

التأمل

تجربة يقول العلم أنها تنشط الجهاز المناعي وتخفض القلق والتوتر

إضاءة

أحلام النهار والليل

باسم عبد الحميد حمودي
قل لي بماذا تحلم أقول لك من أنت؟
أما أنا فأحلامي بسيطة، أحلم بيوم لا أسمع فيه من الإذاعات سوى الترتيل الصباحي للقرآن الكريم وأغاني فيروز وبعض الموسيقى ولا شأن لي بالأخبار، ومن يصنعها ويقرأها.
أحلم بساعة في المساء لا تمر فيها قرب دارنا مجنزرة أو عربية (همر) وأحلم بساعة أخرى نخرج فيها، أنا وأم البنين من الدار بسيارتنا التي يقودها ولدنا لنذهب في نزهة أو زيارة دون أن أخشى على شبابه من عبوة مفخخة أو من سراق آثمين وأن نعود متى شئنا دون أن نجد ما يعكرنا في الطريق.

أحلم بشوارع ليس فيه هذه الجدران الكونكريتية الغريبة التي (أثنت) شوارع بغداد الحبيبة وجعلتها بنصف حجمها وصنعت زحاما لا أول لها ولا آخر.
أحلم بإيجاد عمل لكل مواطن ومواطنة وأن يشتغل جيش العاطلين لخدمة البلاد بعد ما أصابها من حيف وضرر خلفته أنظمة.. وأنظمة!
أحلم بشوارع الزيتون وقد زانتها أشجار الزيتون حقا (وتسلطن) العشاق فيه وعلت زفرقات الأطفال ومرحهم عند حدائق الزوراء.
أحلم بمدن عراقية وقد رفعت عنها طابوقة اليتيم والنسيان وازدهرت فيها التجارة والصناعة والسليخة، مدن مثل عكف والحمة وبيجي والهندية والتون كوبري وكويسنجق، مدن صغيرة وجذيلة وهانئة بأهلها تحتاج إلى العون وإلى بذل الجهود لإعادة إعمارها وإعادة تشكيلها لتكون كما أرادها الله، مدن حسن وجمال ووداعة.
أحلم بوجود كاتب يقول الحق ولا يفتر على غيره وبموظف منتج يقضي نهاره في خدمة الآخرين ويعامل يعرف ما يفعل ويبدع في عمله فالعراق بلد خير وبلد رجال شجعان وأمناء وأذكياء يؤمنون بوطنهم وقد أختت جراح الماضي والحاضر وهذه الأحلام المتواضعة اهدها لمن يحلم.. مثلي.
فهل هي أحلام للليل أم للنهار أم للمستقبل القريب؟ لست أدري، ولكنها أحلام ومشروعة أيها السادة!



أورنيش أن التأمل إضافة إلى اليوغا واتباع حمية غذائية، يوقف تراكم المواد الدسمة على جدران شرايين القلب. واعلن د.أورنيش مؤخرا أن التأمل، مقرونا باليوغا والنظام الغذائي، يبطئ من تطور سرطان الغدد. جون كابات زين، ساعد أكثر من ١٤,٠٠٠ شخص على مدى سنوات على تحمل الألم دون أدوية وذلك عن طريق التأمل والتركز على المهم وكيفية شعورهم به بدلا من محاولة مقاومته. وبينت دراسة حديثة له أن التأمل سرع من شفاء مرض جلدي مستعصي بنسبة أربعة أضعاف. كما تبين أن المرضى الذين تعلموا ممارسة التأمل كان لديهم أجسام مضادة لمقاومة مرض الرشح الذي عرّضهم د. أورنيش إليه بنسبة أكبر من هؤلاء الذين لا يمارسون التأمل. مما قاده إلى الاستنتاج أن التأمل يقوي جهاز المناعة لدى من يمارسه. لكن تأثير التأمل يتجاوز تخفيض معدل التوتر، وزيادة معدل التركيز والبهس من الانسجام لديك، إذ يعلمك أن ما تشعر به من الألم هو في النهاية ما بهم حقا. وإذا كنت تتعم بذلك، ستتعلم بكل شيء. فالتأمل يحولك إلى مجرد شاهد على مشاعرك المدمرة.

ترجمة نوال لايقة

الغرفة وتوقفت عن التفكير والحديث، أنت بذلك تمارس التأمل. على حد قول البروفيسور هايلاند، وهو أخصائي بالصحة النفسية. وللتأمل فوائد عملية أيضا. وهو يختلف عمليا عن أخذ الهدئات مثل ال (بروزاك). فهو أن يتعلم المرء أن يرى نفسه بشكل أكثر إيجابية، ويصبح أكثر تقديراً للآخرين وللأشياء. إنه يشبه تنظيف واجهة السيارة: فذلك يمنحك رؤية أكثر وضوحاً. تحاول الدراسات السلوكية اكتشاف فيما إذا كان للتأمل تأثير إيجابي على أدمغة الأشخاص الذين يتصفون بأنهم غير اجتماعيين. وبينت دراسة أجريت على جنساء انديوا يجرأهم لها علاقة بالعنف أنه بعد ممارستهم للتأمل (فياسانا) لمدة ١١ ساعة على مدى عشرة أيام، كانوا أقل استهلاكاً للمخدرات والخمور، وأقل عرضة للاكتئاب. بينت دراسة بريطانية أجراها الباحث جون تيبسدال من جامعة كامبرج أن استخدام التأمل إضافة إلى العلاجات النفسية الأخرى ساعد مرضى الاكتئاب الشديد على تخفيض معدل انتكاسهم بمعدل ٥٠٪. وبينت الدراسة أن هذا الأسلوب ساعد المرضى على التعاطي بشكل مختلف مع مشاعرهم. ومنذ أكثر من عقد مضى، قال الدكتور دين

ونخفض بمعدل ٢ دقائق في الدقيقة. وازدادت ذبذبات ثيتا في الدماغ وهي الذبذبات التي تظهر قبل النوم مباشرة. دون الانتقال إلى الذبذبات التي تظهر أثناء النوم. ويقول البروفيسور بينسون في كتابه الذي حقق نسبة مبيعات عالية جداً وعنوانه الاستجابة على الاسترخاء. يقول إن الذين يمارسون التأمل يخطئون فعالية الاستجابة التي يخلقها التوتر في الجسم، والتي تهيب بيولوجيا لطرقا يستخدمها الناس منذ آلاف السنين.. بعد ذلك بعدة سنوات، قام الدكتور جاكوبز الذي كان يعمل مع البروفيسور بينسون في هارفارد، بمراقبة مجموعة من الأشخاص ممن تعلموا التأمل ومجموعة أخرى أعطيت تسجيل مسجلة على أشرطة تسجيل لتساعدهم على الاسترخاء. على مدى الأشهر التالية، ولد من يمارسون التأمل ذبذبات ثيتا (التي تسبق مرحلة الاستغراق في النوم) أكثر من المجموعة الأخرى التي تصفي إلى الكتب السجلة، وهذا يعني تعطيل نشاط الجزء الجبهي من الدماغ الذي يستقبل ويعالج المعلومات التي تنقلها الحواس. كما أنهم تمكنوا من تثبيط نشاط الضججاري في القشرة الدماغية، وهو الجزء المسؤول عن توجيه المرء عبر المكان والزمان. عن طريق تثبيط نشاط النص الجداري في الدماغ، يفقد المرء الإحساس بالحدود ويشعر بأنه عثا لنشاط الجزء الجبهي من أصبحت الدراسات حول دماغ التأمل أكثر تطوراً بعد اكتشاف طرق للتصوير الدماغي. عام ١٩٩٧، داندرو نيوبورج من جامعة بنسلفانيا، وهو أخصائي أعصاب، وضع إبرة حقن في وريد كل فرد من مجموعة من البوذيين الذين يمارسون التأمل من أجل حقن صباغ متشع يمكنه من متابعة جريان الدم في الدماغ، وإيضاح الأجزاء الأكثر نشاطاً خلال عملية التأمل. وبينت هذه الدراسة أن الدماغ لا يتوقف عن العمل أثناء عملية التأمل بل يمنع وصول المعلومات إلى النص الجداري من القشرة الدماغية، بينما بينت دراسة أجراها بينسون أن جريان الدم بشكل عام في أدمغة المتأملين كان الجزء الذي يولد المشاعر والذكريات. وينظم ضربات القلب

يتبني الأطباء التأمل ليس لأنهم يعتقدون بأنه يهدئ ويساعد على السكينة بل لأن الدراسات العلمية بدأت تبين أن التأمل طريقة ناجعة وخاصة للتعامل مع الحالات التي لها علاقة بالضغط والتوتر. بينت الدراسات أن التأمل ناجح جداً كمضاد للتوتر والضغط. يقول دانييل غولان، مؤلف كتاب المشاعر المدمرة، وهو محادثة بين دالي لاما ومجموعة من علماء الأعصاب. ويضيف السيد غولان لكن المثير حول هذه الأبحاث الحديثة أنها تبين كيف أن التأمل قادر على توجيه العقل، والتدخل في طريقة عمل الدماغ الأبحاث الحديثة التي تستخدم أكثر طرق التصوير تعقيداً وتطوراً تشير إلى أن بمقدور التأمل التأثير على الدماغ وتغيير النقطة التي يثور غضب المرء فيها بسبب ازدحام المرور على سبيل المثال. ومع كشف الغموض عن عملية التأمل، أصبحت أكثر بساطة وعصرية لكنه يحتفظ بشذرة من الفلسفة البوذية: وهي أن الجلوس في صمت لمدة ١٠-٢٠ دقيقة يوميا والتركز على التنفس أو على كلمة أو على صورة ذهنية، يعطيك تدريب نفسك على التركيز على اللحظة الراهنة بدلا من التفكير حول المستقبل أو الماضي، وتجاوز الواقع عن طريق تقبله بشكل كامل. عن فكرة ترديد كلمة في الذهن، وبدلا من ذلك، يركز المرء على صوت تنفسه. إنه ممارسة لفعل متكرر نجد مثيلا له في معظم الأدیان. يضع الدماغ إلى تغيرات دقيقة أثناء التأمل العميق. برهنت الدراسات الأولى في الستينات والسبعينات أن من يمارسون التأمل هم أشخاص شديدي التركيز. وبين باحث في الهند أن من يمارسون اليوغا باستطاعتهم العرق في التأمل للدرجة تجعلهم لا يبدون في رد فعل عند ملامسة أذرعهم بأنبوب اختبار حاز جداً. وبينت دراسة أخرى أن الضالعين في التأمل، ويعكس الباربعين في الرماية، لا يخطئون عند سماعهم صوت طلق نارى. قام بروفيوسور في الطب في جامعة هارفارد، وهو الدكتور بينسون، عام ١٩٦٧ باستقبال ٣٦ من الباربعين في التأمل في مخبره لقياس نبضات القلب، الضغط، درجة حرارة سطح الجلد ودرجة الحرارة عن طريق الشرح. ووجد أنهم أثناء التأمل، يستخدمون كمية من الأكسجين أقل بـ ١٧٪ من الحالة الطبيعية، كما أن عدد ضربات قلبهم

أنا اجلس القرفصاء على وسادة هندية، مغمض العينين في ناد لليوغا مع ٤٠ شخصا آخر، ركزت على تنفسي، وبعد ذلك ركزت على حالي الفيزيائية الراهنة، ثم طردت أفكارى حول المستقبل ثم عن الماضي، ثم طردت فلكي حول كتابة هذا المقال، وبعد ذلك، وعلى مدى دقائق فقط، حققت ما يمثل غاية الجلسة: شعرت بأنني محاط بسواد لانهائي، وكأني انفصلت عن جسدي وبدأت لحظة مشابهة للحظة التي تسبق العرق في ثبات عميق، فالفرق الوحيد أنني يقظ تماما. إنها لحظة لطيفة. بعد مضي ٢٠ دقيقة توقفنا لأخذ استراحة، وكانت هذه مفاجأة لي، حيث اني لم أتوقع أن الجلوس على وسادة هو نشاط يتطلب أخذ استراحة، وقبل ان نبدأ ثانية، معلمتنا، شارون سالزبرغ، وهي من مؤسستي، جمبعت التأمل في ماسانوسيتس، ومؤلفة الإيمان: الثقة بغيرك الفاخولية العميقة، طرحت أربعة أسئلة أو تعليقات، وهي كلها حول التنفس. التنفس عملية معقدة جداً بحيث يصعب علي التركيز عليها. علقت إحدى السيدات. اعني ان التنفس هو عقد عملية نقوم بها.. مهما بدا لك هذا مستويا للتوتر. التأمل الذي ينتشر بسرعة بين الأوربيين، ينتشر بكثرة بين الأمريكيين أيضا حيث يوجد أكثر من (١٠) ملايين أمريكي يمارسون التأمل الآن بشكل منتظم مرتين كل أسبوع. ولا يحتاج المرء إلى الذهاب مسافة بعيدة كي يمارس التأمل. فهو منتشر بحيث يصعب تضاديه. فهو موجود في المدارس والمشافي والكتائب القانونية والمباني الحكومية ومكاتب الشركات والسجون. ويوجد في بريطانيا أكثر من ٤٠ مركزاً للتأمل وفي توسع دائم في جميع قراعتها. وكثير ممن يمارسون التأمل هم من المشاهير. لكن هذا الاهتمام الحالي هو اهتمام صحي بقدر ما هو ثقافي. فالرزيد من الأطباء يصحون الآن بممارسة التأمل للسيطرة على حالات مزمنة مثل أمراض القلب، الأيدز والسرطان. كما ينصح به للتغلب على الاضطرابات النفسية كالإكتئاب وفرط النشاط وعدم القدرة على التركيز. وعن طريق الجمع بين التصوف الشرقي والعلم الغربي،

مياه الكناري تشجع صائدي الكنوز

فيها عدد كبير من الغواصين والمكتشفين وصيادي الكنوز القادمين من فرنسا وسويسرا وأيسلندا إضافة إلى كوبا وذلك للمرة الأولى في القارة الأمريكية. وشارك في هذا التجمع قبطان سفينة الأبحاث الشهيرة كاليبسو البرت فالكو الذي كان له الفضل في إقامة هذه المسابقة والذي أشار بقوله (أن هذا المكان فريد من نوعه سواحل مجموعة جزر الكناري لاكتشاف الكنوز الخبأة في أعماق تلك المياه. شارك

مصري يلقي بزوجته من القطار

عدي فرغلي (٣٥ عاماً) بإلقاء عروسه وابنة عمه شربات من القطار الذي كان يسير بسرعة أدى إلى مقتلها على الفور). وكان فرغلي قد تزوج ابنة عمه قبل عشرة أيام في مدينة أسوان وفرض عليها أن تسافر معه إلى مدينة قنا لزيارة أهله وخلال رحلتها متساجرا ثانية وفقد اعصابه فقام بإلقائها من القطار.

فرقة منير بشير

تحصد جوائز المهرجانات الفنية

ميدان تخصصهم درسا مشروع إقامة فرقة لعازفي العود تنوّى إحياء وترسيخ الفن العراقي الأصلي وتم المشروع فعلاً واطلقنا اسم الفنان منير بشير على هذه الفرقة تخليداً لفنه
*مشاريعكم المستقبلية؟
نحرص دائما على المشاركة في الاحتفالات الموسيقية العالمية سواء على نحو انفرادي أو جماعي، وسنعمل دائما على تطوير إمكانياتنا وقد تمكنا مؤخرا من طبع أعمالنا على أقراص (CD) للتعريف بهويتنا وبسعدنا كثيرا ما تناله أعمالنا من إقبال وإعجاب من قبل الجمهور والمختصين.

افراح شوقي

كان حلما وريدا يداعب مخيلة طلبة المدارس الموسيقية.. ان يتجمعوا بفرقة تقوم بإحياء التراث العراقي الأصيل وتكون من عازفي آلة العود وعندما تحقق الحلم بفضيل تكاتف الجهود لم ينس هؤلاء الطلبة مدرسهم الأول وقدوتهم الفنان منير بشير فاطلقوا اسمه عنوانا مميزا لفرقتهم الفنية..
*العازف زياد هادي طالب في المرحلة الرابعة - قسم الموسيقى وأحد الأعضاء البارزين في فرقة منير قال: كنا نبحث عن عمل يجعنا قبل وبعد التخرج وبما أن عازفي العود من خريجي المدارس الموسيقية نادرا ما يعملون في

قاضي التحقيق الإيطالي دامبروزو:

شبكة الإنترنت تحولت بديلا لمراكز تدريب الإرهابيين

حذرت بعض الدوائر الأمنية الإيطالية من مقبة تكرار السيناريو الإسباني (١١ آذار) في إيطاليا مع اقتراب موعد الانتخابات الأوروبية المزمع إجراؤها في قاضي التحقيق الإيطالي المكلف بالجماعات الإسلامية المتهمه بالانتماء إلى تنظيم القاعدة ستيفانو دامبروزو في مقابلة مع صحيفة (الاربيبوليكا) الإيطالية على أن التهديدات الإرهابية مسألة جدية وقال (إن هذا الأسبوع في غاية الحساسية لأن زمة محاولات من طرف الحركات التابعة للإرهاب الدولي لتوسيع التأثير على مجريات الأحداث (في بلدنا). ولفت قاضي التحقيق الإيطالي الانتباه إلى تغيير في استراتيجية الحركات

الكلمات المتقاطعة

افقي
١- مخترع الانترنت.
٢- تكلم وابدى رايه (م) وساخة وفذارة تؤدي الى تغيير الطبيعة.
٣- هجم واحتل/ فسح المجال/ فارغ
٤- كنية محرر الهند غاندي (الاسم الاول) هرب.
٥- دولة عربية/ تغفال/ (م).
٦- فسح لصابته بالرد/ تعابكم (م).
٧- المبدأ والعقيدة/ انهي الخدمة من ١١- حروف من اباد/ ممثل مصري الوطنية.
٨- اله/ بحر/ معرفتهم ودراساتهم (م).
٩- انظف باستعمال الماء/ غابات كثيفة
عمودي
١- تصنع منه السكاير/ من القارات.
٢- عكس حاصد/ عاصمة عربية.
٣- التكاثر والتلاصق (م) مولاى.
٤- احسان/ حرف موسيقي/ يأتي بعد كل نهار.
٥- يصيح من الاقارب بعد زواج احد الابناء/ ناكل بواسطه/ مكرر.
٦- مقادير (م) يجر.
٧- لاعب كرة قدم عراقي يلعب في المنتخب الوطني/ والدي (م).
٨- في البيضة (م) / غيراه (م).
٩- نصف فازت/ الهائج/ ثلثي راس.
١٠- عدم توازن او عطل (م) اشياء واموال تم السطو عليها (م).
١١- يقبل/ غير المتزوج.
١٢- ما تم اطلاقه على انتفاضة الشعب العراقي قبل أكثر من ثمانين سنة (ضد الانكليز) بداها شعلان ابو الجون.

	العذاراء 21 آب - 20 أيلول		الأسد 21 تموز - 20 آب		السرطان 21 حزيران - 20 تموز		الجوزاء 21 ايار - 20 حزيران		الثور 21 نيسان - 20 ايار		الحمل 21 اذار - 20 نيسان
وضعك العاطفي جيد، والمرأة التي تحبها تبعد عنك، لتدعيم حلقة معهم، تجعلهم أكثر التسويق والإثارة، دعه يهربون من حاراتك التي تسكنهم، مفاجأة في الطريق ليك. رقم الحظ/ ٢، يوم السعد/ الاثنين.	لاحظ تصرفات شركائك في العمل، وليجت عنك، لتدعيم حلقة معهم، تجعلهم أكثر التسويق والإثارة، دعه يهربون من حاراتك الجائرة. سيتحقق حلم كان يراودك في سنوات قديمة. رقم الحظ/ ١٠، ٢١، يوم السعد/ الجمعة. يوم السعد/ السبت.	الابتعاد القصر تهرب منك، وتمسك بكل ما من شأنه إمامة حياتك العملية والاجتماعية. وخفض من القاءت مع الأصدقاء، لأنهم يسعون في اتجاه يطلب الكثير من المال والجهد. هذا الأسبوع تشعر بالراحة. رقم الحظ/ ٢٣، يوم السعد/ الخميس.	لا تكن حدياً في موافقتك في العمل، الرونة المطلوبة والحد الوسط هو المقبول دائماً. لا تكن منطوياً على نفسك وتعطي انطباعاً عنك نتائجها ليست في صالحك. رقم الحظ/ ١٠، يوم السعد/ الأربعاء.	كم هو جميل صوت العاصفر في الصباح، انهض نفسك مبكراً، واستمتع بذلك الصوت المتوهج الذي يعيد اليك الكثير مما فقدته في حياتك. رقم الحظ/ ١٨، يوم السعد/ الاثنين.	فرصة جديدة تفتح لك الأفاق، وبإمكانك تطوير حياتك، وتأمين حياة أطفالك من خلالها. هذا الأسبوع ملئ بالفاجات والمسرات بغنى أيامه. رقم الحظ/ ١٧، يوم السعد/ الأحد.	رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.	رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.	فرصة جديدة تفتح لك الأفاق، وبإمكانك تطوير حياتك، وتأمين حياة أطفالك من خلالها. هذا الأسبوع ملئ بالفاجات والمسرات بغنى أيامه. رقم الحظ/ ١٧، يوم السعد/ الأحد.	كم هو جميل صوت العاصفر في الصباح، انهض نفسك مبكراً، واستمتع بذلك الصوت المتوهج الذي يعيد اليك الكثير مما فقدته في حياتك. رقم الحظ/ ١٨، يوم السعد/ الاثنين.	رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.	رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.

	العقرب 21 ايلول - 20 كانون الثاني		القوس 21 كانون الثاني - 20 ايلول		الميزان 21 ايلول - 20 ايلول
رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.	رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.	فرصة جديدة تفتح لك الأفاق، وبإمكانك تطوير حياتك، وتأمين حياة أطفالك من خلالها. هذا الأسبوع ملئ بالفاجات والمسرات بغنى أيامه. رقم الحظ/ ١٧، يوم السعد/ الأحد.	فرصة جديدة تفتح لك الأفاق، وبإمكانك تطوير حياتك، وتأمين حياة أطفالك من خلالها. هذا الأسبوع ملئ بالفاجات والمسرات بغنى أيامه. رقم الحظ/ ١٧، يوم السعد/ الأحد.	فرصة جديدة تفتح لك الأفاق، وبإمكانك تطوير حياتك، وتأمين حياة أطفالك من خلالها. هذا الأسبوع ملئ بالفاجات والمسرات بغنى أيامه. رقم الحظ/ ١٧، يوم السعد/ الأحد.	رسالة من رئيسك السابق في العمل يطرح فيها فرصة للعمل، فيها الكثير من التفاصيل، ادرسها وكن متفاعلاً مع كل ما جاء فيها. أنت محظوظ ولكن أحياناً لا تستطيع أن تمسك بالفرص وتتبدد منك. رقم الحظ/ ٨٠، يوم السعد/ السبت.

	الجدي 21 ايلول - 20 كانون الثاني		الدلو 21 كانون الثاني - 20 شباط		الحوت 21 شباط - 20 اذار
الابتعاد القصر تهرب منك، وتمسك بكل ما من شأنه إمامة حياتك العملية والاجتماعية. وخفض من القاءت مع الأصدقاء، لأنهم يسعون في اتجاه يطلب الكثير من المال والجهد. هذا الأسبوع تشعر بالراحة. رقم الحظ/ ٢٣، يوم السعد/ الخميس.	الابتعاد القصر تهرب منك، وتمسك بكل ما من شأنه إمامة حياتك العملية والاجتماعية. وخفض من القاءت مع الأصدقاء، لأنهم يسعون في اتجاه يطلب الكثير من المال والجهد. هذا الأسبوع تشعر بالراحة. رقم الحظ/ ٢٣، يوم السعد/ الخميس.	لاحظ تصرفات شركائك في العمل، وليجت عنك، لتدعيم حلقة معهم، تجعلهم أكثر التسويق والإثارة، دعه يهربون من حاراتك التي تسكنهم، مفاجأة في الطريق ليك. رقم الحظ/ ٢، يوم السعد/ الاثنين.	لاحظ تصرفات شركائك في العمل، وليجت عنك، لتدعيم حلقة معهم، تجعلهم أكثر التسويق والإثارة، دعه يهربون من حاراتك التي تسكنهم، مفاجأة في الطريق ليك. رقم الحظ/ ٢، يوم السعد/ الاثنين.	لاحظ تصرفات شركائك في العمل، وليجت عنك، لتدعيم حلقة معهم، تجعلهم أكثر التسويق والإثارة، دعه يهربون من حاراتك التي تسكنهم، مفاجأة في الطريق ليك. رقم الحظ/ ٢، يوم السعد/ الاثنين.	لاحظ تصرفات شركائك في العمل، وليجت عنك، لتدعيم حلقة معهم، تجعلهم أكثر التسويق والإثارة، دعه يهربون من حاراتك التي تسكنهم، مفاجأة في الطريق ليك. رقم الحظ/ ٢، يوم السعد/ الاثنين.