

حظك هذا اليوم

برج الحمل ١ آذار - ٢٠ نيسان

فكر بهوء بعيداً عن تعقيدات العمل، فكر وأنت تمشي في هذا العالم، حتى في السوق أو الطريق.

برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار

بانت الأول بأفكارك اللامعة، كما أن لديك مهارات الاتصال لنقلها بشكل مثالي، يمكنك أن تطلب بعض المساعدة للتفاصيل المزعجة المعقدة.

برج الجوزاء ١ أيار - ٢١ حزيران

سهل جداً أن تأخذ مفاهيمك العظيمة وتوصلها إلى الحقيقة بشكل أنيق، اخلق جنك الخاص، وأجعل رغباتك الثلاثة الأكثر ولعاً تتحقق.

برج السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

هناك من يقولون أنك عنيد ويعتبرون ذلك شيئاً سلبياً، وبالقابل هناك أولئك الذين يغرّفونك.

برج الأسد ٢٣ تموز - ٢٢ آب

اسأل الناس مباشرة عما يريدون، ويصرون على أن يجدوا لها جواباً: قل ما تعني، واعني ما تقول.

برج العذراء ٢٣ آب - ٢٢ أيلول

لا تصرف انتباهك بسهولة عن الأمور المحيطة بك، ولا تخرج عن الموضوع المطروق أمامك.

برج الميزان ٢٣ أيلول - ٢٢ تشرين

تنقل علاقتك مع أشخاص اليوم من زملاء عمل إلى أصدقاء ربيما، أو ربما من أصدقاء إلى أكثر من أصدقاء.

برج العقرب ٢٣ تشرين ١ - ٢١ تشرين ٢

النكاح شيء محير، وأنت رائع جداً حالياً، هذا النوع من التفكير المتقد والموزون لا يأتي كل يوم.

برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١

ابدأ بالمتابعة مع بعض الناس الذين كنت تهملهم، ثم يمكنك التوسع وإجراء بعض الاتصالات الجديدة.

برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

أنت محور الحفلة، لذلك حتى لو لم تكن مدعواً يمكنك أن تقحم المهرجان ارتجالاً، فأنت تستقبل بترحاب حينما تأتي.

برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

قد تكون الأمور ملهجة، لذا اعمل ما بوسعك للإبقاء على الأشياء واضحة، راجع التعيينات والتواريخ.

برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

ستواجه تجديداً في صداقتك وارتباطاتك، ووسطاء قد يسهّلون لك الأمور أكثر، حياتك العاطفية ستغلي بالحماسة.

كلمات متقاطعة

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

- الاقفي**
- ١- رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم
 - ٢- يصلح/ سقي النبات/ وع (م)
 - ٣- فني/ يرحم
 - ٤- للعب
- العمودي**
- ١- اهل زمان واحد/ تيودور...
 - ٢- مؤسس الحركة الصهيونية
 - ٣- طائر/ عاصمتها سانتياغو
 - ٤- رقيقة في العمل/ اوجاع
 - ٥- وعد/ للفي
 - ٦- عاصمة لبنان/ حياة حاضرة
 - ٧- نشاهد/ خنزير بري
 - ٨- الاتحاد الدولي لكرة القدم/ اميرة اردنية رئيسة الاتحاد الدولي للفروسية
 - ٩- ام اخناتون/ يعيده
 - ١٠- ما ارتفعت من الارض/ الالهة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢
٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦
٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧
٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨	٨
٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩	٩
١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

في العيد

امنيات ان يعم السلام في بلادنا



امنيتي الخاصة فهي ان تنتهي دراستي واحصل على شهادة الجامعة، وارى العراق يعمه السلام والخير. اما صباح ايوب مشرف فني متقاعد له امنية اخرى اذ حدثنا قائلاً: لي امنية عامة هي من صميم قلبي ان لا ندفع عين في هذا العالم ولا يحزن قلب وان يكون الخير هو الذي يسعي اليه الناس على الدوام اما امنيتي الخاصة ان اعود من الحج سالماً ان شاء الله. واما الاستاذ عبد الرضا خليفة خريج قسم المكتبات قال: اتمنى ان يعم الخير في جميع ربوع بلدنا ويوسع الله في رزق الجميع ويعطيهم ما يتمنون والله ان يأتي العيد القادم وحالنا افضل ان شاء الله.. ومسك الختام كانت الحاجة أم علي... تمت ان يكون العام الجديد عام خير وامان وصحة وعافية على جميع العراقيين ولي امينة اخيرة هي حج بيت الله الحرام. وتبقى الامنيات فوق الشفاه عنواناً.. وعيوننا ترنو نحو السماء داعين الله تعالى ان يحل السلام والامان على بلادنا الحبيبة.

بغداد/ علي جابر

عدد من المواطنين عبروا عن ارائهم بمناسبة العيد السعيد، وتمنوا ان يعم السلام في ربوع بلادنا وان يكون التسامح سلاحنا في مواجهة الحياة منتهى ابراهيم/ خريجة كلية التربية/ قسم اللغة الانكليزية قالت: اتمنى ان احصل على تعيين بعد ان حصلت على شهادة البكالوريوس في اختصاصي وهذه امنيتي الخاصة، اما الامنية العامة فاتمنى ان يسود السلام في جميع ارجاء العالم ولا سيما في العراق الحبيب. أما عباس عبد الرحمن صاحب معمل نجارة تمنى ان يقف على جبل عرفات حاجاً لبيت الله الحرام وان يسود السلام في العراق وان يرى العالم بخير ومودة ويوقف الجميع بأعمالهم في جميع مجالات الحياة. وتحدثت البنا افراح عباس وهي طالبة في كلية التربية قسم اللغة العربية قائلة: اتمنى ان ينتهي الصيف بسرعة ويأتي الشتاء حتى تنتهي معاناة الحر اما

لاحتوائها على مادة الميلامين منع حلوى الارنب الابيض



مثلاً عندما نرى الشرر متطابرا او نقرأ الفرحة في عين كانت اكبر من ان تصفها الفرحة بكلام بل حتى الاحران نثل امام صدق المدوع كثرة من نوع اخر. او قد نسمع الكثير من الاطراء الا ان هذا نحسه منقوصا ان لم تتمه او تعززته نظرات ودودة حنون فلا نكتفي بأبتسامه بسيطة معتادة فهي لا تكشف الا عن النزر اليسير من الشعور على عكس النظرات التي تعكس الاحساس صادقا ومكملما في القلب. فلماذا ان لا نطعم العيون حقها في في التعبير، ام اننا قد تعودنا على الغاء المشاعر وسلب الاحساس؟



اجل.. فما اكثر المرات التي نافقتا ونلخص من طاقاتنا بنظر اتنا، كما يحدث لنا في واجب فرح او عزاء. او قد نتجنب السؤال عن الغضب

اسيل طارق يتبادلها الكثيرون، وقلة من يفهمون هذه ليست احجية، انها لغة العيون تلك المخل، تقصص وتفضح ورغم ما تكشفه لنا وتكتشفه فيها نجدنا لسبب او لآخر نتجنب عيون محدثنا، لربما كان هذا التصرف هو اضحية اخرى من قرايين العادات والتقاليد. فقد نظرت الى قدام محدثنا لكن لا الى رأسه! معلين ذلك بالخلج او بالوجل. او لعلنا نتجنب مواجهة الحقيقة التي تظهرها هاتين المرأتين اللتين تعكسان صورتنا في الاخر..

الرمان يخفف من التهاب الروماتيزم



واشنطن/ الوكالات أكدت دراسة طبية أن الرمان يخفف من نشاط التهاب الروماتيزم وتلف غضروف المفاصل، وعمليات تصلب الشرايين، كما يقلل درجة ترسب الكوليسترول، وله تأثير على السرطان بأنواعه، إضافة إلى وقاية الدماغ من تأثير نقص الأكسجين. وأشارت الدراسة إلى أن الرمان يعد من أغنى الفواكه بالبروتين المفيدة، والطاقة ففي ثمرة الرمان المتوسطة الحجم نحو ١٠٠ كالوري سعر حراري، وأهم ما في الرمان هو وجود نسبة عالية جداً من المواد المضادة للاكسدة كالبوليفينول، وعنصر البوتاسيوم، وفيتامين سي الذي تؤمن ثمرة واحدة منه ٤٠٪ من حاجة الإنسان اليومية، إضافة إلى فيتامينات بي ١/ وبي ٢/ والنياسين، والأحماض الأمينية. وأوضحت الدراسة أن ثمار الرمان غنية جداً بالمواد المضادة للاكسدة ومنها صبغات بذور الرمان الحمر، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح هذا الأمر يسهل امتصاص الأمعاء لها.



بريشة: طارق الأغا