة من الراحة أثناء الاستدكار أو العمل مالا يقل عن 15 دقيقة كل ساعتين فالقدرة على التذكر والاسترجاع تتراجع بعد هذه المدة من التركيز المتواصل.

[26] مضغ اللبان فقد ثبت أنه يقوي الذاكرة بنسبة 35 % لأنه يحفز

اختلاف تعريف الذكاء بين العلماء في السنوات الأخيرة فلم يعد اجتياز اختبارات الذكاء المعتادة هو المقياس الأوحده لتحديد مستوى ذكاء الفرد بل أصبح الأمر أكثر شمولية فقد أصبح النجاح في العمل والحيات الاجتماعية والعلاقات الشخصية والتميز والحضور وسرعة رد الفعل وسعة الأفق من الأمور التي تحدد مستوى الذكاء وتسهم في تقييمه بشكل كبير وتقدم مجلة (النيوزويك) الأمريكية ثلاثين نصيحة لزيادة الذكاء والحضور لدى الفرد من خلال تنمية القدرات العقلية وتحسن عمل الذاكرة وزيادة القدرة على استيعاب الأمور وتحليلها تحليلا منطقيا وهي :

[1] أشارت الأبحاث العلمية الحديثة إلى أهمية ألعاب تنمية الذاكرة والتي من أهمها على الإطلاق الكلمات المتقاطعة نظرا لبساطتها وسهولة الحصول عليها، فلا تشعر بتأنيب الضمير إذا قضيت بعض الوقت يوميا في محاولة حل ألغاز هذه اللعبة فلها فوائد عظيمة من أهمها الوقاية من تدهور القدرات العقلية ومرضى الزهايمر.

[2] الحرص على تناول التوابل وخصوصا الكركم ففي الهند وتايلاند تقل معدلات تدهور القدرات العقلية بشكل كبير لأنهم معتادون على تناول الطعام مضافا إليه مجموعة من التوابل تتألف من الكركم والكمن والكزبرة .

[3] ممارسة نشاط بدني معتدل بصورة يومية مثل التمرينات الرياضية البسيطة أو الجري وذلك لتنشيط الدورة الدموية بالجسم وزيادة نسبة الأكسجين في الدم ما يعني وصول كمية أكبر من الأكسجين إلى المخ.

[4] الحرص على الانضمام إلى حلقات نقاشية تشتمل على آراء وأفكار مختلفة أو متابعة البرامج التي تحلل الأحداث المختلفة التي تمر بها بلاد العالم، ففي دراسة أجريت عام 2009 وجد أن الأشخاص الذين يتابعون القنوات الإخبارية المتنوعة أكثر حضورا وفتقنا من الأشخاص الذين يتابعون قناة إخبارية واحدة أو اثنتين.

[5] عدم الاعتماد الكلي على استخدام أجهزة التليفون المحمول واللاب توب والآي باد وغيرها من الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي تقلل من إعمال الشخص لعقله واعتماده على الذاكرة.

[6] الحصول على القدر الكافي من النوم ليلا مع الحرص على النوم لمدة ساعة في منتصف النهار فقد أشار العلماء إلى أن النوم ليلا لا يكفي لأن العقل يصاب بالإرهاق من تراكم المعلومات ويكون في حاجة إلى شيء من الراحة لإعادة ترتيب المعلومات التي اكتسبها.

[7] الاطلاع على تطبيق أو برنامج يحمل اسم <TED> Technology , Entertainment , De sign الذي يجتمع فيه أصحاب العقول العلمية الخلاقة كل عام حيث يعرضون أحدث ما توصل إليه العلم في جميع المجالات وخصوصا الأبحاث المتعلقة بالمخ البشري.

[8] الحرص على القراءة وإن لم تكن من محبي القراءة فليكن بقراءة كتاب واحد فقط في العام بعد زيارة المعرض السنوي للكتاب وانتقاء كتاب من أفضل الكتب التي نشرت خلال العام.

[9] محاولة الاعتماد على الذاكرة بأكثر قدر ممكن والتخلص التدريجي من القلم والورقة لإعطاء فرصة للذاكرة لحفظ أرقام التليفونات والمواعيد المهمة.



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
توسع الأفق والأمال الكبيرة وتتجسد الطموحات، فقد يهيك الفلك مفاجأة جيدة وحظاً استثنائياً في الحب والعمل والمال. قد تقع في إثم إذا كنت غامراً وسيكون شريك المستقبل الشخص الذي كنت تحلم بالارتباط به، انتبه إلى لائحة الطعام التي وصفها لك أخصاصي التغذية، وتقيد بها جيدا.	تشهد يوماً مميزاً من العلاقة الهنيئة الرائعة، استمد منها قدر المستطاع، وتقرب من المقربين منك. إنه يوم قد لا يتكرر في المستقبل من الأيام، تفعل المستحيل للفوز بقلب أو لكسب ثقة الزوج أو الشريك العاطفي، وربما تحظى بمن يسامح أخطائك ويلاحق مصالحك بلا أي صلحة. خفف من انفصالات أمام الأمور الصغيرة، وهدي روعك وعد إلى العشرة.	يوم جيد يجعلك سعيداً وتهمتم بشؤون مالية ملحة وتفكر في زيادة أرباحك وعائداتك. تبرهن عن موهبة في أعمالك وتبادل الأذنين إتماماتهم ومحبهم لك. تأثر على عمك ولن تكون إلا سعيداً في نهاية المطاف. أرباح متوقعة، وصفتة مهمة بانتظارك قد تحقق لك أرباحاً طائلة. تبدو مثاليًا في نظرك إلى العلاقات الشخصية، ربما تجذب أحد الأشخاص المعروفين أو المشهورين أو من يتمتع بسمعة جيدة ورفي اجتماعي. كن على ثقة أن الخروج من المنزل ومشاركة الأصدقاء نشاطاتهم مفيد لك صحياً.	تجد الوسائل الفضلى لمواجهة عدائية، وخصوصاً مع أحد المسؤولين في العمل، الذي يبدو متطلباً أو يوجه إليك ملاحظات أو ربما اتهامات، تقدم على عملية تنظيف في علاقاتك. تحرر من أوضاع صعبة في العمل طال أمدها، وربما تحول ما كان حدثاً سلبياً إلى مغامرة مفيدة، يتجدد نشاطك للقيام برحلات استكشاف ومغامرات في الطبيعة تفيدك صحياً.	كثرة الضغوط تؤند نوعاً من الارتباك، فحاول أن تكون أكثر هدوءاً لتتمكن من تمرير المرحلة بأقل خسائر ممكنة. الأجزاء العاطفية مع الشريك أكثر من جيدة، وهذا سيساعدك على تخطي العقبات التي تعترض طريقك. التخفيف من أعباء الحياة العملية يساعد على إراحة النفس والجسم، شرط القيام ببعض التمارين الرياضية.	احتمال التأجيل والانتظار. حذار الخيبات، قد تثار قضايا مهنية وتغييرات مركبة وتضطر إلى الدفاع عن مبادئك وقيمتك، تجذب الأشخاص المتشاكسين وأحد نفسك بمن يربك ويطمئنتك. خصص بعض الوقت للعائلة، واستمع إلى مشكلات الأولاد وهمومهم، وخطط لمشاعرهم. الأكثر من تناول الفاكهة يسرع في عملية الهضم، وخصوصاً بعد الوجبات الدسمة نوعاً ما.
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
قد تكون أفكارك مشتتة هذا اليوم، لكن يستحسن أن تتدارك الموقف قبل فوات الأوان. للا تدفع ثمناً مضاعفاً. أجواء رومانسية تفرض نفسها في العلاقة بالشريك، فحاول أن تبقى على هذه الوتيرة للا تفسد الأمور. قد يصاب غير فرد في العائلة بوعكة صحية، لكنهم سرعان ما يشفون منها، فإرتاح بالك.	يتحدث هذا اليوم عن تنافر أو اصطدام مع الآخرين. تجنب النقاشات والتحديات، فإوض وحاول تصحيح الأوضاع واعادتها إلى وضعها الطبيعي. قد لا تنجح من المحاولة الأولى لكن لا تستسلم. لا تكن عديم الوفاء لمن يبادلوك الحب الصادق وساندوك في محنتك ووقفوا إلى جانبك في أصعب الظروف. قد تنزعج لسماحك خبراً يتعلق بصحة أحد الأشخاص الأعزاء على قلبك.	تحاطب هذا اليوم بمحبة كبيرة وعطف ورعاية، وتتمتع بشعبية لا مثيل لها. يسعى الكثيرون للتودد إليك، فتلقى الدعوات من كل جانب، وتشارك في مناسبات كثيرة لتلتي وجوها جديدة تتضاعف على مدى الأيام. تستقل جانبيتك لإقناع بعض العاملين معك بوجهة نظرك، فتتحقق صفقات لائفة طال انتظارها. لا تخف من الأوجاع الطفيفة التي تطارأ على صحتك، لكن هذا لا يمنع من زيارة الطبيب.	تعرض أفكاراً جديدة وتوظف طاقاتك. يؤازرك فريق عمل ناجح أو منسجم مع تطاعتك فتفقد مسيرة ما، أو توجه من حوكك من أجل إقناع بعض الخطط الجديدة بليونتك وصبرك. هذا اليوم يحمل تموجات كثيرة وأعمالاً ومفاوضات ويسيرك تفكيرك باتجاه التسوية مع الشريك ويعود الانفتاح بينكما ما يعيد الثقة إليه هو من آمن بحبك له. لا تتفاسع عن القيام بكل ما من شأنه أن يعكس إيجاباً على صحتك.	إذا استطعت تجنب العمل والذهاب في عطلة بعيداً عن الضغوط، فأضح لك ذلك. أما إذا كان عليك مجابهة المشكلات، فحاول ذلك رويداً رويداً، وخالج أمر بعد آخر. حاصر هذه المعاكسات بليونتك وصبرك. هذا اليوم يحمل تموجات كثيرة وأعمالاً ومفاوضات وبعض التقلبات والمفاجآت. الاهتمام الذي يوفقه لك الشريك يساعدك كثيراً لتسعيد عافيتك، وذلك سيعيد دينا عليك تغيه في الوقت المناسب. أنتبه للوضع الصحي، لا تعمل أي عوارض، أنجب لاستشارة الطبيب.	من الممكن أن تلقتي شخصاً بنال عمل إعجابي، لكن قد تصطدم بواقع لا يرضيك أو تفهم أموراً في ما بعد تجعلك تتراجع خطوات. لا تغامر بعلاقة عابرة، فمن تعرفه أفضل بكثير ممن تجهله، وتجاربك السابقة خير دليل على ذلك. تهتم بموضوع صحي أو بامر مفاجئ يطرأ، كن واقعيًا.