

اعرف شخصيتك من اسمك

E

هو حرف يشجع التكيف .. ولكنه غير مرتاح ويشعر بتوتر في حالة الحب والسفر لديه قدرة تواصل مع الخطوط المختلفة من حوله .. وهو مشرق وحيوي إذا ظهر E كحرف أول في الاسم كان صاحبه يشجع التواصل أما إذا كان أول حرف متحرك في الاسم كانت ردود أفعال صاحب هذا الاسم سريعة وهو يقفز من موقع إلى آخر حين يشعر بالملل

F

يشعر بضرورة التناغم في الحياة التي يعيشها .. هو حرف ليس مستقرا ولا يشعر بالأمان .. وإن بدا عكس ذلك للأخريين .. هو حرف غير عملي ولكنه مبدع ويجب الصداقة .. صاحبه عادة يستخدم الصوت .. هو حرف كله مسؤولية .. هو يحتاج إبداعا وله توجهات فنية واضحة إذا ظهر حرف F في أول الاسم كان صاحبه يشجع الصداقة والمرح

G

يملك قدرة عجيبة على الانسحاب التام رغم قدرته على التواصل الجيد مع الآخرين .. في باطنه يوجد إبداع ولكنه قد يفشل أحيانا في إظهاره .. هو يعمل بجد واجتهاد لما يؤمن به .. ويركز على الجوانب الروحية في الشيء إذا ظهر الحرف G في أول الاسم كان صاحبه من النوع الذي يعتمد على ذاته

H

هو حرف مادي بشكل واضح .. ويتمتع بالصعود حتى يصل لما يريد .. يستخدم طرقا مدروسة لضبط أموره المالية .. به قدر من الاستقلال الذاتي رغم انه اجتماعي وناجح في حياته الاجتماعية .. لديه قدرة تكيف مع أي تغيرات ولديه خوف من الأمور الروحية إذا ظهر كحرف في الاسم كان صاحبه يشجع التفكير الاقتصادي .



الأكل بطريقة سيئة يسبب الكآبة !



والكآبة ظلت ملموسة. ففي البلدان التي تستهلك كميات كبيرة من الشحوم غير المشبعة مثل الولايات المتحدة فإن تأثير الدهون السيئة على رفع حالات الكآبة قد تكون أكبر.

إن هذه الشحوم تتسبب في تشكل الصفائح بالدم وهذا يساعد في الأخير على الإصابة بأمراض القلب لكن ذلك قد يكون له تأثير على المزاج من خلال تأثيرها على أعصاب الدماغ.

قام فريق من الباحثين الإسبانيين بتعقب 12059 شخصا خلال ست سنوات وخلالها حللوا ما كانوا يأكلونه وأنماط حياتهم ومشاكلهم الصحية، فقد وجدوا أن أولئك الذين كانوا يأكلون شحوما غير مشبعة قد رفعا من نسبة تعرضهم للكآبة بمقدار 48 ٪ مقارنة بأولئك الذين لا يأكلون شحوما غير مشبعة، وهذا النوع من الدهون موجود في الأطعمة السريعة والمعجنات.

أمام أولئك الذين يأكلون شحوما غير مشبعة ومتعددة polyunsaturated وهي من النوع الأكثر صحية وتوجد في زيت الزيتون على سبيل المثال فهي أقل تسببا في الإصابة بالكآبة.

وتم إجراء الدراسة ضمن سكان لا يستهلكون في نظام أكلهم نسبة عالية من الشحوم غير المشبعة. مع ذلك فإن الأصرة ما بين تناول الشحوم غير المشبعة

روما تستضيف مؤتمرا دوليا عن « الأخلاق كمشارك ديني » في ابريل



قواسم موحدة للحياة، وتوظيف رؤية المشترك في إثراء التجربة الإنسانية والحضارية بشكل عام، والتطرق للمشارك في الدين والثقافة والقانون والاقتصاد وكيف يكون فكريا عالميا تستفيد منه البشرية بشكل عام، وتوظيف المشترك في تطوير وتنمية العلاقات بين مختلف الدول والشعوب.

روما / متابعات : تستضيف مدينة روما الإيطالية مؤتمرا دوليا بعنوان « نحو منظومة عالمية للأخلاق : المشترك الديني ». تقيمه رابطة الجامعات الإسلامية بالقاهرة، بالتعاون مع رابطة العالم الإسلامي بمكة المكرمة في الفترة من 22 - 25 إبريل 2011. ويترشح المؤتمر «المشارك الديني: نحو منظومة عالمية للأخلاق» كموضوع يقدم فيه الباحثون من دول العالم أوراقيهم البحثية حول المشترك الديني كأساس « للرؤية الكبرى » التي يمكن أن تحدد إطار وملامح منظومة عالمية للأخلاق، كما تتناول هذه الأبحاث كيف يمكن أن يكون المشترك الديني والمنظومة العالمية للأخلاق مدخلا لعلاقات أفضل بين شعوب العالم في المجالات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والبيئية والتكنولوجية والفكرية والثقافية. ويهدف المؤتمر إلى إظهار ما بين مختلف الحضارات والثقافات والرسائل السماوية من معاني وأحكام وقيم مشتركة مثل وتمثل

أطفال يشكلون حرف (A)



أمثال شعبية



الناس في وادي وهو في وادي . أي انه يخوض أمر آخر مختلف عما يخوض فيه الناس .

المقدمة المالحش مهر .

المرأة التي تعرض نفسها للزواج يخس مهرها .

الناس مع الناس والكل بالله .

كما قال الشاعر : الناس للناس من بدو وحاضرة بعض لبعض وإن لم يشعروا خدم .

الجواب يقرأ من عنوانه .

يقال حين يفهم الجواب من سحنة وتعابير الرسول.

الحبة المسوس لها الكيال الأعور .

الحبة المسوس : المراد بها حبة الطعام التي أكلت الحشرة لبها والمعنى لا بد لكل شيء من هو أسوأ منه يغلبه .

الجمل من جماله .

المعنى أن اللوم بالتربية والإساءة تعود على المربي، ويقال لمن أهملت تربيته .

الأقارب عقارب .

الاحتكاك الناشئ بسبب القرابة قد يولد الحقد والحسد بين الأقارب فيظلم بعضهم البعض .

حزر فزر



إنسان وزوجته لا هو من بني آدم ولا هي من بنات حواء ؟

حل العدد الماضي : السماء

في إيطاليا قد تسجن.. بسبب نباح كلابك

إذا كنت تعيش في إيطاليا ويتسبب نباح كلابك في إيقاف الجيران أثناء الليل فقد ينتهي بك الأمر في السجن.

فقد قضت محكمة الاستئناف العليا بالسجن لمدة شهرين على أربعة أشخاص في صقلية لأنهم رفضوا إسكات كلابهم العشرة أثناء الليل رغم شكاوى الجيران المتكررة.

وحكمت المحكمة أيضا على الأربعة بتحمل رسوم التقاضي ودفع كل منهم غرامة قدرها 500 يورو «684 دولارا».



الأعمش والثوب المقلوب

قيل عن الأعمش إنه لبس مرة فروا مقلوبا ، فقال له قائل : يا أبا محمد لو لبستها وصوفها إلى داخل كان أدفا لك . قال : لو كنت أشرت على الكبش بهذه المشورة .

جفف دموعك

جفف دموعك

فلن يجديك البكاء نفعا

فعدوك غشوم .. جبار

لا يعرف إلا البطش والفكك

فهيهات أن يرق لحالك أو أن يفزعه مالك

فانهض فقد طال بقاؤك

واعتل جناح الأمل

محلقا بعيدا فوق جبال المأسى والهموم



إضاءة

هذا اليوم في التاريخ

فبراير 12

1931 ●

بث مباراة للبيزبول مباشرة على التلفزيون للمرة الأولى في اليابان.

1941 ●

تتحنى اخر امبراطور صيني هو بو يي عن عمر ست سنوات.

1951 ●

محمد رضى بهلوي يتزوج للمرة الثانية ثريا اسفاندياري بختياري.

1954 ●

دراسة طبية بريطانية تشير الى وجود علاقة بين التدخين وسرطان الرئة.

1979 ●

وفاة المخرج الفرنسي جان رينوار.

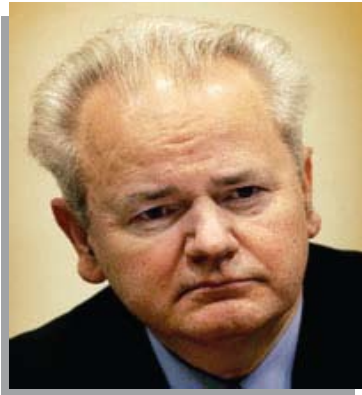
1986 ●

توقيع اتفاق نفق بحر المانش.



2002

بدء محاكمة الرئيس اليوغوسلافي السابق امام محكمة الجراء الدولية للنظر في جرائم الحرب في يوغوسلافيا السابقة.



AFF

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 إلى مصاريك هذا اليوم . قد تباشر بمشروع جديد، وأنصحك بالسعي إلى ذلك حيث تبدو الحظوظ أوفر بكثير. ربما تتلقى بعض العروض من أجل عمل مستقبلي عظيم.	يشير هذا اليوم إلى حماسة زائدة ويجعلك أكثر وعيا للأمور وقدرة على التنسيق ووضع إستراتيجية وقراءة ما يحصل بكاء كذلك يتحدث عن أحداث مفاجئة غير متوقعة وفرصا استثنائية تسهل الطريق أمام مشروع إبداعى.	خفف من العدائية في كلامك وتعابيرك، لا تضعف أمام الضغوط ولا تشارك بمنافسة. اسلك درب الليونة وأترك الدور الرئيسي للأخريين لا تبدأ مشروعا ولا تستعجل قرارا دقق في التفاصيل ولا تترك للغموض مكانا .	لا تخلتق العداوات ولا تثر المشاكل والانتقادات فأنت بحاجة إلى كل دعم يقدمه لك الأصدقاء مهما كانت قيمته معنوية أو مادية. تكون على موعد مع مقابلات واجتماعات متنوعة.	لا تقصر في أداك هذا اليوم المتوتر إذ أن طابعك صعبة جدا. قد تشوه سمعتك أو على العكس قد تحقق إنجازا كبيرا. تعاني من الكآبة. لا تنتظر أي نتائج ايجابية في هذا اليوم الفاشل.	تنطلق وثقا ومجتازا كل العراقيل السابقة. تتاح لك فرصة استثنائية وغريبة بعض الشيء ، وتفتح أمامك بعض الأبواب المتعلقة بمهنتك أو مجال تروبي أو إعلاني أو ترويجي أو يسفر بعيد بعض الشيء.
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
ادعوك هذا اليوم إلى الحذر الشديد، أحم سمعتك من بعض الأعداء، قد يحتاج احدهم إلى رعايتك واهتمامك فلا تبخل بالمساعدة. يتطلب وضعك الصحي انتباهما أو تشعر أنك تعمل كثيرا وترهقك المسؤوليات.	قد تعيش يوم محبط تتامل حاذر من ضغوطات قوية قد تضطر إلى مسابرة بعض الأوضاع أو الخضوع لرغبة ناقد أو قادر في محيطك تشكو من تبعية أو من إذلال قد يلعب الأولاد أو المقربون دورا في هذا اليوم وتضطر إلى مواكبة بعض الأزمات.	رتب أمورك القانونية والمالية وحضر الأوراق والملفات التي قد تحتاجها للقيام بعمل ما أو رحلة لم تكن تتوقعها. حاذر من إهمال وضع مصرفي أو استشفائي غير سليم.	تتميز بأفكار قوية وحجج مقنعة فتصمم على تجديد وتطوير حياتك الشخصية تتمتع بحيوية كبيرة وقدرة على التعبير عن آرائك بوضوح وثقة، تكون قادرا على مساعدة الآخرين والوقوف إلى جانبهم إذا طلبوا ذلك.	تحاول أن تصحح أوضاعك العاطفية وتسعى إلى تعريزها. قد تواجه ظروفًا عائلية أو منزلية طارئة. قد تفكر في الارتباط أو تغيير مكان إقامتك، وقد تخوض مغامرة عاطفية إذا كنت خاليًا.	تقوى المعنويات وتستعيد نشاطك وحماسك. تتعزز ثقتك بنفسك وتكون صاحب المبادرة. تتحلل بالقدرة على تحليل الأمور لكن عليك أن توضح كل أفكارك كي تتفادى أي التباس يمكن أن يحصل.

حظك اليوم

كتبه المحررون
وأوصفنا