

## حظك هذا اليوم

**برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان**

شارك زوجك أو صاحبك بالأفكار حول حساباتك المستحقة. لا تتخذ أي قرار على صعيد العمل مهم في الوقت الراهن.

**برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار**

إذا كان الطبخ طريقة مبدعة و فعالة للتعبير عن نفسك ، فماذا تنتظر ؟ ضع الوزرة (المريول) و ابدأ.

**برج الجوزاء ٢١ أيار - ٢١ حزيران**

حاول إلقاء نظرة أقرب. ستجد في الأعماق قضايا أعماق مما تبدو عليه على السطح. من يخاطر بمواجهتك هو شخص شجاع في الحقيقة.

**برج السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز**

أنت تتحرك بسرعة كبيرة، لا يمكن أن يجاريك أحد. لا تنظر إلى الوراء فقط انطلق إلى الأمام. أنت لا تحب أن تخبر رئيسك في العمل أو زوجتك في البيت إلى أين تذهب، تكره سلطة الاستجواب.

**برج الأسد ٢٢ تموز - ٢٢ آب**

أسكت ثائرة المرثرين و حد من مطاردة الناس لك. ستحتاج للعمل لتوضيح ما أنت عليه. اسأل الناس مباشرة عما يريدون و كن واضحاً فيما تريد .

**برج العذراء ٢٢ آب - ٢٢ أيلول**

إذا كان الطبخ طريقة مبدعة و فعالة للتعبير عن نفسك ، فماذا تنتظر ؟ ضع الوزرة (المريول) و ابدأ. أهلاً بالرومانسية . إذا لم يكن لديك موعد ساخن اليوم فابداً بالبحث عنه الآن .

**برج الميزان ٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين**

لا تعتمد على اتصال واضح اليوم ، لكن اعتمد على حل المشاكل بنفسك. ذلك الاتصال الذي تنتظره و تنتظره، سيحدث أخيراً الآن.

**برج العقرب ٢٢ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢**

هذا يوم جيد للتعاقد مع الصديق ، لا تخلص على صديقك بالقليل من الملاطفة . الأخرى هم مصادر طاقة لك. كن اجتماعياً.

**برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١**

حان الوقت لتضع أفكارك العظيمة موضع التطبيق . أسكت ثائرة المتكلمين عنك بأمر لا تعنيهم و ضع حداً للمضايقة الناس لك .

**برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢**

استغل وعيك الحالي ، و ألق نظرة على مجمل الصورة. راجع خطتك ثانية، و فكر مجدداً بإستراتيجيةك الأساسية.

**برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط**

ابتعد عن كل ما من شأنه ان يقلل تركيزك اليوم انت بحاجة الى طائفة العظمى تغلب على ترددك و قم بقفزة جريئة كبيرة.

**برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار**

سئم نفسك لعزلتك الذاتية. فأفضل وقت تستهلكه هو في تأمل مع ذاتك. أفضل طريقة للحصول على ما تريده اليوم أن تسكن رغباتك في الانطلاق و تأوي إلى نفسك.

## كلمات متقاطعة

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

**الافقي**  
١. مدينة يابانية اسقطت عليها أول قنبلة ذرية.  
٢. ما نفي اليها نابليون.  
٣. خف/ كف/ الو.  
٤. سهران/ خديو حكم مصر.  
٥. باصرتها (م) / حزن (م).

**العمودي**  
١. صوت حركة الدروع والحلي / أجمع واكسب.  
٢. مدينة فلسطينية/ قاعة.  
٣. بق/ عاصمة فينتام الشمالية.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن
هـ	د	ج	ب	ا	ي	ا	ر	ا	ن

## حل العدد السابق

# الضحك.. يمنع الأمراض ويزيد من نسبة الأوكسجين في الدم



كثيراً ما يحدث أن شخص يضحك والآخرين يضحكون معه من دون أن يعرفوا سبب ضحكه، فيعتقد بعضهم أن الضحك ينتقل من شخص إلى آخر كالعدوى، وهذا ما أكده الباحثين أن هناك أسباباً علمية لهذا الضحك، مشيرين إلى أن الضحك له فعل السحر بمواجهة المواقف الصعبة في الحياة والأزمات النفسية والعصبية.



## القاهرة/ وكالات

ومن أهم مزايا الضحك أنه مثل الأنفلونزا «معد» وعندما يضحك الإنسان أو يبتسم فإنه يخرج طاقة التوتر من عضلات وأعصاب الوجه، وبالتالي تنقل عدوى الضحك لمن حوله، فعندما نسمع أو نرى الآخرين يضحكون، فإن المناطق التي تسيطر على الضحك والإبتسامة في دماغنا تصبح نشيطة أيضاً، مما نلهمنا على الإبتسام. وأفساد باحثون أن الضحكة المنبعثة من القلب تساعد على خفض ضغط الدم، وتزيد من مقاومة الجسم للإجهاد وتحفزه على إفراز هرمونات تؤثر في الحالة النفسية والجسدية. أكد باحثون أن ربع ساعة من

الضحك يومياً تحمي الأوعية الدموية وتعزز وظائفها، كما أنه يعتبر دواء للضغط العصبي، لأنه يسمح للإنسان بالتخلص من همومه ومتاعبه، فعندما نضحك لا يسهم هذا في تحريك

وينظم ضغط الدم ويساعد على الهضم ويعالج العصبية ويقلل من آثار الضغوط النفسية، كما أنه يساعد على الاسترخاء. وأوضح الباحثون أن ممارسة الضحك باستمرار يعطي تأثير تناول المخدرات نفسه، مؤكداً أن الضحك المرتبط بالجزء الأيسر للمخ يجعل الجسم يفرز هرمون «الدوبامين» المسؤول عن الشعور بالنشوة، موضحين أن أصحاب المزاج يمكنهم الاستغناء عن المخدرات بوساطة الضحك والفرقة.

في علاج البدن كما يستخدم في أساليب المعالجات الطبية في الثقافات البشرية المختلفة. ومشاهدة الأطفال لأفلام الكرتون الشائعة، ساهمت في زيادة قدرتهم على تحمل الآلام الحادة بشكل أكبر وأفضل، وتقليل انزعاجهم وضيقهم، كما تبين أن مثل هذه الأفلام قد تساعد أيضاً على تحسين حالة الأطفال المصابين بمشكلات نفسية كالقلق والعصبية والعدائية. وأكد الأطباء أهمية الضحك والمرح لأنهما يغيديان عقل الإنسان وجسمه معاً، حيث أوضحوا أن الضحك يحرك الرئتين وكل أجزاء الجهاز التنفسي ويزيد من نسبة الأوكسجين في الدم

عضلات الوجه فقط، وإنما عضلات الجسم كله. أكدت دراسة جديدة قام بها فريق من خبراء الصحة الأمريكيين، أن الضحك يريح أعصاب الأطفال ويقلل كثيراً من توترهم العصبي، وله تأثير كبير في كيفية تقبلهم للألم والتعامل معه وتحمله. وأشار الباحثون إلى أن القوة العلاجية للضحك والعصبية يمكن أن تقلل من الألم، وتحسن أداء جهاز المناعة خصوصاً عند الأطفال الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل السرطان أو الإيدز أو السكري، والمعرضين لعلاجات زرع أعضاء أو نخاع عظام. وأن أهمية الفكاهة والضحك يعتبر من الأنواع المهمة في العلاج النفسي، والذي يؤثر بدوره



## عروض لمعاطف الفرو لفصل الشتاء الحالي

### بكين/ وكالات

قدمت في العاصمة الصينية بكين مجموعة من المعاطف الفرو لشتاء ٢٠٠٨ تميزت بالفخامة والسدف وطغيان اللون الأبيض عليها والقصات البسيطة وهذه التشكيلة جذبت انتباه الجمهور الذي حضر العرض واغلبه كان من النساء اللواتي يعشقن الموديلات الحديثة، ويتفخرن بها، وعروض الأزياء هذه لم تقتصر على بكين لوحدها وإنما شملت عواصم عديدة في العالم.

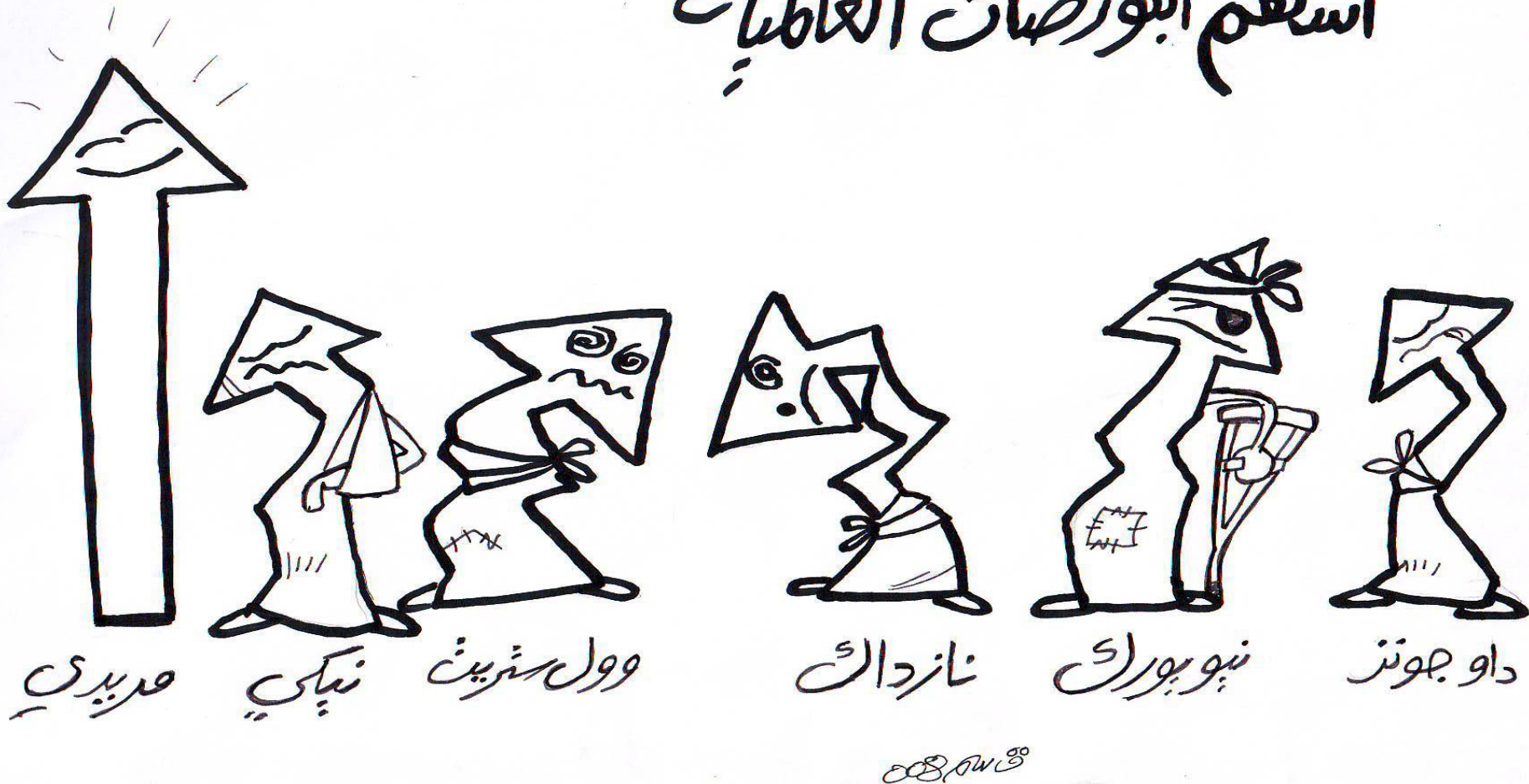
## وردة بثلاثين مليون دولار



### طوكيو/ وكالات

كشفت العاصمة اليابانية طوكيو بعد ٢٠ سنة من الأبحاث التي كلفت ٣٠ مليون دولار عن أول ورودات حقيقية زرقاء اللون في العالم. وقالت الشركة التي طورت الوردات الثلاث التي كشف عنها في معرض زهور أقيم في طوكيو، ان هذه الورد التي تجسد الغموض وبلوغ المستحيل ستكون معروضة للبيع في فصل الخريف المقبل. وأفادت صحيفة (ذي دبليو تلغراف) البريطانية ان الوردات الثلاث معدلة جينياً وزرعت بعد إجراء تغيير في أحد الجينات ما أدى إلى تطور الصباغ الأزرق فيها. يتسار إلى ان إنتاج الورد الزرق كان يعتبر خلال فترة طويلة أمراً مستحيلاً، ولكن شركة يابانية في ملبورن الأسترالية تعنى بالتكنولوجيا البيولوجية للورد والنباتات طرحت الفكرة

## اسهم البورصات العالمية



بريشة: قاسم حسين