

جركك اليوم

برج الميزان

ستفكرين بأسلوب مختلف لمفاجأة الحبيب. ستستمتعين في كل عمل تقومين به يا امرأة برج الميزان. ستشعرين بأن الآخرين يبدلون جهودا إضافية لتصلين الى أهدافك. ستأخذين في نقل الأفكار للآخرين. سحيط بك أناس تحبينهم و سيقدمون لك الدعم الذي تطابقينه. ستخبرين بما حقتة من إنجازات.



الميزان

برج العقرب

قد تخططين للسفر قريبا يا امرأة برج العقرب. ستجدين أن الاتصالات التي قمت بها الأسبوع الماضي قد أثرت بشكل أو بآخر على انتاجك. لا تتوقعي أن تحدي كل الإيجابيات التي تبحثين عنها لأنها ليست كما تتخيلين. اتبعي حركك لأنه سيفؤدك الى المكان الصحيح و سيوصلك الى الأهداف.



العقرب

برج القوس

اطلبي الدعم من الآخرين يا امرأة برج القوس. سيتوفر لك كل ما تحتاجين إليه. ستشعرين بأنك تهمين الآخرين أكثر من أي وقت مضى. ستفجح أمامك أبواب التواصل و ستتمكنين من تحقيق تقيم ملحوظ في مكان العمل. ستحصلين على النهائي لأنك قمت بمشاريع ناجحة ستوصلك الى أهم الأماكن.



القوس

برج الجدي

ستكشعين أسراراً كانت خفية عنك يا امرأة برج الجدي. كوني بصورة لا تتخذي قراراتك بسرعة لأنك قد تخطئين. تحققي مما يقال لك و أنت تنتظرين موافقة أحد الأشخاص على مشروعك. لا تحشري أنفك في ما لا يعينك لأنك ستضيقن على فرص نجاحك إن قمت بذلك.



الجدي

برج الدلو

ستجاهلين بعض المسؤوليات الملقاة على عاتقك و لكن أحدا لن يوجه لك أي ملاحظة يا امرأة برج الدلو. عليك أن تكوني واقعية و أن لا تحلمي لأنك لست في المكان الصحيح و قد تواجهين بعض الصعوبات. لا تقفي بعيداً و تمني، اقتربي من الزملاء و افهمي ما يحاولون قوله لك.



الدلو

برج الحوت

كوني مبدعة و اخترعي شيئاً جديداً، لا تستعملي تقنيات تقليدية يا امرأة برج الحوت. عليك أن تتقيدي بالتعليمات و تهتمي بالزملاء من حولك فالأمور يبدك وحرك عزيزتي. تأكري من الأمور الأساسية قبل أن تبدي بالتفكير. ستكونين إيجابية في كل عمل تقومين به. لا يمكنك أن توجهي الكثير من الملاحظات للآخرين.



الحوت

برج الحمل

إنك مبدعة جداً و تعرفين كيف تزيدين انتاجك في الوقت المناسب يا امرأة برج الحمل. ستكونين في مرحلة مصيرية و عليك أن تنافسي أحد الأشخاص لتظهري تميزك للآخرين. ترغبين في أن يفكر المحيطون بك و أن يقدموا لك الدعم و عليك أن تحركي بسرعة. ستستمتعين بالربح المادي.



الحمل

برج الثور

حاول أن تضع حداً للمسائل العملية العالقة التي تسهم بشكل أو بآخر بتراجعك في مكان العمل. انقل المعلومات للآخرين يا امرأة برج الثور. سيبحث عنك المديرون و المسؤولون لتحلي مشاكل الزبائن في العمل فلدرك المعارف و الخبرات الكافية لذلك و لن يضاهيك أي شخص ذكاء.



الثور

برج الجوزاء

ستجلس مع الزملاء و ستحاول معهم حول مشروع كان قد خطر ببالك في السابق و سيودي بك الى الكثير من التقدير يا امرأة برج الجوزاء. ستقنعين من حولك بوجهة نظرك و ستأقن خطاباً متميزاً بنال إعجابهم. ستخدم الأوضاع مصالحةًك و ستفكرين بالأهداف التي حققتها.



الجوزاء

برج السرطان

إنك سريعة جداً و ستصرفين بحكمة يا امرأة برج السرطان. عليك أن تغيري أساليبك العملية لأنها لم تعد تجدي نفعا إحصائياً بالقرباء و اطمئني على أحوالهم. سيسحر الأشخاص المحيطون بك بجمالك و ذكائك. ستحتاج لك فرص ذهبية في العمل فاستغدي منها في هذا الوقت من العام.



السرطان

برج الأسد

ستواجه بعض التحديات و لكذلك ستجاوزينها بثبات و ستخطين بالتشجيع يا امرأة برج الأسد. إنك راضية عن العمال الذين وظفتهم السنة الماضية لأنهم يفعلون ما يوسعهم لزيادة الإنتاج. ستفكرين لهم الدعم و ستزيدين من رواتبهم. لا يمكنك أن تفكري في الأمور بأساليب خاطئة.



الأسد

برج العذراء

ستواجه بعض العقبات في مكان العمل. لقد أهملت الأشخاص الذين تحبينهم لفترة طويلة و هو لم يعد يحتمل ذلك يا امرأة برج العذراء. ستكونين الأصمقة ينتظرونك و لكذلك لن تهتمي الى اللقاء لأنك مشغولة. ستشعرين بأنك وحيدة و أن أحداً لا يفهمك. تأكري من أن ذلك الوضع وقتني و سينتهي.



العذراء



هل تعلم ؟

أن من الناحية الإحصائية أنت تحتاج مدة بين 3 إلى 4 سنوات لكي تعرف شخصاً أو صديقاً ما على طبيعته الحقيقية، أي بعد هذه الفترة إما سيتغير عنك الشخص أو سيظل كما عهدته وفي حال ظل كما هو فإنه سيتسمر معك بنفس الأسلوب إلى الأبد

مسح

تمر الايام - وانتظرصوتك
وتمرالايام -
واتمنى شوفك
ويمرالعمر - وانا أحبك

حكمة

جالس العلماء
وماشهم، عسى أن
تنزل عليهم رحمة
فتصيبك معهم.

اوجد الفرق بين الصورتين



حكاية الحمل

يُحكى أن نسرأ كان يعيش في إحدى الجبال ويضع عشه على قمة إحدى الأشجار وكان عش النسر يحتوي على 4 بيضات ثم حدث أن هز زلزال عنيف الأرض فسقطت بيضة من عش النسر وتدرجت إلى أن استقرت في قن للدجا وظنت الدجاجات بأن عليها أن تحمي وتعتني ببيضة النسر هذه وتطوعت دجاجة كبيرة في السن للعناية بها لبيضة ن أ

دجاجة وأصبح يعرف أنه ليس إلا دجاجة وفي أحد الأيام وفيما كان يلعب في ساحة قن الدجاج شاهد مجموعة من النسور تحلق عالياً في السماء تمنى هذا النسر لو يستطيع التحليق عالياً مثل هؤلاء النسور لكنه قوبل بضحكات الاستهزاء من الدجاج قائلين له: ما أنت سوى دجاجة ولن تستطيع التحليق عالياً مثل النسور وبعدها توقف النسر عن حلم التحليق في الأعالي وألمه اليأس ولم يلبث أن مات بعد أن عاش حياة طويلة مثل الدجاج إنك إن ركنت إلى واقعك السلبي تصبح الدجاج (الخاذلين لطموحك ممن حولك !) حيث أن القدرة والطاقة على تحقيق ذلك متواجدتين لديك بعد

لذا فاسع أن تصقل نفسك وأن ترفع من احترامك ونظرتك لذاتك فهي السبيل لنجاحك ورافق من يقوي عزيمتك . لو سقطت منك فردة حذاءك .. واحدة فقط .. أو مثلاً ضاعت فردة حذاء .. واحدة فقط ...؟! ماذا ستفعل بالآخرى ؟ يُحكى أن غاندي كان يجري بسرعة للحاق بقطار ... وقد بدأ القطار بالسير وعند صعوده القطار سقطت من قدمه إحدى فردتي حذائه فما كان منه إلا خلع الفردة الثانية وبسرعة رامها بجوارالفردة الأولى على سكة القطار فتعجب أصدقاؤه ؟!!!! وسألوه ماحكمك على مافعلت؟ لماذا رميت فردة الحذاء الأخرى؟ فقال غاندي الحكيم أحبت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فردتين فيستطيع الإنتفاع بهما فلو وجد فردة واحدة فلن تفيده ولن أستفيد أنا منها أيضاً نريد أن نعلم انفسنا من هذا الدرس أنه إذا فاتنا شيء فقد يذهب إلى غيرنا ويحمل له السعادة فلتفرح لفرحه ولا نحزن على ما فاتنا فهل يعيد الحزن ما فات؟ كم هو جميل أن نحول المحن التي تعترض حياتنا إلى منح وعطاء ونظر إلى الجزء الممتلئ من الكأس وليس الفارغ منه.

مشيئة الله سبحانه وتعالى واعلم بأن نظرتك الشخصية لذاتك وطموحك هما اللذان يحددان نجاحك من فشلك !

على أنه

كيف يحميك البصل من وهن العظام



يحدث وهن العظام (Osteoporosis) عند الكثيرين بسبب التقدم في العمر. و يحتوي البصل على مواد كبريتية مثل الأليينز (Alliins) ضرورية لوظيفة الأنسجة الشبكية الموجودة في العظام (Connective tissue).

وقد توصلت بعض التجارب السويسرية إلى أن البصل يحتوي أيضاً على مركب أحماض أمينية يسمى جي-بي-سي-إس (GPCS) يقلل من تآكل العظام. وكنتيجة لذلك فإن تناول البصل بصورة يومية (مثلاً في السلطة) يقلل من وهن العظام و من معدلات الكسور العظمية الناتجة عنه.

إضحك

لو المدارس العراقية تحرس بالايباد استاذ حليت الواجب بس نسيت انتلحة

الساھر

بين الاستحقاق والابداع

لن ينسى اصدقائه ومحبيه ولن يعرف التعالي والغرور نال نجوميته لحصدة عدد من الجوائز في مختلف البلدان وكرم في عدد من المنظمات والجاليات في العالم ومن مؤسستا كرم الساهر ايضا من مؤسسة العراقية للصحافة والنشر ممثلة بالدكتور محمد البدري ونخبة من الفنانين وكادر العراقية له الاثر الاكبر في قلب الساهر وحلاوته التكريم ونشوته لكرام المبدعين في حياته .

هنيئاً للقيصر هذا الاستحقاق المشرف لابن العراق الصميمي فهو لاستحقاق والحق بعينه دعوة للمؤسسات الثقافية لرعاية المبدع ونيله الاستحقاق.



العراقية . عبد الواحد صاحب

هل سئلت نفسك هذا السؤال : لماذا هذا الابداع العراقي ؟ وفي اكثر من مجال ؟ حضارة العراق هي السبب ام تاريخهم . موروثهم ام خصوبة الارض عذوبة العراقيين ام ديدن العراقيين ام هي هبة الله لهم .

هذه التساؤلات تجعلني اليوم نفسي واكل باللوم على كافة المؤسسات والمنظمات والدوائر الثقافية والجهات المعنية التي لاتسلط الضوء على اشهر المبدعين واكرمهم استحقاقا كونه صاحب الخيار الصعب في بداية مشواره الفني حيث خياره العجيب لمصر ام الدنيا ام كلثوم " كوكب الشرق " وعبد الوهاب وفريد وعبد الحليم ونجاة الصغيرة وفائزة احمد ونجيب محفوظ بالها من محطة رهيبه ويبدو لي الفنان كاظم الساهر اتخذ من البيت الشعري " من طيب العلى سهر الليالي " نموذجا لمشواره ودرهه الصعب ولهذا لم يائتي لقبه اعتبارطا وانطلاقته الفنية الى عالم النجومية اثرى من خلالها الساحة الغنائية باحلى الالحن وكتب للساهر عدد من الشعراء مثل نزار قباني وكريم العراقي وغيرهم من الشعراء وكان لقصيده " ليلي " صداها الكبير في عالم القصيدة المغمنا احدثت قفزة وانطلاقه في حياة الشاعر العراقي " حسن المريني " الكتابية لهذا الفنان نقطة في بحر ولاتستطيع هذه السطور ان تفي وتعبّر عن انجازات هذا المبدع العراقي الصميمي النبيل منذ الطفولة .