

الأبراج الصينية

برج النمر

سنوات هذا البرج هي : 1902، 1914، 1926، 1938، 1950، 1962، 1974، 1986، 1998، 2010 .

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 ، إنهم ساحرون ومرحون، إلا أنهم لا يفقدون البصيرة أو يتوقفون عن متابعة الوصول إلى أهدافهم ولا يفقدون السيطرة على الأمور. إن شجاعة النمر بلا حدود ومن النادر أن يخسر هؤلاء أي صراع بغض النظر عن الميدان الذي يجري فيه الصراع. مولود النمر ملك الإغواء، إنه محترم وعاطفي. تجعلهم الطبيعة الأولية لكيونتهم جذابين لكل تقريباً. مولود النمر مزاجيون ويمكن أن يوجهوا الضربات إلى أولئك المحيطين بهم بدون تنبيه أو سابق إنذار. مشاعر وعواطف مولود النمر عميقة جداً وقوية بصورة غير طبيعية. هم لا يتعاملون مع حالات الضغط العصبي كما يجب وهم عاطفيون بصورة زائدة عن الحد. مولود النمر الغاضب هو مخلوق يخشى منه غالباً ما يكون سلوك مولود النمر هؤلاء مفرطاً ويمكن أن يكون المطلوب هو الاعتدال قليلاً للسير طويلاً في الطريق المطلوب للسعادة. عندما يبقى مولود النمر في حالة تركيز ويقوم بتكرار اهتمامه على أمور تستحق الاهتمام سوف يحقق هؤلاء أشياء عظيمة.

مولود برج النمر في الحب : النمر مفعم بالحبيوية لدرجة أن شريكاً واحداً لا يكفي. يحب اكتشاف العلاقات الجديدة ويكره رتابة العلاقة الثابتة لذلك ينتقل من علاقة إلى أخرى. الشريك المثالي عليه أن يكون مستقلاً و يشارك النمر في مغامراته. النمر حساس ، عاطفي، رومانسي وقادر على إقامة علاقة حب كبيرة. ذكر وأنثى النمر ديكتاتوريون ، ممتلكون ، عمليون مما يخلق التوتر في بيوتهم.

ما يناسب مولود هذا البرج من أعمال : يحقق النمر النجاح المبكر ولكن يواجه عقبات كثيرة بسبب تكبره. الأفضل له عدم العمل باندفاع لأن ذلك سيؤدي به إلى خسارة مالية فادحة. النمر قائد ، مبادر ومتفائل. دائماً يأتي بالعروض الجديدة. حماسه في العمل يؤثر بالآخرين و يظهر أثره في أي مشروع يقوم به ، يرحب من الفشل ويكون له آثار عكسية عليه. لديه المقدرة على أخذ القرارات من دون أن يضيع في المتاهات نظراً لبراعته في تحديد المشكلة. ينجح في الأعمال التالية: مقاول ، ضابط عسكري ، سياسي ، موسيقي ، كاتب ، شاعر، مصمم ، مخرج مسرحي ، سمسار في البورصة ، لاعب رياضي ، نجم سينمائي ، مدير وحدة تجارية ، مدير شركة، بهلوان ، مستكشف ، مدرس .

أرقام الحظ : 4، 5، 7، 9، 13، 34، 44، 45 .
البرج الغربي المكافئ : الدلو .
مولود هذا البرج أكثر توافقاً مع برج الكلب .

أثبتنا فاعليتهما في علاج ضغط الدم

الثوم والبصل مضادان حيويان طبيعيان

لكن ريد قالت إن بحث مجموعتها هو الأول الذي يقيم أثر خلاصة الثوم مضيفة أنه تم تقييمها كعلاج يصاحب عقاقير ضغط الدم المرتفع الأخرى .

من جانبها أكدت سمر بدوي خبيرة المكملات الغذائية إن الخضراوات والفواكه والأطعمة الأخرى تعد من الأغذية المهمة لنمو جسم الإنسان، واستمرار حيويته ونشاطه، مشيرة إلى أن للبصل والثوم تحديداً، فوائد غذائية وعلاجية ووقائية، إذ أنهما بمثابة مضادات حيوية طبيعية، والبصل والثوم من الأغذية التي ذكرها القرآن الكريم ليهدى الناس إلى منافعها وميزاتها.

وأضافت بدوي أن هناك أطعمة ضرورية ومهمة يجب أن تتناولها بشكل يومي وبكميات معينة، لتجعل جهاز المناعة في أجسامنا حصناً منيعاً ضد الأمراض الفيروسية والمعدية مثل الأنفلونزا والزكام .

وأكدت بدوي أن بعض العائلات الفقيرة التي لا يدخل اللحم جوفها إلا نادراً، وتعيش حياة الفطرة بغذائها، وضمن وجباتها الرئيسية البصل واللبن الرائب والخبز وكوب من الشاي الأسود. والمدشش في الموضوع أن هذه الأسر لا تعاني أمراض الجهاز الدوري، وتتمتع بقوة ذاكرة، ونضارة أكثر ممن تتلئق موائدهم بما لذ وطاب من أطعمة فاخرة.

ويعاني نحو ملايين شخص على مستوى العالم من ارتفاع ضغط الدم.

ضغط الدم من أمراض العصر الخطيرة ، ولكن هذا القاتل الصامت وجد له العلماء مضاداً يمكن من خلاله الوقاية منه وتجنبيه ، فقد وجدت دراسة استرالية جديدة أن السلاح السري لمحاربه هو الثوم .

وهي تجربة استمرت 12 أسبوعاً شارك فيها 50 مريضاً اكتشفت كارين ريد وفريق من زملائها في جامعة اديليد أن من يتناولون أربع كبسولات من مكمل غذائي يسمى خلاصة الثوم كان قياس ضغط الدم لديهم أقل بعشرة ملليمتر زئبقي من المجموعة الأخرى التي لم تعالج بخلاصة الثوم .

وقالت ريد أن تناول الثوم بطرق أخرى سواء كان خاماً أو طازجاً أو مسحوقاً لم يكن له نفس الأثر.

وأضافت "حين تطهو الثوم الطازج يخفي المكون المسؤول عن خفض ضغط الدم." ومضت تقول " أعتقد أن ما يهم توضيحه هو أن خلاصة الثوم كمكمل غذائي هي السلاح السري ضد ارتفاع ضغط الدم."

واعتقد على نطاق واسع أن الثوم مفيد للقلب وروج مارسو طب الأيورفيدا الهندي التقليدي لقرون لغواند الثوم وأنه بقي من ارتفاع ضغط الدم.

وقال سونداري جانيش وهو من ممارسي هذا الطب "الثوم كان يستخدم كعلاج لخفض ضغط الدم في طب الأيورفيدا لآلاف السنين."

مطعم
وسط
الشلال

طربت الكامير

أمثال
شعبية

جزائر

يقال عمن لا يخاف الله في معاملته .

جاؤوا بكلهم والراعي

أنهم أقبِلوا بكل عددهم وعديدهم ، ويقال عمن يأتي بكل ما لديه .

جانعة ولا ضانعة

أي أن المرأة يضايغها تكون نهياً للذئاب والنفوس المجرمة وكما قيل : تجوع الحرة ولا تأكل بتديبها .

جديبة تلعب على تيس

الجديبة : الصغيرة من أنثى الماعز ، والتيس الفحل الذكر ، والمعنى أن صغيراً يلعب على عظيم يكبره .

جابت النقيلة تلعب الأصيلية

يقال أن الغريب قد يستأثر بمصالح شخص أو بلد ويحرم ابن البلد منها .

صاحبك من صدقك لا من صدقك

المعنى من صدقك النصيحة أفضل من الذي يجاملك بالباطل .

صبرك على نفسك ولا صبر الناس عليك

المعنى أن تضبط نفسك من التوسع في ملذات الحياة ، لتقلل من المسؤولية واحتياجك للناس .

صبح القوم ولا تماشيمهم

ويمائلهم « بكروا فإن في البكور بركة » .

الصينيون الجدد أطول من آبائهم

كشفت تقرير طبي صيني أن معدل طول الأطفال الصينيين ازداد خلال 30 عاماً، لكن الجيل الجديد يشكو من البدانة المفرطة التي تجعلهم أكثر ضعفاً من آبائهم. وأوضح الكشف الطبي الوطني العام للأطفال في السادسة من عمرهم أن معدل طول قامة الأطفال الصينيين زاد 6 سنتيمترات خلال 30 عاماً، إذ بلغ معدل طول قامة الذكور 118.7 سنتيمتراً في العام 2005 بعدما كان 112.3 سنتيمتراً في العام 1975 بينما بلغ المعدل نفسه للبنات 117.7 سنتيمتراً مقارنة مع 111.5 سنتيمتراً من قبل.



مراقبة لصيقة

حضر إعرابي صفوة هشام بن عبد الملك فبينما هو يأكل إذ تعلقته شعرة بلقمة الإعرابي فقال له هشام : عندك شعر في لقمته يا أعرابي ! فقال : وإنك لتلاحظني ملاحظة من يرى الشعرة في لقمتي ! والله لا أكلت عندك أبداً وخرج وهو يقول : والموت خير من زيارة باخلٍ يلاحظ أطراف الأكل على عمد .

حزر فزر

ما هي الكلمة التي تتكون من 8 حروف ولكنها تجمع كل الحروف؟

حل العدد الماضي : 18 .
22 . 21 . 20 . 19

لكن لا..

ابتسم كما شئت لكن لا تقهقه .
كن حراً كما شئت لكن لا تستعبد أحداً .
صاحب من شئت لكن لا تجامل .
امدح من شئت لكن لا تبالغ .



هذا اليوم في التاريخ

نوفمبر 30

1939 ●

الحرب العالمية الثانية: الاتحاد السوفياتي يهاجم فنلندا ويقصف هلسنكي.

1967 ●

اتحاد جنوب شبه الجزيرة العربية يصبح جمهورية اليمن الديمقراطية ويعلن استقلاله.

1989 ●

اقالة وزير العلوم العمالي الاسرائيلي عازر وايزمن بسبب اتصالات اجراها مع منظمة التحرير الفلسطينية.



1948 ●
قادة القوات العربية والاسرائيلية يوقعون اتفاقاً لوقف إطلاق النار في فلسطين.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
انتبه للتفاصيل ولا تتكل على اتفاقات غير مكتوبة أنت بحاجة إلى ضمانات إذ قد تضطر للجوء إلى القضاء لبت مشكلة يطالبك الآخرون بإتمام بعض الواجبات أو التوقيع على مستندات حاذر من مواجهة في هذا اليوم ومن الخضوع لبعض الابتزاز.	القمر المكتمل في الميزان يتحدث عن مشروع جديد ومبادرة ممتازة وشجاعة وإقدام انه يوم واعد جدا يجعلك تتمتع بطاقة كبيرة وتعرف خلالهما تطورات سارة وانفراجا وطمانينة تفرح لدعم الأصحاب ولوقوفهم إلى جانبك قد توقع عقد مع مؤسسة.	تصفو الأجواء العاطفية وتعيش سعادة ولقاءات، وتكثر الدعوات وتتعرف إلى وجوه جديدة، وتعيش رومانسية مميزة كذلك قد تحمل إليك هذه الفترة حاسماً أو مناخاً غير اعتيادي وجديبة أكبر في العلاقات.	يسلط هذا اليوم الضوء على الأرباح المادية وتكون طلائعك هائلة وتنجز أعمالاً تتطلب شجاعة وقوة، كما يسلط الضوء على زواج محتمل تدرسه أو تخوضه أو تعطى وعداً به تستقر هواجسك وقد تختفي تماماً ليحل مكانها الفرح والبهجة.	قد يسود الغضب أو بعض الفوضى قد تحتاج إلى الصبر والهدوء والانتباه في هذا اليوم الدقيق التي يجب ان تتعامل معها بانضباط بعيداً عن المغامرات والاستثمارات المجازفة، فلا تمزج بين حياتك الشخصية والمهنية وحاذر المحتالين والحوادث أو التراجع المعنوي وكن حريصاً على عدم الانفجار وتجنب السفر كليا.	القمر المكتمل في برجك أي في الميزان فيسلط الضوء عليك ويكسبك هالة كبيرة تحتل مكانة مهمة في محيطك قد تجتمع مع أصدقاء وأحباء وتبدو اتصالاتك رائعة، تكون أكثر انسجاماً مع الذات.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
يجمل إليك هذا اليوم فوائد مادية تبني على أسس ثابتة وتزدهر مشاريعك لتدخل يوماً مهنياً ممتازاً وبيدعمك القادرون والناقدون والأكبر منك سناً كما تلعب سمعتك دوراً طيباً في استقطاب الفرص.	تحسن المعنويات وتقوى التحالفات والحظوظ تفرح لانفراج مالي أو جائزة معنوية انه يوم جيد لبحث المسائل المالية. لا تخف من المجازفة ومن التجربة يمكنك أن تغير رأيك وتتبنى وجهة نظر جديدة، انه يوم مناسب لكل أنواع الاتصالات والانفتاح والنقاشات.	يتحدث هذا اليوم عن مشكلة أو نزاع قد تواجه بعض التحديات أو الانقلابات في العمل كما قد تثار مشاكل بخصوص أحد أفراد العائلة انها أيام دقيقة ومرحجة تحتاج فيها إلى الكثير من الحذر والتروي والدبلوماسية.	يتحدث هذا اليوم عن رومانسية وحب يرافقك مناخ عاطفي ممتاز ورائع شرط التحكم بالعواطف والانفعالات القوية تحتمس للمشاركة في ورشة عمل، وتسد بعض الأخبار المادية.	بشير هذا اليوم إلى بعض الواجبات والمسؤوليات التي يجب إتمامها لا تكابر، لا تكن ارتجالياً باكراً إلى عملك ولا تتأخر عن برنامجك تكون الضغوط متنوعة وقد تشعر بالارهاق.	يدفعك هذا اليوم إلى إعادة النظر ببعض الأمور حاذر الإرهاق والتعب لا تبدأ جديداً فقد تتضاعف مسؤولياتك وقد تعود مشاكل قديمة للظهور من جديد على الساحة فتكون غير راضٍ. تعيش غلياناً عاطفياً حاذر استفزاز الناس حولك.

حظك اليوم

قلب الحظ
وانبساطها