

## صفاك من شهر ميلادك

يناير: قوى ، حازم، كتوم، متمسك بالتقاليد، بسيط، يكره الكذب ويحب التجديد. مواليد هذا الشهر يتميزون بجاذبيتهم الشديدة.

فبراير: اجتماعي، حاد الذكاء، يميل للهدوء، محب للطبيعة، لديه قدرة عالية من السيطرة على النفس وضبط الأعصاب ، طموح في عمله ما يكسبه مكانة خاصة. شعاره «افعل ما تريد، طالما لا يرفضه المجتمع».

مارس: نشيط، سريع الحركة، يفرض بالحوية، ذكي، يهتم بدراسة اللغات الأجنبية، يتميز بلباقته في التعامل ورقة كلامه. إبريل: حاد الملاحظة، اجتماعي ، محب للناس، سهل التكيف، جريء، عصبي، لا يستسلم للأوهام، و لا يتنازل أبدا عن الصدارة يحب الأناقة ويعشق ولكنه دائما متوتر.

مايو: مرح، يقدم العون

بعضه

منظم، متجدد

ذكرته

قادر على

بزممام

في مجال

يونيوني، الحظ، يحب

والفنون عامة، لا يلقبه، يعشق

لا تفارق وجهه

الأبواب، لهذا يخسر الكثير

عندما يكف عن أن يكون

بشوش الوجه. حديثه جذاب ويحب الحيوانات الأليفة.

يوليو: متفائل دائما، ثابت الرأي، جود، مهذب، صداقاته

كثيرة، خيالي، نشيط، عصبي، يعتمد على نفسه في كل أموره

ولا يهتم بصحته.

أغسطس: صلب الرأي ، لا يستسلم بسهولة، يحب الخير،

حساس، ملامحه قوية، يجذب الآخرين بمجالته للمحيطين به،

يهتم كثيرا بمظهره وأناقته.

سبتمبر: شديد الخجل، حسن الخلق، شديد الذكاء عاطفته قوية،

هادئ ومتحفظ في تصرفاته، حكيم، مخلص، يحب الأناقة، يكره

الكذب، دقيق ومنظم.

أكتوبر: ذكي، يحب العلم، قوي، عنيد، صعب الإقناع ، يحب

السيطرة، غامض، واثق، لا يقبل التدخل في حياته الخاصة بأي

شكل من الأشكال.

نوفمبر: صاحب إرادة قوية، مستقل، ضميره حي، يعشق الحياة

الأسرية، رياضي، متعاون، مخلص، يرضي من أجل الآخرين،

يحب السفر والتجوال، يميل إلى الإسراف.

ديسمبر: قوي الإرادة، قادر على تحمل الضغوط، صبور، حساس

إلى درجة كبيرة، مرح، لا يحب الكذب، يحب التحدي والمغامرة،

غير، أنيق وبسيط.



ويبينت دراسات حديثة أن المركب نفسه الموجود في البروكلي يقي أيضا من التلف الذي يصيب الأوعية الدموية الناتج عن الإصابة بمرض السكري. وارتبط هذا النوع من الخضار بتدني الإصابة بالنوبة القلبية والجلطة الدماغية.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية أن الدراسة الأخيرة التي أجراها فريق في مدرسة جون هوبكنز الطبية وجدت أن جين "NRF2" يقلص نشاطه بشكل كبير عند المدخنين والمصابين بالانسداد الرئوي المزمن.

وأكد العلماء في الدراسة التي نشرتها المجلة الأمريكية للرعاية الطبية للمصابين بأمراض خطيرة، أن الجين مسئول عن آلية التخلص من المواد السامة والملوثة التي يمكن أن تتلف الخلايا.

ووجد علماء أمريكيون أن مادة «سلفوراباين» تزيد نشاط جين اسمه «NRF2» في خلايا الرئتين وتحميها وتقيها من المركبات السامة.

البروكلي إليها، طبقا لما ورد بجريدة «الزمان». وكان علماء قد ذكروا أن هناك مادة في خضار البروكلي يمكن أن تحد من الأضرار التي قد تؤدي للإصابة بأمراض خطيرة في الرئتين.



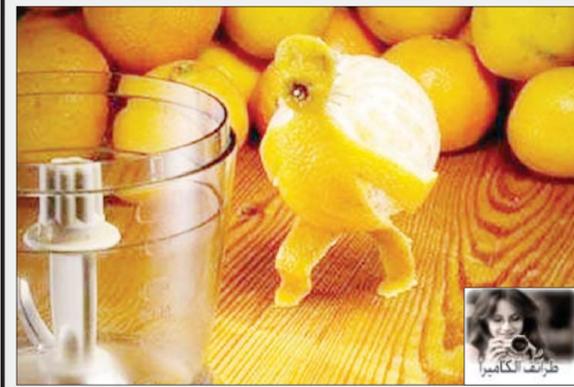
واشنطن / متابعة : أكد باحثون أمريكيون أن طبخ البروكلي لمدة طويلة قد يعيق تأثيره في مكافحة السرطان، لكن وضع مسحوق البروكلي مع براعمه يضاعف قوته.

ومن جانبها أكدت الباحثة المسؤولة عن الدراسة في جامعة الينوي، أن «البروكلي في حال اعداده بطريقة صحيحة، يعد عاملا مكافحا قويا للسرطان، وتناول بين 3 إلى 5 وجبات منه أسبوعيا يكفي للاستفادة من تأثيره»،

مضيفة أن «طبخ البروكلي على البخار لدقيقتين أو 4 هو الطريقة الأمثل لحماية الإنزيمات والمغذيات الموجودة فيه».

وأشارت إلى أن منافع هذه الخضار في مكافحة السرطان والالتهابات تكمن في إنزيم «ميرونييزاز» الموجود فيها.

## أعمال فنية ناطقة



طريف الكامير



أخذ المشلول وأموت جوع .

أي أنها تكتفي به عن غيره والمشلول : الأنيق الجميل الطلعة .

الإسلام تحية .

أي انه يكتفي بإلقاء تحية السلام عوضا عن المصافحة .

اصنع عيش وملح تأكل منه .

اصنع المعروف ولا بد أن تنل فائدته وتنعم بها .

الدنيا أخذ وعطاء .

يقال في من تعود أن يأخذ ولا يعطي .

حمادي ملك بقرة .

يقال استعظاما وتهويلا لقسوة حكم الظلم الذي حصل .

خلي من شبعك لجوعك .

أي لا ترم ما زاد عن حاجتك مما تأكله من طعام أو غيره بل أحفظه ليوم تال إلى حين يأتي وقت الحاجة إليه .

صلعة اثور .

الصلعة تشبه الرغبة ، والاثور دقيق يعمل في بطن الصلعة لتعلق في التنور ، وتقال للذي يلازمك ولا ينفعك .

## حزر فزر



عشرة وعشرين،

ومثلهم مرتين ،

وخمسة وثلاثة

واثنين، كم يساوا ؟

حل العدد الماضي : امرأة حامل ومعها

ابنها الصغير الذي تحمله على كتفها

## أين هم !

عندما تختنق بك العبرة وتجتمع الآهة بصدرك بجنون..

هنا تصيح أين من أمسكت بيدهم ومشيت ، فغفوت

للحظة.. فرحلوا .. عندما يغيم الحزن بسمائك ويبيكه

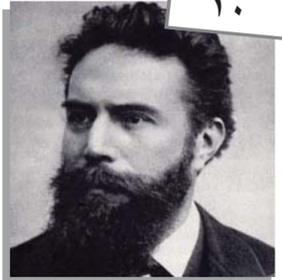
الغيم وينمو جنين الحزن هنا تصيح أين الأمل .. أين من

لبدوا سمائي بسواد ولبدتهم ببياض .



## هذا اليوم في التاريخ

فبراير 10



1923

وفاة وليام رونتغن مكتشف اشعة اكس.

1909

فيدل كاسترو يبلغ الثلاثين عاما السن الذي يسمح بانتخابه رئيسا لكوبا.

1908

وفاة الزعيم الوطني المصري مصطفى كامل.

1936

عرض "وداد" اول فيلم تنتجه شركة استوديوهات مصر وتقوم بدور البطولة فيه ام كلثوم.

1943

غاندي يبدأ صياما يستمر 21 يوما احتجاجا على سجنه في بونا.

1964

وقف القتال بين الاكراد والقوات العراقية بعد اعتراف الرئيس عبد السلام عارف بـ"حقوقهم القومية".

1979

الجنرال ضياء الحق يعلن فرض الشريعة الاسلامية في باكستان.



AFP

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
تحرر من كل الأفكار المسبقة وتجاهه الرياح ، انه يوم مناسب لاتخاذ قرارات ومبادرات استثنائية لتبدأ مرحلة وصفحة جديدة ، قد تبلغ منعطفاً في حياتك المهنية أو الشخصية.	تثار مشاكل كثيرة خلال هذا اليوم ذات طابع، مهني أو صحي. تجنب الانفجارات وابتعد عن العدائية والغيرة والعنف. قد تعيش انفعالات كثيرة وتصطدم ببعض الحوادث إذا لم تضاعف الانتباه. تجنب المناقشات على أي صعيد كان.	الجأ الى الليونة واحم نفسك من بعض المغرضين والدجالين ولا تقع ضحية هؤلاء قد تنزع من تأخير أو تأجيل ببطء ما يجعلك تغير في ميزانيتك وتعدل فيقول هذا الأمر راحتك ، باختصار تعيش بليلة.	تفرح لتقارب وجهات النظر أو لتعاون متبادل. انه يوم انسجام بينك وبين الآخرين إذ أن احد الزملاء أو الأصدقاء سيكون له الدور الأكبر بالوقوف إلى جانبك ويلعب دورا ايجابيا في حل مشاكلك.	انه يوم النشاط بامتياز إذ تكثر الحركة وتنظيم الرحلات والسفر أو التحضير لورشة عمل. الظروف مناسبة للظهور الاعلامي ولتقديم الامتحانات والمقاولات.	حاذر من تراجع الوضع الصحي وتجنب الإرهاق ولا تتأخر أو تهمل واجباتك الإدارية والقانونية الكثيرة هذا اليوم. تحتاج إلى مساعدة ودعم الآخرين فلا تتكبر.
حاذر التحركات المشبوهة فالأجواء ضاغطة وسلبية فقد تستفزك الظروف وتتمرد عليها لدرجة ترغب معها في تقديم الاستقالة أو تغيير عمك فلا تتهور ولا تتخذ قرارات فجائية ولاهم من هذا كله عليك تجنب فرض الرأي على الآخرين.	كن حريصا على أموالك ولا تسمح لأحد بان يغشك كذلك حاذر الخلافات والتحديات لا للجازفة أو القرارات الانفعالية احم سلامتك ولا تكن طرفا في نزاع انه من أسوأ الأيام تتطلب منك القيام بواجباتك كاملة دون انتقاص وعدم الإهمال.	انه يوم ضاغط تكثر فيه المسؤوليات. عليك تنظيم جدول أعمالك وترتيب أوراقك والتأكد من كل الملفات. لا تترك الواجبات الرئيسية للحظة الأخيرة. بل كن مستعدا وجاهزا لكل ما سيطرأ.	قاوم الغيرة بأساليب نافعة ومجدية. أجل رحلات السفر إلى وقت آخر ولا تنتقل إلا للضرورة القصوى. هذوء الأعصاب ضروري أثناء المناقشات المهنية لا تهمل المشاكل الصحية وانتبه إلى وضعك المالي.	تكون حماسك وحيويتك في أوجها تحرك الأحداث بسرعة وتتلقى جوابا لتحركاتك أنها بداية جديدة لتحولات بناء ورغبة في التجدد. تكثر الاتصالات واللقاءات التي تلعب دورا مهما في إنجاح مشاريعك.	كن دقيقا في حساباتك المالية وانتبه إلى المبالغة في المصاريف. حاذر من تراجع صحي قد يفنك بك أو بأحد أحبائك. عليك أن تحذر من العداوات والتشنجات التي قد يفتنكها بعض الأعداء.
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

حظك اليوم

قسط الحوتين  
والمصنفين