

استراحة العدد

إعداد/ ميسم داود كاظم

حروف كونت أجمل عبارات

ب .. البسمة
قد تكون الدواء الوحيد الذي تبقى لك لعلاج هموم قلبك وقد تكون المفتاح الأول لحل المشكلات وفتح أبواب السعادة.

د .. الدعاء
عبادة عظيمة تتحقق بها الأمنيات وتحلو بها الحياة ما أجمل أن تخضع بين يدي الله وتناجيه بوجل ورجاء ورغبة قوية لنيل رضاه سبحانه وتعالى.

هـ .. الضرباع
احذر أن تضيع من نفسك أو أن تضيع نفسك منك.

ش .. الشكر
ما أجمل أن تشكر من يسديك خدمة الشكر الذي يستحقه وما أجمل أن لا تنتظر شكرا من أحد على خدمة ما وما أجمل أن تشكر غيرك بحسن معاملتك له وصدق مشاعرك وما أجمل أن تشكر الله على ما وهبك من نعم الكثير غيرك محروم منها.

اشهر اقوال المشاهير في الحب

* ما أقوى الحب ، فهو يجعل من الوحش إنساناً ، وحياتنا يجعل الإنسان وحشاً (شكسبير).

* الحب عند الرجل مرض خطير ، وعند المرأة فضيلة كبرى (أنيس منصور).

* الحب مبارزة تخرج منها المرأة منتصرة إذا أرادت (لابروبير).

* يصعب أن نكره من أحببناه كثيراً (كورنايل).

* يعجبها مني أن أحبها ، ويظربها أن أشقى في سبيلها (شتر).

الابراج الصينية

برج النمر ، ١٩٠٢ ، ١٩١٤ ، ١٩٢٦ ، ١٩٣٨ ، ١٩٥٠ ، ١٩٦٢ ، ١٩٧٤ ، ١٩٨٦ ، ١٩٩٨ ، ٢٠١٠ . المصوبات

حازم، مغامر، ذو شخصية مستقلة، مبتكر، كريم، مندفع ولا يعرف الراحة. إنهم ذوو سحر ولديهم ثقة بالنفس، ومولود النمر هذا قد خلق لكي يقود يعطيهم هذا جواً من السلطة من الصعب مقاومته.

برج البقرة ، ١٩٠١ ، ١٩١٣ ، ١٩٢٥ ، ١٩٣٧ ، ١٩٤٩ ، ١٩٦١ ، ١٩٧٣ ، ١٩٨٥ ، ١٩٩٧ ، ٢٠٠٩ . المصوبات

مواليد برج البقرة قادرون على إنجاز الأشياء العظيمة، وهم لا يبتعدون أبداً عن الطريق التي توصلهم إلى أهدافهم فهم يحافظون على تطلعهم إليها. قدرتهم على التحمل تكاد لا تنتهي.

برج الثور ، ١٩٠٠ ، ١٩١٢ ، ١٩٢٤ ، ١٩٣٦ ، ١٩٤٨ ، ١٩٦٠ ، ١٩٧٣ ، ١٩٨٤ ، ١٩٩٦ ، ٢٠٠٨ . المصوبات

مولود الثور مخلوق ساحر قادر على سلب أي شخص من الأشخاص. وهم أشخاص ذواقون يجدون متعة في التباهي بأسلوبهم في الحياة. وكذلك لمولود برج الجرد روح مرحة.

برج الثعبان ، ١٩٠٥ ، ١٩١٧ ، ١٩٢٩ ، ١٩٤١ ، ١٩٥٣ ، ١٩٦٥ ، ١٩٧٧ ، ١٩٨٩ ، ٢٠٠١ ، ٢٠١٣ . المصوبات

متأمل، حكيم، عنيف، ذو حدس وبديهة، محمي من الأخطار، مستقل، كسول أحياناً إنه دائماً محبوب، لذلك فهو اجتماعي إلا أن لديه طبعاً من الانطوائية بالإضافة إلى الحدس والبديهة وتلك الرغبة الممزوجة بالمهارة باتجاه المشروعات التجارية.

برج التينين ، ١٩٠٤ ، ١٩١٦ ، ١٩٢٨ ، ١٩٤٠ ، ١٩٥٢ ، ١٩٦٤ ، ١٩٧٦ ، ١٩٨٨ ، ٢٠٠٠ ، ٢٠١٢ . المصوبات

نشيط، صاحب عزيمة وتصميم، واثق من نفسه، مغامر، متعدد المواهب، كثير الشكوك ومحظوظ وهم أذكاء ولهم جاذبية لا حدود لها تضمن أن يؤثروا بأفعال الأشخاص المحيطين بهم ويعرف التينين بأنه ممن يقدمون النصائح الجيدة.

برج الأرنجب ، ١٩٠٣ ، ١٩١٥ ، ١٩٢٧ ، ١٩٣٩ ، ١٩٥١ ، ١٩٦٣ ، ١٩٧٥ ، ١٩٨٧ ، ١٩٩٩ ، ٢٠١١ . المصوبات

اجتماعي، متزن، مهذب، عنيف، له بصيرة نافذة، حساس، ميال للانعزالية مولود الأرنجب هو شخص له شعبيته مع الأصدقاء والعائلة. إنه بطبعه حنون ويميل إلى حماية أولئك الذين يهتم بشأنهم.

ما هو الغذاء الصحي الذي
يحافظ على صحتنا؟



أبحاث طبية كثيرة تؤكد ان الإنتشار السريع والكبير للمشاكل الصحية العديدة فـفي هذا العصر هو بسبب عاداتنا الغذائية غير الصحية والتي تعتبر عادات غذائية سيئة.

كثيرا ما نسال ما هي العادات الغذائية الصحية أو ما هو الغذاء الصحي الذي يحافظ على صحتنا ويحـمينا من الأمراض؟ الغذاء الصحي ليس وجبات معينة أو منتجات معينة وإنما عادات غذائية صحية يجب ان نتبعها طوال حياتنا ونبتعد عن العادات الغذائية السيئة لنحافظ على صحتنا.

* التقليل من السكر والقهوة والشاي والمشروبات الغازية.

* التقليل أو الإمتناع عن "الأكل السريع" "Junk food"

* التقليل من الدهون المشبعة، مثل دهن الحيوان والمرجرين. التقليل من اللحوم الحمراء المطبوخة واستبدالها بلحم الطير والأسماك.

* التقليل من المقالي واستبدالها بالمسلوق.

* التقليل من المشاوي على الفحم واستبدالها بالشوي داخل فرن. *التقليل من الكربوهيدرات البسيطة بما فيها الخبز الأبيض البسكوت والكعك وما شابه.

* الإمتناع عن المضافات الغذائية مثل الأصباغ، مواد الطعم الرانحة والمواد الحافظة.

* الإكثار من تناول الحبوب مثل الفاصوليا والعدس، والبذور والجوز والحبوب الكاملة.

* الإكثار من تناول الخضار الطازجة أو المطبوخة قليلاً. يفضل أن تكون خضراوات عضوية، أي بدون إستعمال مبيدات كيميائية أثناء زراعتها.

* استبدال الخبز الأبيض بخبز القمح الكامل.

* التقليل من المالح والأطعمة المدخنة.

* تناول عدة وجبات من الفواكه يوميا.

* شرب كميات كافية من الماء.

الابراج الصينية

برج القرد ، ١٩٠٨، ١٩٢٠، ١٩٢٣، ١٩٤٤، ١٩٥٦، ١٩٦٨، ١٩٨٠، ١٩٩٢، ٢٠٠٤، ٢٠١٦. المنبأه

صاحب حيلة، ساحر، قادر على إقناع الآخرين، مسلي، اجتماعي وماكر لدى مولود القرد رغبة غير محدودة للمرح والقيام بنشاطات. يستطيع مولود القرد أن يستمتع بوقته بسهولة مهما كانت المجموعة التي هو موجود فيها.

برج العنزة ، ١٩٠٧، ١٩١٩، ١٩٣٦، ١٩٤٣، ١٩٥٥، ١٩٦٧، ١٩٧٩، ١٩٩١، ٢٠٠٣، ٢٠١٥. المنبأه

مبتكر، محب للفنون، يراعي مشاعر الآخرين، كريم، سهل الاتقياد، حساس، ميال للقلق مواليد العنزة فنانون ومبدعون بطبيعتهم. إنهم ليسوا ممن يسعون وراء الثروة المادية وهم أرواح خلاقية تحتاج دائما إلى وقت أطول لاكتشاف الذات من الداخل.

برج المصان ، ١٩٠٦، ١٩١٨، ١٩٣٠، ١٩٤٢، ١٩٥٤، ١٩٦٦، ١٩٧٨، ١٩٩٠، ٢٠٠٢، ٢٠١٤. المنبأه

نشيط، متقظ ونبه، محب للترحال، مغامر، فصيح، ذو روح حرة ومنطلقة، ذو شخصية مستقلة وسريع الغضب إنهم مليون بالطاقة وكذلك هم دائموا التنقل من نشاط إلى آخر. هؤلاء الأشخاص هم جيدون في الأمور المالية وبالطبع لهم رغبة وميل تجاه السفر.

برج الخنزير ، ١٩١١، ١٩٢٣، ١٩٣٥، ١٩٤٧، ١٩٥٩، ١٩٧١، ١٩٨٣، ١٩٩٥، ٢٠٠٧، ٢٠١٩. المنبأه

مخلص، صادق، يثق بالآخرين، اجتماعي، مجتهد في العمل، عنيد أشخاص معطاون وأصحاب مبادئ من دون مثيل وظريفون جداً ولهم شخصيات وأذواق لا تخطئ. وبسبب أنهم يسعون نحو الكمال ينظر إليهم على نحو خاطئ على أنهم متعجرفون أو يميلون إلى السعي إلى ما هو أبعد من الإنسانية.

برج الكلب ، ١٩١٠، ١٩٢٣، ١٩٣٤، ١٩٤٦، ١٩٥٨، ١٩٧٠، ١٩٨٣، ١٩٩٤، ٢٠٠٦، ٢٠١٨. المنبأه

صادق، ممكن الاعتماد عليه، مجتهد، نافذ البصيرة، غير أناني، يهتم لشؤون الآخرين، مزاجي، محب للمرح، مغامر مواليد برج الكلب هم أشخاص أوفياء بالرغم من أنهم جديرون بالثقة إلا أنهم يجدون من الصعوبة أن يضعوا ثقتهم في الآخرين. إنهم أصدقاء وقيون ومستمعون للغير بصورة غير عادية.

برج الحيك ، ١٩٠٩، ١٩٢٦، ١٩٣٣، ١٩٤٥، ١٩٥٧، ١٩٦٩، ١٩٨١، ١٩٩٣، ٢٠٠٥، ٢٠١٧. المنبأه

دقيق، ذو كفاءة، مرتب، صاحب ضمير حي، ذكي، محترم مواليد الديك يدركون تماماً ما يجري حولهم لدرجة أن البعض قد يعتقد بأنهم أخصائيون نفسيون. ليس من السهل خداع مولود الديك، هؤلاء الأشخاص صريحون، صادقون، لا يبتعدون أبداً عن الصراحة