

## الخطة السرية لطبق الحب



من المفارقات العجيبة أن هذا الطبق لا يتوافر في الأسواق ولا يمكن الحصول عليه جاهزا من المحلات. وهذا الطبق دون غيره من الأطباق يرغب الزوج في أن تصنعه الزوجة بنفسها.. انه طبق الحب الذي تحتاج كل زوجة إلى أن تصنعه بيديها وتتناوله مع زوجها..فاليك مقادير وطريقة إعداد هذا الطبق:

أولا المقادير:

- ملء القلب اهتماماً
- ملء الصدر تفاهماً
- ملء المشاعر حناناً
- ملء الروح تسامحاً
- ملء العيون واللامع شاعرية

-كمية غير محدودة من الشوق والدلال لتزيين الطبق .

ثانيا طريقة التحضير:

- افتحي قلبك لزوجك وانثري ما فيه من اهتمام حوله
- استخدمي كمية التفاهم على دفعات منتظمة وعند الحاجة وكلما اشتدت المناقشات بينكما .
- اضيفي كميات متواصلة بلا انقطاع من مشاعر الحنان الدافئة على تعاملاتكما اليومية .
- اخلطي كمية من التسامح مع الخليط السابق .
- ضعي الخليط داخل قلبك حتى يختمر وينضج بدفء المشاعر .
- الطبق الآن جاهز ..ولا تنسي تزيينه بالتقوى والإيمان عند التقديم.

## البطاطا المقلية أشهى على الشاطئ



□ لندن / متابعات :

قال باحثون بريطانيون إن طعم البطاطا المقلية يصبح أشهى عند تناولها على شاطئ البحر. ونقلت صحيفة «ميرور» البريطانية عن علماء نفس من جامعة أكسفورد أن صوت المحيط يؤثر في تجربة أكل البطاطا المقلية، أكان على صعيد اللمس أو المظهر أو الطعم. وقال الباحث تشارلز سبينس إن تناول البطاطا المقلية وسماع صوت المحيط يجعلها (تجربة مذاقية مرهقة).

وقد أجريت الدراسة لمناسبة (أسبوع الرقائق الوطني) للاحتفال بالبطاطا المقلية الذي بدأ قبل 20 سنة للترويج للبطاطا في الغذاء البريطاني.

## انسداد الشرايين الطرفية مؤشرا إلى اعتلال القلب

□ واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن مرض انسداد الشرايين الطرفية الذي يصيب الأرجل يمكن أن يكون مؤشرا لمشكلة في القلب. وذكر موقع (هلتداي نيوز) الأميركي أن الباحثين في منظمة (باد كوليستن) الأميركية المعنية بهذا المرض وجدوا أن قرابة 9 ملايين أميركي تتخطى أعمارهم الخمسين عاما يعانون من مرض انسداد الشرايين الطرفية، ما يجعلهم عرضة لخطر الإصابة بأزمة



طريف للكاتب

## بدون تعليق

## أمثال شعبية

رب سكوت أبغ من كلام

سلامة الإنسان في حلاوة اللسان

الساكت عن الحق شيطان أخرس

ملكنت نفسي يوم ملكنت منطقي

من كتم سره كان الخيار بيده

ازرع كل يوم تأكل

الإنسان بالتفكير والله بالتدبير

العيش في الدنيا جهاد دائم

إن مفاتيح الأمور العزائم

علي أن أسعى وليس علي إدراك النجاح

وما نيل المطالب بالتلمي ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

## على الضفة الأخرى

لا تقاس الحياة بنفض القلوب .. فهناك من قلبه تغفن داخل أضلعه ..وهناك من مات ضميره وودعه ..وعلى الضفة الأخرى آخر كتمت أنفاسه ..وثالث قتل إحساسه مقبرته ..في عينيه شاهد حزن عليه .



## التمساح خطف الصبي!

سبديني : اختطف تمساح صبيبا أمس الأحد كان يسبح مع أشقائه في نهر باقضى شمال استراليا. وقع الحادث على جزيرة ميلينجيمي التي يقطن بها سكان أصليون يحملون اسمها أيضا، وتقع على بعد 400 كيلومتر شرق مدينة داروين في ولاية نورثرن تيريتوري، ولم ينجح البحث الأولي في العثور على أثر للضحية. وقالت شرطة نورثرن تيريتوري إن ضباطها توجهوا جوا إلى منطقة أرنيهم لاند النائية لإجراء عملية بحث شامل، وتعد ميلينجيمي جزءا من مجموعة جزر التمساح «كروكودايل أيلاند» الواقعة قبالة ساحل أرنيهم لاند.

### نوادير

### أشعب وطبق اللوز!

دخل أشعب على أمير المؤمنين أبي جعفر المنصور فوجد أمير المؤمنين يأكل من طبق من اللوز والفستق. فالتقى أبو جعفر المنصور إلى أشعب بواحدة من اللوز.. فقال أشعب : يا أمير المؤمنين (ثاني اثنين إذ هما في الغار).. فالتقى إليه أبو جعفر اللوزة الثانية.. فقال أشعب : (فغزناهما بثالث) فالتقى إليه الثالثة.. فقال أشعب : (فخذ أربعة من الطير فصرهن إليك).. فالتقى إليه الرابعة.. فقال أشعب : (ويقولون سادسهم كليهم).. فالتقى إليه الخامسة والسادة، فقال أشعب : (ويقولون سبعة وثامنهم كليهم).. فالتقى إليه السابعة والثامنة.. فقال أشعب : (وكان في المدينة تسعة رهط).. فالتقى إليه التاسعة.. فقال أشعب : (فصيام ثلاثة أيام في الحج وسبعة إذا رجعتك تلك عشرة كاملة).. فالتقى إليه العاشرة.. فقال أشعب : (إني وجدت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين).. فالتقى إليه الحادية عشر.. فقال أشعب: والله يا أمير المؤمنين إن لم تعطني الطبق كله لأقولن لك: (أورأسنا إلى ألف أو يزيدون) فأعطاه الطبق كله.

## هذا اليوم في التاريخ

فبراير

٢٤

١٩٤٦

• ١٩٤٥ اغتيال رئيس الوزراء المصري احمد ماهر باشا بعيد اعلانه الحرب على المانيا واليابان.

• ١٩٦١ الانتخاب خوان بيرون رئيسا للارجنتين.

• ١٩٨٢ ولادة اماندين، اول طفل انجوبي في فرنسا.

• ١٩٩٠ العراق يطلب من السعودية والكويت الغاء ديون بقيمة ثلاثين مليار دولار حصل عليها خلال حربه مع ايران.

• ١٩٩١ حرب الخليج: قوات التحالف ضد العراق تشن هجوما برياً واسع النطاق على القوات العراقية في الكويت.



١٩٥٤

مجلس قيادة الثورة في مصر يقيل الرئيس محمد نجيب ويعين جمال عبد الناصر في مكانه.

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
يوم مريب قليلا تشعر خلاله بهشاشة إحدى العلاقات.. تتحمل مسؤولية شخصية عائلية أو عاطفية وتشعر بالضغوطات.. لست بحاجة إلى المشاكل كن مرنا وقدم المساعدة لطالبيها . راع طرفك الصحي عن كُتب .	يشد التوتر وتواجه طارنا يجعلك تقاوم تيارا ما أن ضغطا يأتي من سلطة كما يعلن هذا اليوم عن بعض الحروب الصغيرة التي تخوضها في حياتك الشخصية وتتفاوت بين الحب العاصف والمشاكل الكثيرة المتلاحقة.	لا تترك أعمالك للصدفة.. احترم التزاماتك، ومواعيد عمك ولا تسمح للواجبات بالتراكم بل أنجزها فوراً. حاذر من تعب صحي قد يلم بك أو بأحد الوالدين.	تشغل بمسائل عائلية.. تعيش قصة حب أو لحظات انتصار ونجاح.. أفصح عما يخالجك من شعور وعواطف تجاه الحبيب.. قد تفرح بغير أو حدث أو انجاز في حياتك الشخصية.	تلاحق قضية أو مشكلة أو سرا ما تطلع على معلومات أو تستقيها من بعض الأشخاص، تعالج قضية شخصية طارئة ودقيقة جدا. تستمع عن رحيل . انه يوم شائك جدا.	حاذر من ارتكاب الأخطاء وتوجيه النقد اللاذع للآخرين.. انه يوم متوتر قد تندم على ما ستقوله في لحظة غضب لذلك كن هادئا ومتروبا ولا ترتكب الهفوات والأخطاء التي تشوه سمعتك.
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
تتعاطى شؤوناً مالية تتعلق برسوم أو ضمانات فتطلب منك تفادي الأزمات والحكمة والهدوء حيث تبرز قضية قانونية تتعلق بشراكة ويمارس عليك بعض النافذين ضغوطاً. حاول أن تسوي الأوضاع الشائبة بترو.	تبلغ هدفك في هذا اليوم وتنجز مهمة كبيرة أو يطرأ تحول في الأوضاع يعمل لمصلحتك ويؤمن لك المجد. من الأرجح أنك تحقق جزءا مهما من أهدافك مدعوما بالعلاقات والأصدقاء والمحبين والمؤيدين، وقد تبلغ مكانا اعتقدته مستحيلاً	تشعر بالتعب والملل وتندمر من كل ما يجري حولك.. انه يوم سيء للغاية.. قد تتعرض لمحاولة غش، فأحذر من الغشاشين والأشخاص ذوي الأساليب المتلوية وغير الشريفة.	بداية مرحلة جديدة ومهمة على الصعيد العام ، لتلقى بأشخاص ذوي نفوذ كبير لكن الظروف تدعوك إلى اتخاذ قرار بعد موافقة الآخرين واستشارتهم ومناقشة الأمور معهم لا تتفرد بالقرار بل تعاون مع الآخرين في يوم قد يبدو عمل الفريق مفيدا أكثر من الاستقلالية.	قد تمر بتجارب مهمة واستثنائية فأما النجاح وأما الفشل.. انه يوم ناشط ومهم تبحث خلاله عن تغيير في مهنتك أو عن توسيع الأفاق أو تطرح أفكارا جديدة ومشاريع ما زالت متعقبة أو ناشئة.	تطل على يوم مليء بالتغييرات تعزز شعبيتك وتكسبك هالة من الإشراق تدفع الآخرين للانفتاح حولك والاهتمام بأمرك فتكون سريع الاندفاع ونشيط الحركة ذهنيا وجسديا سوف تبرز في محيطك ويلعب نجمك أينما حلت.

حظك اليوم

كتبه الدكتور  
وأنشأه