

حظك هذا اليوم



برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان
 التجربة الجدية امر مخيف احياناً ولكنه امر مهم ايضاً عليك ان تقدم عليه . أنت اليوم في رحلة استكشافية ، و معك أشخاص من حولك .كل شيء يذوب في لحظة .



برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار
 اعمل بعيداً عن موقع الشركة ، و لاحظ كيف تتحسن الحياة الشراكة موجودة في فلحك ، و لكنها أيضاً تحتاج إلى متطلبات مضادة لفلكك ، و من المحتمل أيضاً إلى تغيرات مفاجئة .



برج الجوزاء ٢١ أيار - ٢١ حزيران
 إن التنوع في التجارب لا يعطي الحياة نكهة لذيدة فحسب بل هو أيضاً المفتاح لتعلم الدروس الجديدة. لا تظن أن الطريق معبدة تماماً أمامك ، عليك الخروج إلى الحياة و التجريب ، و إذا تعثرت مرة فلا يجب أن يحبطك ذلك .



برج السرطان ٢٢ حزيران- ٢٢ تموز
 الحب الذي تكنه لأسرتك يجعل تفكيرك و نشاطك مقيداً جداً عليك أن تثق بقدرة الشريك على ادارة بعض الامور و تتفرغ للعمل قليلاً .



برج الأسد ٢٢ تموز - ٢٢ آب
 الحذر هو ما يميز تصرفاتك اليوم و هذا امر جيد لأن الكثير من الحساد يريدون ان يروك متعظراً ساعد أصدقائك لمساعدة نفسك.



برج العذراء ٢٣ آب - ٢٢ أيلول
 الإرهاق و العمل الكثير هو نتيجة تراكم اعمال سابقة غير منجزة عليك الا تُوْجَل عمل اليوم الى الغد ، تعامل باستقامة اليوم . الخطط الكبيرة ستؤدي إلى التقدم الكبير.



برج الميزان ٢٣ أيلول - ٢٢ تشرين
 الحب الذي لا يستطيع ان يصمد امام أقل قدر من الهزات هو ليس حياً لا تتعلق بمن لا يريدون منك الا منضيك او مالك ، في العمل أبق عيونك و أذنتك مفتوحة على الشخص المناسب في الوقت المناسب.



برج العقرب ٢٣ تشرين - ٢١ تشرين ٢
 الطاقة التي تتمتع بها تجعلك تتحرك بسرعة كبيرة، لا يمكن أن يجاريك أحد. لا تنظر إلى الوراء ، فقط انطلق إلى الأمام.حبك للاستقلال يجعلك شخصاً انطوائياً في مشاعرك.



برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١
 الحذر واجب، لكن العمل أفضل. استخدم طاقتك لتحويل الأشياء من أفكار نظرية إلى واقع ملموس .إنك تعمل بجد، رغم ذلك تشعر كما لو أنك لا تجني شيئاً. لا تفقد ثققت بنفسك، فإن المشاريع الطويلة الأجل تحتاج إلى وقت أطول لتجني ثمارها.



برج الجدي ٢٠كانون ١ - ١٩كانون ٢
 العمل يحتاج إلى تركيز اكبر منك ان في وضع قلقل بسبب علاقات قديمة اترك الامور القديمة جانبا و تفرغ للمستقبل ، استغل و عيك الحالي ، لبناء خططك المستقبلية بوضوح .



برج الدلو ٢٠كانون ٢ - ١٨ شباط
 قد يكون جوهر أمر ما في التفاصيل الدقيقة. تمسك باتخاذ القرارات المنضبطة اليوم. فكر بهدوء بعيداً عن تعقيدات العمل ، فكر وأنت تتمشي في هذا العالم ، حتى في السوق أو الطريق. و لا تفاجأ إذا توصلت إلى قرار مهم فجأة.



برج الحوت ١٩ شباط- ٢٠ آذار
 تُعبرك النجوم قليلاً من إشرافها و لمعانها ، ليس لأنك تحتاجه . فأنت تشرق بدون توقف . العاطفة التي تجتاحك تجعلك تشعر بالخوف من الانجراف الى امور انت لم تخطط لهل هنالك وقت للحب كما ان هنالك وقت للعمل اليوم هو يوم الحب .

كلمات متقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

الافقي

- وزير خارجية السودان/ للتفسير.
- يخصني(م)/ أصلح/ دارة القمر.
- الله/ غذاء الرضيع.
- يكنوه(م).
- (تشارلز...) فيلسوف كندي.
- شلال(مبعثرة)/ للتشجير/ للتفسير.
- رئيس لبناني أسبق.
- حسن تصوره(م).
- عاصمة جنوب السودان/ جمع/ متشابهان.
- قبره/ متشابهان/ رج(م).

العمودي

- المصباح(م)/ اجتهد.
- للتعريف/ قصة لنحبيب محفوظ.
- ينتشر(م)/ حبوب القهوة.
- المسرحية الشعرية الغنائية(م)/ توجع المريض وتأوه.
- يجد ويثابر برغبة وحرص(م)/ اسكت(م).
- جمع المسلك(م).
- يخصه/ يذخرهما.
- للتعريف/ رمز الكالسيوم.
- جزيرة نفي البها نابليون/ و لاية نيجيرية.
- يزجر(م)/ يغطي.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	ب	ا	ك	ي	ي	ف	ب	هـ	ا	
2	ل	ي	ت	م	ي	ل	ل	ي	ل	
3	ا	و	ا	ا	ا	ل	ل	غ	ا	ت
4	ل	ا	ن	س	ر	ن	ا	ش	ر	
5	ا	ع	ا	س	م	ي	ر	و	ك	
6	ث	ف	ر	ف	ا	ي	ا	ر	ك	
7	م	ي	ف	ا	س	ل	ا	م		
8	ج	ع	ا	ل	و	ن	ل	ا		
9	د	و	ج	ل	ر	ي	ب	م		
10	ز	ر	ا	ئ	ي	ل	ي	هـ		

حل العدد السابق



في الراتب أو اقتناء سيارة فاخرة، تدرج تحت المنجزات الضخمة. ولكن ماذا عن الأشياء اليومية التي تجعلك تشعرين بفرحة خاصة وتستمتعين بلحظات ذات مدلول ومغزى، مثل ضحكة طفل صغير يقهقه في براءة، أو رشفة من كوب شاي؟ فلا تدعي مثل هذه الأشياء الصغيرة الساحرة تفلت منك في خضم المشاغل اليومية. قدري كل من حولك، فقد أثبتت الدراسات أن الإعراب عن التقدير والعرفان للأخرين يجعل المرء أكثر نفاذاً وقدرة على احتمال متاعب الحياة ليس لجرد ساعات أو أيام بل لأسابيع.

خلّقت لا تغيري صوتك، لا تبدلي نبرتك، لا تخالفي مشيتك... إن الناس بطائعهم أشبه بعالم الأشجار، حلو وحامض، وطويل وقصير، وهكذا فليكونوا. فإن كنت كالموز فلا تتحولي إلى سفرجل؛ لأن جمالك وقيمتك أن تكوني موزاً. إن اختلاف ألواننا والسنتنا ومواعينا وقدراتنا أية من آيات الباري فلا تجحد آياته».

إذا نجحت في التصالح مع نفسك، يمكنك الاستعانة ببعض الأمور الحياتية التي نصح بها جون ديرمارتيني مؤلف كتاب «هل تستطيع إحصاء النعم المسببة عليك»، الأمر الذي يشعرك بالانتعاش والحيوية طوال اليوم :

× قبل النهوض من سريرك في الصباح، فكري ولو ثواني معدودة في أمر يشعرك بالسرور والهبة والأمان على سبيل المثال ضوء الشمس المتغلغل عبر النافذة، أو اللحن الرخيم المنطلق من المذياع، أو نحو ذلك من الأمور التي تجعلك تشعرين بالسعادة، إن هذا من شأنه أن يساعدك على أن تبدلي يومك بطريقة إيجابية مليئة بالتفاؤل والأمل المشرق، واتبعي الطريقة نفسها عندما تذهبين إلى فراش النوم؛ وستكون ليلتك هائلة.

×تذكري الأشياء البسيطة، فممن المؤكد أن الأشياء الكبيرة، كالحصول على زيادة

على فرش النوم، فإذا وضعت الحرب أوزارها غنموا قرحة المعدة، وضغط الدم والسكري، يحترقون مع الأحداث، يغضبون من غلاء الأسعار، يتورون لتأخر الأمطار، يضجون لانخفاض سعر العملة، فهم في انزعاج دائم، وقلب واصب (يخسبون كل صبة عليهم)، ونصبحني لك أن لا تحملي الكرة الأرضية على رأسك، دعي الأحداث على الأرض ولا تضعيها في أمتائك، إن البعض عنده قلب كالإسفنجة ينشر الشائعات والأراجيف، ينزعج من التوافه، يهين للواردات، ويضطرب لكل شيء، وهذا القلب كفيّل أن يحطم صاحبه، وأن يهدم كيانه حامله،»

مضافاً : ومن أجل شخصية سعيدة لا تكوني إمعة فلا تنقصي شخصية غيرك، ولا تدوبي في الآخرين، إن هذا هو العذاب الدائم، وكثيرون هم الذين ينسون أنفسهم وأصواتهم وحركاتهم وكلامهم ومواهبهم، وفروهم لينصهروا في شخصيات الآخرين، فإذا التكلف والصلف، والاحتراق والإعدام للكيان وللذات.

من آدم إلى آخر الخليقة لم يتفق اثنان في صورة واحدة، فلماذا يتفقون في المواهب والأخلاق،«أنت شيء آخر لم يسبق لك في التاريخ مثيل، ولن يأتي مثلك في الدنيا شبيه. انطلق على هيتك وسجيتك (قد علم كل أناس مشربهم) (ولكل وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات)، كوني كما

القاهرة / الوكالات
 وتمكنت دراسة أمريكية لجامعة كاليفورنيا من رصد لمصدر السعادة وتوصلت إلى أن الأحداث الإيجابية في حياة المرء تنعكس بشكل مباشر على مستوى سعادته خلال أسابيع قليلة، ولتحقيق السعادة مطلوب من المرء أن يجلس مع نفسه مرة في الأسبوع على الأقل ليقوم بتسجيل المواقف واللحظات التي شعر فيها بالسعادة خلال الأسبوع الذي مضى. وأشار د. إيديلمان أحد المشاركين في الدراسة إلى « أن على المرء أن يتعلم فنّ الامتنان، وهذا يتطلب تسجيل النقاط الضئيلة في يومياته، ويضيف :«عندما تبحث ولا تجد لحظات من النوع السعيد فهذا خير دليل على أن بك حاجة إلى القيام بتغيير كبير في حياتك».

وحول هذا المعنى يؤكد جون ديرمارتيني، مؤلف كتاب «هل تستطيع إحصاء النعم المسببة عليك، أن الأشخاص الشاكركين للجميل والمقرّين بالإحسان يتمتعون بمزيد من الحيوية والطاقة، ويشعرون بمزيد من التفاؤل، كما أنهم قلما يعانون من الضيق والتربس من منغصات الحياة ومشاكلها».

البهجة من صناعتك

وعن حال من يفقدون السعادة يقول د. عائض القرني ناصحاً : «نفر من الناس تدور في نفوسهم حرب عالمية، وهم

القاهرة / الوكالات

كشف تقرير حكومي عن ارتفاع أعداد الأطفال المدخنين في مصر ممن هم دون سنّ العاشرة، مؤكداً أن عدد المدخنين الذين لا تزيد أعمارهم عن خمسة عشر عاماً يصل إلى نصف مليون شخص.

وبحسب تقرير صدر مؤخراً عن قطاع الشؤون الوقائية

إدارة مكافحة التدخين» التابع لوزارة الصحة المصرية؛

فقد ارتفع عدد الأطفال المدخنين في البلاد ممن هم دون العاشرة إلى ٧٢ ألف طفل، فيما بلغ عدد المدخنين الذين لا تتجاوز أعمارهم الخامسة عشرة نحو نصف مليون طفل.

وطبقاً للأرقام الصادرة عن الوزارة، التي تضمنها التقرير،

على فرار «حرب النجوم» تطوير بندقية ليزر للفتك بالبعوض



لندن / الوكالات

في اختراق علمي قد يساهم في مكافحة الملاريا التي تقتك بطفل كل ٣٠ ثانية حول

العالم، وعلى غرار «حرب النجوم»، طور

علماء في الولايات المتحدة بندقية ليزر قادر على القضاء على ملايين البعوض خلال

دقائق.

وينطلق الليزر، وأطلق عليه «سلاح التدمير الشامل للبعوض»، بمجرد رصد الذبابات

