

هتلر مدرب كرة قدم ألماني !!



□ لندن / متابعيات :

أحدث مسح إحصائي بريطاني جديد صدمة بنتائجها التي أظهرت أن واحداً من أصل (20) تلميذاً بريطانياً يظن أن الزعيم النازي أدولف هتلر كان مدرب كرة قدم ألماني. وذكرت صحيفة «صن» البريطانية أن الصدمة لم تتوقف عند جهل الأولاد البريطانيين بهتلر، وإنما لاعتقاد واحد من أصل (20) أيضاً بأن «الهولوكوست» كانت احتفالاً بختام كل سنة، يشار إلى أن هذه النتائج أتت بعد مسح أجرته جمعية (إيرسكين) الخيرية المتخصصة بشؤون المحاربين القدامى وسئل خلاله ألفا ولد تتراوح أعمارهم بين (9 - 11) سنة عن الحربين العالميتين الأولى والثانية. ومن جانبه، قال المدير التنفيذي للجمعية جيم بانتون «صدمتنا بعض الأجوبة في هذا الاستطلاع وأظهرت لنا أن لدينا مهمة نقوم بها وهي لا تقتصر على الاهتمام بالمحاربين القدامى وإنما تثقيف المجتمع أيضاً».

أفضل (8) نصائح للحصول على معدة عارضة الأزياء



ترغبين بلا شك في أن تكون معدتك مسطحة تماماً مثل عارضات الأزياء الشهيرات. وتعلمين حتماً أن التمارين الرياضية هي السبيل الأفضل للحصول على هذه النتائج.

وقد لا يكون البطن الظاهر ناتجاً عن مشكلة في الوزن الزائد. كثيرات منا لا يزيد وزنه على الميزان، لكن كروشاً صغيرة ناتجة تظهر لتعصر عليهن الاستمتاع بالقياسات الصغيرة، قد يكون السبب في ذلك عسر هضم، أو معاناة متكررة من الإمساك، أو نمطاً غذائياً غير صحي، مهما كان السبب، ننصحك بأن تقومي بهذه الخطوات.

1 - لا تتبعي حمية، إيقاف الحريات بشكل مفاجئ يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالجوع الشديد الذي يؤدي بدوره إلى إبطاء الأيض وزيادة التوتر. إذا أردت أن تخسري الوزن الزائد فعليك بتناول الأطعمة المتنوعة، ولكن بأقل بالربع من كمية الطعام التي اعتدت تناولها.

2 - أوقفي الكافيين، يحفز الكافيين إفراز الكورتيزول، وينطبق ذلك على المشروبات السكرية توفقي تماماً عن تناولها إذا كان ذلك ممكناً.

3 - يمكنك الحصول على معدة تشبه معدة عارضات الأزياء، وأنت جالسة أمام التلفاز، أو في مكتبك. هذا التمرين إن تكرر أكثر من مرة في اليوم، قد يكون مفيداً بقدر التمارين الرياضية القاسية. اجلسي بشكل مستقيم على كرسيك، اجعبي ركبتيك ثم ارفعيهما إلى الأعلى في الوقت نفسه، عدي إلى السبعة ثم استرخي، افعلي ذلك أكثر من مرة على التوالي.

4 - حتى وأنت تمشين في البيت أو في المكتب أو في الشارع أو في المول يمكنك تمارين عضلات معدتك الوصفة بسيطة جداً: ابلي بطنك! نعم، هذا ليس صعباً، فحركة الإنقباض البسيطة هذه يجب أن تصير رد فعل طبيعياً لا يفارقك كلما قررت المشي ولو لأمطار قليلة.

5 - في كل الحالات، وإن كنت تريد نتيجة مضمونة ودائمة فلا يمكن الإستغناء عن التمارين الرياضية. مارسي تمارين المعدة المعروفة، أو رياضة القفز على الحبل... لا تنسي تمارين الدراجة الهوائية، حين



صوتها الكاميرا

زحمة يا دينا زحمة !!



ثوب المؤمن ما ستره .

يقال عن تشرف في لبس الثياب ، والذي يعيش في كفاف ويعيش في قناعة .

ثور بلا قرون .

يقال عن بليد عديم القدرة على الفهم تشبيهاً له بالثور .

باب بيتك يحكمك .

أي لا تتعدى أكثر من حقل وحدودك ، وكما يقال (حريتك تنتهي عند بداية حرية الآخرين) .

بقي على نفسك .

أي ارحم نفسك من ظلم الناس ، وتقال لمن يظلم غيره، وفي الحديث (حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا).

بصل السوق حالي .

أي أن البعض يستحسن ما لدى الغير ويستقبح ما بين يديه بسبب صعوبة الأول وسهولة الآخر .

بينهم ما صنع الحداد .

لعله الحداد الذي يصنع السيوف .

بيد الأسد ولا بيد الثعلب .

أن يتم الأمر على يد عظيم خير من أن يتم على يد وضعي القدر .

بكرة شابني لك بيت .

يقال هذا المثل عن المسوف في أمره .

العاطفة !

العاطفة بقدر ما هي شيء جميل بقدر ما قد تكون سبباً للألم وجراح أبدية ، لذا عرفوا كيف توزعون عواطفكم في كل جوانب حياتكم بإيجابية .. على أنفسكم على الأهل والأصدقاء وغيرهم ، واحذروا أن تتركز عواطفكم على شخص واحد فهذا قد يولد لديكم حالة من الفراغ القاتل إذا ما انسحب هذا الشخص من حياتكم .. خير الأمور أوسطها فكونوا دائماً إيجابيين مع كل من تحبونهم ويحبونكم .



نمور ألمانيا تتجول في القرى بـ(ترخيص)

سمحت الشرطة الألمانية للعاملين في سيرك روسي باصطحاب النور للمشي شريطة أخطار السلطات مسبقاً.

وكان أحد العاملين في السيرك قد أثار ضجة في قرية راتسبورج بشمال ألمانيا عندما اتصلت امرأة بالشرطة للإبلاغ عن رجل يمشي ومعه نمر صغير خارج البلدة ، إلا أن الشرطة أكدت أنها منحت الرجل ترخيصاً مؤقتاً لإيواء النور في المقطورة واصطحابها للتجول.



نوادير



الجاحظ والمعلم !

قال الجاحظ رأيت معلماً في الكتاب وحده فسألته ، فقال الصغار داخل الدرب يتصارعون فقلت أحب أن أراهم فقال لأشير عليك بذلك ! فقلت لا بد قال فإذا جئت إلى رأس الدرب اكشف رأسك لئلا يعتقدوك المعلم فيصفوك حتى تعمي .

هذا اليوم في التاريخ

1976	مجلس الأمن الدولي يعقد اجتماعاً حول الشرق الأوسط بحضور منظمة التحرير الفلسطينية للمرة الأولى ويتقاطعه إسرائيل.
1998	19 دولة أوروبية توقع في باريس معاهدة حظر التجارب لاستمساخ البشر.
2005	الولايات المتحدة تعلن انتهاء البحث عن أسلحة الدمار الشامل في العراق بدون العثور على أي منها.
2006	مصرع 310 حاجاً في تيفلج خلال رجح الجمرات في مكة المكرمة.
2008	الحكومة الباكستانية تؤجل الانتخابات التشريعية بعد اغتيال رئيسة الوزراء السابقة بنازير بوتو.



تركيا تفرج عن علي الحجة بعد 25 عاماً في السجن ثم أدانتته بحاولية اغتيال هبابة يوحنا بولس الثاني.

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
يزول الالتباس وسوء التفاهم تتسارع الخطوات والزيارات والاتصالات عبر عن أرائك ولا تضعف انه يوم مناسب لاتخاذ القرار أو لإدخال أي جديد على حياتك العملية والشخصية.	لا تلق اللوم على احد ولا تتذمر حاذر من الارتباك بسبب ظروف طارئة. قد تنقلب بعض الأوضاع، أو تضطر إلى مواجهة حالة جديدة. تراوح مكانك وتسيطر عليك الأفكار السوءاء.	تشرق بجاذبية أخاذة في هذا اليوم الذي يحمل إليك الهدايا القدرية قد تلعب سمعتك دوراً في التقاط الفرص أو الحصول على دعم من محيط أكبر منك قدرة لا شك أن الطموح يكثر جداً ففتش عن الاتجاهات.	قد يحمل هذا اليوم نزاعاً قوياً وأوضاعاً مرتبكة ومعقدة وفضائح واتهامات ومواجهات، وربما أحكاماً تطالغ أو تطال بعض المحيط. تغيير مواقع وتبديد آمال	قد تقوم بسفر في هذا النهار الواعد. تعرف حظاً واعداً، تحمل آفاقاً جديدة وخيارات متنوعة ونشاطات فكرية واجتماعية ورياضية... تعبر عن أفكارك وتطلق بجديد ابتداء من الآن.	ادعوك إلى الحذر الشديد. أحم سمعتك من بعض الأعداء، قد يحتاج الشريك إلى رعايتك واهتمامك ويتطلب وضعه الصحي انتباهاً من قبلك أو تشعر أنك تعمل كثيراً وترهقك المسؤوليات.
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
تكون التأثيرات شديدة جداً ما يولد نوعاً من الحقد أو الشعور بالحرمان أو الظلم كل شيء يتضخم لذلك ادعوك إلى الاهتمام بسمعتك وصحتك إذ قد تبدو محتاراً في كيفية التعاطي المهني أو القيام بخيارات جديدة في مجال التنظيم والإدارة.	أختر الحكمة والتروي خاصة في تعاملك مع الطرف الآخر سواء كان شريكاً أو زميلاً أو عدواً أو منافساً أو خصماً ابتعد عن العدائية وحاول أن ترتب أمورك بهدوء بعيداً عن التسرع والتشنج.	يعلن هذا اليوم بداية ولادة جديدة صفحة جديدة يحمل أشياء مليئة بالأمور البناءة، تصالح مع الأحباء والمنافسين. قد تحقق رغبة في السفر أو القيام برحلة.	لا شك أن هذا اليوم متعب قليلاً ويتطلب عناية فائقة وبضعك في جو من الشكوك والتردد والإرباك وسرعة الغضب أنت بحاجة إلى الصمت بعيداً عن الأضواء.	تتم لقاءات واجتماعات عمل مفيدة تتخذ خلالها بعض القرارات المهمة تشارك في ورشة عمل أو مؤتمر أو مفاوضات كما تتمتع بسرعة بدئية هذا اليوم مناسب لتقديم أبحاث أو امتحانات وتوضيح وجهة نظر.	تزداد المسؤوليات في هذا اليوم حافظ على توازنك لا تتذمر ولا تشوه سمعتك ولا ترتجل عملاً قد يضر سمعتك أفضل ما لديك حتى ولو كثرت الضغوط والتحديات حاذر العناد والمواقف العدائية.

حظك اليوم

كتبه ليديا وابوهنا