حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
شارك زوجك أو صاحبك بالأفكار حول حساباتك المستحقة. لا تتخذ أيّ قرار على صعيد العمل مهم في الوقت الراهن. ابتعد عن المنبّهات و كل قليلاً في المساء. العمل في تطور مستمر بسبب دعم النجوم عليك ان تترك الامور تسير كما هي لأن التيار الحالي معك .

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
إذا كان الطبخ طريقة مبدعة و فعالة للتعبير عن نفسك ، فماذا تنتظر ؟ ضع الوزرة (المريول) و ابدأ.

برج الجوزاء ٢١أيار - ٢١حزيران
أهلاً بالرومانسية . إذا لم يكن لديك موعد ساخن اليوم فابدأ بالبحث عنه الآن . و فكّر بطريقة الخروج عن المألوف حين تخطط لقضاء هذا المساء ، أي شيء غير إعادة مشاهدة فيلم أو تحضير الطعام .

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
حاول إلقاء نظرة أقرب. ستجد في الأعماق قضايا أعمق مما تبدو عليه على السطح. من يخاطر بمواجهتك هو شخص شجاع في الحقيقة. فإرادتك من حديد، ويعترف لك الجميع بذلك في الوقت الحاضر. حاول تربية بعض الروابط المهمة بدلاً من الانغماس في حياتك الاجتماعية و المادية ، على أية حال ، سيبقى لديك من يحبك .

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
أنت تتحرّك بسرعة كبيرة، لا يمكن أن يجاريك أحد. لا تنظر إلى الوراء ، فقط انطلق إلى الأمام.

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
أنت لا تحب أن تخبر رئيسك في العمل أو زوجتك في البيت إلى أين تذهب، تكره سلطة الاستجواب ، و تحب الانطلاق دون أية قيود ، لكن عليك أن لا تبالغ بذلك كثيراً.

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
أسكت ثرثرة المثرثرين و حد من مطاردة الناس لك. ستحتاج للعمل لتوضيح ما أنت عليه. اسأل الناس مباشرة عما يريدون و كن واضحا فيما تريد . لا تعتمد على التعقيد في شرح الأفكار لأن هذا سيجعل الطرف المقابل في حالة من الانزعاج كن بسيطا في ايصال افكارك .

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
هذا يوم جيد للتعاطف مع الصديق ، لا تبخل على صديقك بالقليل من الملاطفة . الآخرون هم مصادر طاقة لك. كن اجتماعياً. و لا تسمح للانطواء بالسيطرة عليك . قد تصادف بعض الأفكار الخيالية ، كن واقعياً أكثر . في العمل لديك مشكلة العناد يجب ان تتخلى عنها .

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
حان الوقت لتضع أفكارك العظيمة موضع التّطبيق . أسكت ثرثرة المتكلمين عنك بأمور لا تعنيهم و ضع حداً لمضايقة الناس لك .مارس بعض الرياضة ،و تمتع بالطبيعة كي تتمكن من تفجير إبداعاتك المكبوتة. لديك فرصة سفر الى بلد جديد لا تضيعها .

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
استغل وعيك الحالي ، و ألقي نظرة على مجمل الصورة. راجع خطتك ثانية، وفكّر مجدّداً بإستراتيجيتك الأساسية. سواء في ميدان المال أو العمل أو في الأمور الشخصية و العاطفية. هنالك تغيرات جديدة في الاسرة قد تجعلك تشعر بعدم الارتياح .

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
ابتعد عن كل ما من شأنه ان يقلل تركيزك اليوم انت بحاجة الى طاقتك العظمى تغلّب على تردّدك وقم بقفزة جريئة كبيرة. في وقت ما خلال اليوم، يصبح التوتّر لا يطاق. ستقوم بمحاولة نكتة لطيفة أو تهرب سريعاً ، أو كلاهما. الحب يفرض عليك امورا صعبة عليك ان تحاول على الاقل.

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار
سلّم نفسك لعزلتك الذاتية. فأفضل وقت تستهلكه هو في تأملك مع ذاتك. أفضل طريقة للحصول على ما تريده اليوم أن تسكن رغباتك في الانطلاق و تأوي إلى نفسك. سيكون لديك وقت كبير لترتقي بأفكارك. لديك عائلة محبة و اطفال رائعون عليك ان تنتبه لهم اكثر .

كلمات متقاطعة

الافقي
١ .(... بابولياس) رئيس اليونان/ نظم ونسق.
٢ .مفكر وأديب انجليزي.
٣ .استعمر(م)/ تلغراف.
٤ .ضمير الغائب/ خذ.
٥ .خالط بسمن أو غيره/ احدى الدول الآسيوية.
٦ .شاعر الماني/ أخطأ في منطقه ورأيه.
٧ .طابور/ مرجوم/ وافد(م).
٨ .مخترع البارومتر المعدني.
٩ .حشرات العسل/ أغادره(م).
١٠ .أطول عظمة في جسم الانسان.

العمودي
١ .الوثيقة بمال مقبوض(م)/ جمع عنصر(م).
٢ .أنتمي/ قشر نخل/ نصيب.
٣ .نفس/ مرتفع من الأرض/ جمع.
٤ .مستعطي(م)/ من الأجناس(م).
٥ .للتعجب/ تذمها.
٦ .أخذها قهرا/ يسير ويمضي.
٧ .رئيس باكستان.
٨ .سد وأصلح/ للتمني(م)/ أخي(مبعثرة).
٩ .تتبعها/ ذهبت نداوتها وطراوتها(م).
١٠ .حجة بينة/ شعاع شمس.

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

حل العدد السابق

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ا	ل	م	ن	ي	ا	■	ن	■	هـ
٢	ل	م	■	ا	ل	ل	ف	ا	ف	هـ
٣	م	■	ا	ل	م	ا	ر	ي	ن	ز
٤	ا	■	ي	هـ	ت	ن	ا	■	ا	ن
٥	ن	ا	ل	■	■	ب	ر	و	د	ي
٦	ي	و	■	هـ	■	ا	■	ل	ق	■
٧	ا	ل	س	و	■	ر	ك	هـ	■	ا
٨	■	م	ف	ل	ا	■	ب	■	ا	ب
٩	■	ر	و	ب	ر	ت	ا	و	ي	ن
١٠	م	ت	ر	■	ق	ا	ب	ل	هـ	ا

ثلاثة يهددون الحياة الزوجية
زملاء العمل والاصدقاء والموبايل

القاهرة /الوكالات

فترة الخطوبة هي جسر للتواصل يبني من خلاله كل طرف مساحة من الثقة تجاه الطرف الآخر، ولكن سرعان ما تظهر بعض المشكلات بسبب تدخل أطراف أخرى بعلاقات إنسانية موازية أو ملتصقة بمنظومة الزواج كزملاء العمل أو الأصدقاء.لا تقبل بعض الزوجات بهذه العلاقات خاصة إذا كانت زميلة من الجنس اللطيف ، لأن بعض الرجال لا يفرقون بين الزمالة والصداقة ولا توجد لديهم أي مشكلة إذا اتصلت امرأة الساعة ١٢ ليلاً بحجة أنها زميلة العمل، وعن هذا الموضوع يقول احد الخبراء في شؤون الاسرة أن هذه المشكلات يمكن معالجتها بوجود مساحة من الصراحة والوضوح منذ البداية ، لأن الخلافات الصغيرة تنشأ من الخلفية الثقافية المختلفة للعائلات وطريقة التربية التى تختلف من بيت لآخر، ويعرف علماء علم الاجتماع أن الزواج عملية تغير اجتماعي تطرأ على الإنسان نتيجة أحداث خارجية ، لأنه الرجل العازب قبل الزواج يعد رجلاً رأسمالياً يتصرف كما يشاء فى ماله وحاله ، أما بعد الزواج فالوضع يختلف ويتغير ليجد نفسه مسؤولاً عن أسرة بكاملها.

، وللأسف لا يفهم كثيرون أن الخطوبة ما هي إلا فترة مؤقتة جداً ولا يشترط بعدها حدوث زواج ، مضيفاً: والنتيجة الطبيعية هي ظهور الشكوى الدائمة من الزوجات وهي «زوجي تغير بعد شهرين من الزواج»، وفى الحقيقة الرجل لا يتغير ولكن يتصرف بطبيعته ، ثم تتوالى المشاكل أهمها :

تصاب بعض الزوجات بالذعر عند فحص موبايل والأزواج كعادة بعض السيدات اللآتى يرغبن دائما في عمل حملات تفتيشية استطلاعية ،فإذا وجدت أسماء زميلات لا تتسرعي في الحكم على زوجك ولا تتهميه بالخيانة فبمجرد السماح لك بتصفح هاتفه ما هو إلا ثقة يعطيها اياك وهذا لا يضعه في قفص الاتهام.

هذه التصرفات التى تتهم الزوج بالخيانة يرجعها الخبير العائلي إلى أن الزوجة فى هذه الحالة تصرفاتها تنبع من قلقها وعدم التواصل بشكل جيد مع زوجها والحل يجب أن يكون بالحوار والصراحة ، وعلى المرأة أن طبيعة المرأة تختلف عن الرجل الذي يعشق بعينه أما المرأة فتعشق بأذنيها. أما فى حالة شكك فى أمر ما يجب أن تبحثي عن ما ينقصك ، لأن بعض الرجال يطلقون أعينهم وراء النساء سواء بقصد الخيانة أو لا ، وهذا لا ينفي أن بعض الأزواج ملتزمون أسرياً ودينياً وأخلاقياً ، ولا داعي أن تؤمنى بالمقولة السائدة بأن «الرجل بطبيعته عيونه تذهب بعيداً» لأنها غير صحيحة وتتناقلها النساء ،ولكن الحقيقة هى الاختلاف بين الجنسين ، وعلى المرأة أن تراعي هذه الطبيعة منذ فترة الخطوبة.وينصح الخبير الأزواج بأن يضعوا ضوابط وقيوداً وخاصة إذا كانت الزوجة غيورة ، على سبيل المثال لا داعي لاستقبال مكالمة من زميلة والانفراد فى غرفة اخرى أو الخروج خصيصاً لإجراء مكالمة خارج المنزل ، ومن الأفضل المصارحة وعدم إخفاء شيء يثير غيرتها أو قلقها.

مع ساعات العمل الطويلة يتجاذب كل من العاملين أطراف الحديث فى شتى المجالات ومناحي الحياة المختلفة ، ولا ينتهى الأمر عند ذلك بل قد يقومون باستكمال أحاديثهم أو خططهم بعد ساعات العمل الأمر الذي ينعكس على الأسرة فى اتخاذ بعض القرارات وتبدأ المرأة تكره أصدقاء وزملاء الزوج .وعن علاقة الأزواج بزملاء العمل يشير الخبير الاجتماعي ايضاً إلى أن الزملاء والأصدقاء يؤثرون على الزواج بصورة باتت تشكل ظاهرة اجتماعية فى الوقت الحالي ،وخاصة للشخصيات الانقيادية التى تتأثر بوجهة نظر الآخرين ، ويتخذون القرارات المصيرية كما يراها الأصدقاء ، بالإضافة إلى أن هذا النوع من الرجال لا يجد فرصة للتواصل مع الزوجة بشكل طبيعي لأنه يرجع إلى بيته خائر القوى ويريد أن ينام وليس لديه وقت لاتخاذ أي قرارات تهم الأسرة.

الزوج الذي يتأثر بالآخرين ويستمد ثقته وآراءه منهم يحتاج إلى التعامل بطريقة خاصة منك وتكتيك خاص لاقناعه بوجهة نظرك والسر فى التواصل الجيد ،وشبه د.عبد الهادي هذا النوع من الأزواج بالطفل الذي يحتاج إلى لعبة جديدة مبهرة تجذبه كي يتخلي عن لعبته القديمة .أولى الخطوات هي جذب الزوج للبيت من جديد ، ولا تعتمدي على أن المبادرات الأولى يجب أن تبدأ من الزوج ولكن دائماً ضعي ملاحظاتك وتحدثي معه بحنان وحب، أو ناقشيه بأي سلوك خاطئ بدر منه بلباقة ولا تنتظري إلى أن يستفحل الأمر ثم تلجئين بعدها الى الشكوى.

الحياة الزوجية عبارة عن تفاهم وتواصل وعطاء مستمر، بل توزيع للأدوار، اذ لا توجد مشاعر ضعيفة أو ميتة ، ولكن هناك مشاعر لا يستطيع الإنسان التعبيرعنها ، وعند القدرة على التعبير بشكل جميل تصل إلى الطرف الآخر..

العنب والبرتقال.. وصفتان طبيعيتان لعلاج ضغط الدم

المدى/ الوكالات

يعد ارتفاع ضغط الدم من أمراض العصر الشائعة، فهو يصيب أكثر من ٢٠٪ من البشر، ويؤدى إلى العديد من المشاكل الصحية التى قد تودى بحياة الشخص فى أى وقت، فهو يعد من أكثر الأمراض القلبية شيوعاً وخطورة على أعضاء الجسم ويدعى ب«المرض الصامت القاتل»، إذ يمكن أن يؤثر ويؤدي إلى السكتة الدماغية، وعلى الكلية ويؤدي إلى فشلها، وعلى القلب ويؤدي إلى الذبحة الصدرية وبالتالي إلى فشل القلب. وكذلك الى العته. وأكد أن قلة تدفق الدم يمكن أن تؤدي إلى تقطع الأوعية الدموية الدقيقة في قرن أمون في الدماغ وهو الجزء المسؤول في المخ عن الذاكرة ما يؤدي إلى «نزف دقيق ربما تبدأ معه عملية الزهايمر». وقد تضمنت إحدى الدراسات تجربة على أكثر من ٤٥٠٠ شخص فوق سن الستين كانوا يعانون من ارتفاعاً في الضغط، وقد انخفض معدل حدوث الزهايمر في فترة لاحقة في الحياة بين أولئك الذين تناولوا أدوية لعلاج الضغط المرتفع.

يسبب ارتفاع ضغط الدم مشاكل جنسية عديدة، فالضغط يسبب تغيرات في الدورة الدموية، كما أنه يسبب ضرراً كبيراً للبطانة الداخلية للشرايين الدموية، ما يؤدى إلى قلة تدفق الدم للأعضاء التناسلية فى الجنسين ما يقلل من القدرة الجنسية.

واكدت دراسة حديثة أن السبب هو مرض ضغط الدم وليس العقاقير المخفضة لضغط الدم. وأوضحت دراسة حديثة أن مشاركة أكثر من دواء خافض للضغط يمكن أن يعرض حياة النساء لخطر الموت.وتأتي هذه المعلومات في الوقت الذي ما زال فيه الأطباء يحاولون الوصول إلى دليل قاطع يثبت مضمون هذه الفرضية، وقد تم التركيز على نوعين من الأدوية الخافضة للضغط، أحدها كان مدراً للبول، والآخر من الأدوية الحاصرة للكالسيوم.

وقد كشف طبيب ألماني في دراسة له أن معالجة ارتفاع ضغط الدم الذي يعانيه حوالي ٢٠ مليون شخص في بلاده تقع في الدرجة الأولى في يد المريض المعني بهذا المرض الخطير. وعزا الدكتور يورجين لونارت أسباب المرض إلى التغذية غير السليمة والتدخين وقلة الحركة والمشروبات الروحية، مضيفاً أنه في حال قيام المريض الذي يعاني ارتفاع ضغط الدم بتغيير أسلوب حياته وتغذيته وعاداته الغذائية فإنه سيتمكن عندها من مقاومة ذلك المرض بسهولة.

أما عن علاج ضغط الدم عن طريق الطب البديل فإن تناول عصير العنب يساعد في تخفيض ضغط الدم عند الرجال وتقليل خطر إصابتهم بالسكتات الدماغية.

وكذلك البرتقال له تأثير فعال في علاج البرد ، كما أنه يعالج أكثر من١٢ مرضاً مختلفاً،لان البرتقال يقوي جهاز المناعة لدى الإنسان، وذلك لأنه غني بمادة «الليكتية» التي تخفض نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى وجود مادة «التيوفلاتويندر» التي تمنع تجلط الدم علي جدران الأوعية الدموية.وخلصت الدراسة إلي أن عصير البرتقال يخفض ضغط الدم، كما يفضل تنا و له في حالات الحمل وخاصة الحالات التي يكون فيها الرحم ملتصقاً.

الاعتراف بالحب ممنوع في اليابان!

طوكيو/ الوكالات

يذكر مجموعة من الشبان أنهم يريدون أن يدفعوا الرجل الياباني ليكون أكثر حناناً وعطفاً، وليتجاوز العوائق التي تحول بينه وبين الاعتراف بمشاعره، وذلك لأنهم يقدرون في اليابان التواضع وقلة الكلام أكثر بكثير من اعتراف الناس بمشاعرهم، لذا يكون من الصعب جداً البوح بالحب للآخر.ويلتقي عشرات اليابانيين سنوياً في إحدى حدائق طوكيو المسماة هيبيجا، حتى يوصّلوا إلى جميع أنحاء العالم، اعترافهم بالحب لنصفهم الآخر.

ويعتقد اليابانيون بأن هذا النوع من الاعتراف النادر يترك انطباعاً استثنائيا لدى الحبيب، وقد يدفعه إلى البكاء انفعالاً.

جينيس تدعو للبحث معها عن أطول رجل فى مصر

المدى/ الوكالات

أعلنت منظمة جينيس العالمية للأرقام القياسية . الممثلة رسمياً بشركة الوسيط انترناشيونال في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا .عن طرح الطبعة العربية من الموسوعة العالمية ٢٠٠٩، والتي تعد الثالثة من نوعها التي يتم نشرها باللغة العربية، وذلك خلال مؤتمر صحفي عقد في الكونرد بقاعة عايدة ، بحضور "جورج بل، الرجل الأطول في الولايات المتحدة الأمريكية، الذي يبلغ طوله ٢,٣٣ سم، كما تم الإعلان عن انطلاق حملة للبحث عن أطول رجل فى مصر، ليدخل إلى سجل الموسوعة العالمية.

وقالت ميريم حب الله، المديرة الإقليمية لمؤسسة جينيس العالمية للأرقام القياسية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا عن سعادتها بإطلاق الإصدار الثالث من الموسوعة باللغة العربية ، مشيرة في هذا الصدد انه بعد النجاح الذي لاقاه الاصداران الأول والثاني حرصت المؤسسة على هذا الإصدار المتميز باللغة العربية.

أضافت: «إن موسوعة جينيس العالمية للأرقام القياسية ٢٠٠٩ تحتفي بجميع الأرقام القياسية التي تم تسجيلها في العالم العربي، بما في ذلك أكبر شعار في العالم للتوعية بمرض سرطان الثدي والذي صنع في دبي، وأكبر كمية من ثمار البحر المعدة في الهواء الطلق الذي تم تسجيله في الكويت، وأكبر مطعم في سوريا والمزيد من الأرقام القياسية الأخرى».

كما أوضح هانى خلف، مدير مشروع جنيس العالمى بشركة الوسيط للدعاية والاعلان بمصر، أن هذه الأرقام لا تمثل سوى قطرة ماء في نهر الموسوعة نظرا للإمكانيات الهائلة التي تملكها منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ونود البحث عن تسجيل المزيد من الأرقام القياسية في المنطقة، ولهذا قمنا بالإعداد لحملة البحث عن أطول رجل في كل دولة عربية، على أمل أن ندرج أرقاماً قياسية أخرى في طبعة السنة القادمة.

يذكر أن موسوعة جينيس العالمي للأرقام القياسية أطلقت في عام ١٩٥٥، وسرعان ما أصبحت أسماً مألوفاً في جميع أنحاء العالم. ولا يضاهي الموسوعة أي مشروع آخر، يجمع، ويؤكد، ويصنف ويقدم معلومات دقيقة بعد معاينة وإجراء أبحاث مستفيضة حول أي رقم تسجله. ويتم التحقق من كل جهة تقدم طلبها لتسجيل رقم قياسي جديد من قبل فريق متخصص بإدارة الأرقام القياسية يؤكد التزام الجهة بمجموعة من المعايير الصارمة.

الصورة تتكلم

حكاية مثل

حرف الصاد
.ص.
(صاغه الصايغ ومات)

الحكاية: قيل ان بخيلا سكر مع صديقه وتطرق الاخير الى الحديث عن سخاء حاتم الطائي الذي مازال مضرب الامثال في الكرم والجود ناصحا اياه .صديقه البخيل .ينبذ البخل والاقلاع عنه وضرورة التحلي بخلق الكرماء وعلى راسهم .حاتم الطائي .وقد احدث النصح اثرا ايجابيا لدى البخيل فأهدى صديقه (سبيلا) للتدخين.. ولما افاق من نومه صباحا ندم على هذه الهدية ولكن ما العمل؟.. وبعدها بأيام التقى البخيل بصاحبه فبادره بالسؤال عن السبيل ، وانه من السبلان الفاخرة سيما وقد عمل من طين مزج بماء الورد وعليه الاعتناء به جهد المستطاع ! فشكره صديقه على هذه الهدية .النفيسة .وانه سيعتني به كثيراً!

وبعد اشهر قابل البخيل صاحبه في المقهى ، فسأله ثانية عن السبيل، وهكذا تكرر السؤال عنه واخيرا ضاق الصديق ذرعا وقال له (يكفي عاد، تره ضوجتني هوايه ! قابل سبيلك من ذهب؟ (صاغه الصايغ ومات) فذهب القول مثلا..

المغزى: يضرب لمن يبالغ في ندرة وجود وغلاء ثمن ما يملكه من شيء كما يضرب لعطاء البخيل التافه.