

مفاهيم الألوان



الأبيض

- * الذهب الأبيض : هو القطن.
- * السم الأبيض : الهيروين.
- * السلاح الأبيض : السكين
- * البيت الأبيض : هو مقر رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية.
- * الموت الأبيض : هو الموت الطبيعي أو الموت الفجائي.
- * الخيط الأبيض : نور الفجر.
- * مدينة الأبيض : توجد بالسودان وتشتهر بالصمغ.
- * اللحم البيضاء : لحم الطيور والأسماك.
- * اليد البيضاء : النعمة والإحسان اللذان لا من فيهما ولا أذى.

الأسود

- * البحر الأسود : مساحته 435.000 كم².
- * الحجر الأسود : حجر من الجنة ويوجد في أحد أركان الكعبة المشرفة.
- * الليل الأسود : أي الشديد الظلام.
- * الموت الأسود : هو الموت خنقا.
- * الموت الأسود : هو داء الطاعون.
- * الذهب الأسود : هو النفط.
- * الصندوق الأسود : هو صندوق سري يوجد في الطائرات واليواخر لرصد وتسجيل المعلومات

الفوائد العلمية للفاكهة



السكر من النوع الثاني. كذلك تساعد المصابين بالسكر الحفاظ على وزن صحي وهو أمر أساسي في علاج هذا المرض.

الأناناس : يقدم الأناناس المنجنيز الذي يساعد على زيادة فيتامين (ب7) و(ب1) و(أ) في الجسم، حيث تساعد هذه الفيتامينات على تكوين الأحماض الدهنية وتنشيط عمل الغدة الدرقية. كما يحتوي الأناناس على فيتامين (ب1) و(أ) والنحاس والألياف، حيث تساعد هذه المكونات لحماية الجسم من ظهور البقع وتزيد من مستويات الطاقة وتقوية جهاز المناعة، كما تحسن من إنتاج الحيوانات ..

البابايا : تعتبر البابايا من الفاكهة التي تتميز بتعدد استعمالاتها حيث يمكن أن تكون مكونا أساسيا في طبق السلطة، كما يمكن أن تكون مكونا أساسيا في المثلجات التي تحتوي على الفانيليا وتؤكل كنوع من الحلوى، كما أن البابايا تحتوي على 300٪ من فيتامين (ج) الذي يحتاج إليه الجسم يوميا. كما تحتوي على فيتامين A، E المفيدان في منع أكسدة المواد الدهنية في الجسم مما يقدم الحماية في القلب ، كما تحتوي على إنزيمات البروتين : papain chymopapain اللذان يساعدان على الحماية من الالتهابات خاصة التهاب المفاصل الروماتيزمية.

الكوي : ويحتوي الكوي على نسبة عالية من فيتامين (ج) والألياف التي تقوي القولون وتحمي من السرطان، كما تحتوي البوتاسيوم والنحاس والمغنسيوم وفيتامين (E) وتقلل من ارتفاع ضغط الدم وتتميز باحتوائها على عنصر C. 95٪ من فيتامين (C).

عصير الرمان (يفيد القلب) : وجد العلماء فوائد جديدة لعصير الرمان، خلاف مساعدته في تفادي السرطان وفوائده للقلب، وهو أنه يساعد في تخفيف ترهل البطن مع التقدم في العمر، وقد ذكرت صحيفة «دايلي مايل» البريطانية أن باحثين من جامعة أدنبره وجدوا أن عصير الرمان يخفف الدهون حول المعدة، حيث تبين تناول كوب من عصير الرمان يوميا لمدة شهر يحد من تكوين الخلايا الدهنية ويخفض ضغط الدم، ما يقلص خطر الإصابة من النوبات القلبية والجلطات وأمراض الكبد.

اكتشف العلماء فوائد متعددة للفاكهة باختلاف أشكالها وأنواعها، فبالرغم من مذاقها اللذيذ الذي يرضي جميع الأنواع فإنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والألياف والكثير من الفوائد التي أكدت الدراسات الحديثة، لذا عليك أن تتناول الأنواع المختلفة من الفاكهة، وإليك بعض الفواكه المفيدة التي يمكن تناولها كوجبات خفيفة تعمل على توازن وجبات الغذائية ولا تزيد الجسم:

الجوافة : من الأجزاء المهمة في الجوافة هي البذور التي تحتوي على فيتامين omega3, omega6 التي تمد الجسم بالأحماض الدهنية. وتحتوي على فيتامين (أ) و(ج) والألياف التي تساعد على تقوية جهاز المناعة والمساعدة على تنظيم عملية الهضم ، كما تحتوي الجوافة على : polyphenols ، (carotenoids) وهما من العوامل الأساسية المقاومة للتأكسد التي تحمي الجسم من تلف خلاياه. إن الثمرة الواحدة تحتوي على 35 و50 سعرا حراريا لذلك هي الهدف المطلوب للأشخاص الذين يبحثون عن فقدان الوزن.

الموز والبروكلي (مفيدان لمشاكل المعدة) : ذكرت هيئة الإذاعة البريطانية «bbc» أن باحثين في جامعة ليفربول وجدوا أن الألياف التي استخلصت من الموز والبروكلي مفيدة جدا في مكافحة البكتيريا خلال مسارها باتجاه غزو الخلايا في الأمعاء.

من جانبه، أوضح الطبيب «باري كامبل» المسؤول عن الدراسة أن هذا البحث أظهر أنه بإمكان المكونات الغذائية المختلفة أن يكون لها تأثيرات قوية على حركة البكتيريا في الأمعاء، فاكهة الجريب فروت (تحمي من مرض السكر):



أمثال شعبية

جالسين تحت يد عفريت .
يقال هذا المثل بغرض التحذير من كيد الغير وترقب وقوعه .

جوع الجوع ولا برد الجوع .
كناية عن شدة وقع أثر البرد الذي يرجع بعد انقضاء وقته ، فلعلة بالغ الأثر على الصحة .

جزعوا عكابر مهجنة .
العكابر : الجردان أو الفران ، المهجنة : وعاء الدقيق للطعام ، ويقال في جماعة كان وصول ووجود شخص مفزعا ففهبوا منه .

جاء زوجها من حيس .
يقال في من اهتم بأمر وحار فيه وجاء آخر من غير موعد فحل الإشكال واستفاد نفسه بلها .

جعله قميص عثمان .
يقال في من يبرر أخطأه بانتحال أعذار واهية .

جاء إلى لقف الطاهش .
اللقف : الفم ، والطاهش حيوان مفترس تتناقل أخباره الحكايات الشعبية ، ويقال في من وقع في يد من لا يرحمه .

دعن دعنائة .
أي انه انكب على العمل انكبابا قطع عن كل شاغل وشمر ساعديه واستغرق في الشيء أو العمل وبغير دراسة له .

دولة البلاد أهلهما .
المعنى أن إصلاح البلاد يرتبط بصلاح أهلها ، وصاحب البيت أدري بما فيه .

طر فزر - من هي أم قشعمر ؟
حل العدد الماضي : الجوع

الحب على طريقة السحالي



تُعرف السحالي

رحلة شراء خبز تنتهي بمس بلجيكي في ألمانيا

خرج مسن بلجيكي لشراء الخبز ولكنه ضل الطريق ووجد نفسه في ألمانيا بعد أن قطع 400 كيلومتر.

وذكرت شرطة مدينة فورتسبورج جنوب ألمانيا أن الرجل البلجيكي استمر في القيادة لساعات طويلة حتى نفذ الوقود من سيارته التي توقفت على أحد الطرق السريعة في جنوب ألمانيا.

ولفت الرجل البلجيكي انتباه السائقين على الطريق السريع حيث بدا عليه الاضطراب فسارعوا بإبلاغ الشرطة التي قامت بسحب السيارة من الطريق واتصلت بأقارب الرجل.

وقالت ابنة السائق المسن إن والدها يقود سيارته كثيرا وغالبا ما يضل الطريق ولكنه لم يصل مطلقا إلى الدرجة التي وصل إليها خلال (رحلة شراء الخبز).

نوادر



أشعب و مائدة الأمراء

حضر أشعب على مائدة بعض الأمراء ، فقدم للأكل جديا مشويا ، فانهال عليه أشعب وجعل يسرع في الأكل بنهم و شراهة ، فقال له صاحب الدعوة : أراك تأكل الجدي بغيظ و حرد كأن أمه نطحتك !
فقال أشعب : أراك تشفق عليه ، كأن أمه أرضعتك!.

النقش في الصفر !

النقش في الصفر كالنقش في الحجر.. ربما الكثيرون سمعوا بهذا المثل ولكن قليلا من يستوعبه ويؤمن به ، يحتزن الطفل في مراحل حياته الأولى قدرا كبيرا من المعلومات التي تمر على خياله ، وفي هذه المراحل أيضا تكون لديه طاقة إبداع خلقة، من المهم أن تستثمر وتحفز حتى لا تضع وتهدر .. ومن المهم جدا أن تهيئوا لأبنائكم عوامل التعلم واكتساب المعارف والمهارات التي تساعدهم في كبرهم وتساعد في بناء المجتمع .



إضاءة

هذا اليوم في التاريخ

مارس 5

1953 ▶ وفاة ستالين.



1986 ◀

المؤتمر اليهودي العالمي يتهم المرشح للانتخابات الرئاسية في النمسا كورت فالدهايم بارتكاب جرائم حرب.



- 1903 • توقيع الاتفاق النهائي حول خط الحديد بين بغداد واسطنبول بين الحكومة العثمانية ومجموعة من الشركات ينص على امتياز مدته 99 سنة.
- 1918 • اعلان موسكو عاصمة لروسيا بدلا من بتروغراد بعد انتصار الثورة البلشفية.
- 1975 • اول قمة لمنظمة الدول المصدرة للنفط (اوبك).
- 1991 • تمرد للكراد في شمال العراق الذي يشهد جنوبه تمردا للشيعه.
- 1991 • وزراء خارجية مصر وسوريا ودول مجلس التعاون الخليجي يتبنون "اعلان دمشق".
- 1991 • العراق يلغي كل الاجراءات والقوانين التي تتعلق بضم الكويت.

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
تكبر مسؤولياتك في هذا اليوم الدقيق لا تشتت أفكارك تخوض تجربة مهمة تمتحن قدراتك، ولا تعرض علاقتك للخطر اطلب النصيحة والدعم ، حاذر من مواجهة عاطفية أو زوجية قد تنشأ مشكلة شراكة أيضا ويصعب عليك التفاهم مع الجو السائد.	تبتسم لك الأقدار وتشعر بأن شيئا ما يتغير في حياتك نحو الأفضل، تنظر للأمور من منظور إيجابي ومختلف تميل إلى تحديد الموقع تناقش بجرأة وعزيمة وتعتمد على المنطق والبراهين وهذا الأسلوب الجديد يمنحك ثقة الآخرين ويطلق العنان لإرادتك الحرة.	يشير اليوم إلى ضرورة تصحيح لبعض الحسابات الخاطئة . ربما عليك أن تسدد ديونا أو تدفع رسوما أو تحدد برنامجا ماليا ما في هذا الوقت. فلا تتأخر. لا تتذمر ولا تقبل أي عرض قبل أن تدرسه جيدا.	استرح ولا تستعجل أمرا لا تصاب بخيبة أمل، تجنب الجدال وإثارة الخلافات. تتلقى جوابا أو تحصل على تأكيد أو دعم باذر ولا تقف ساكنا انه يوم مهم جدا. ابتعد عن المغامرة كليا طباعك متقلبة تأثير العدائية والنفور.	يوم متطلب لا يحمل أي تطور لا تقم نفسك في مجالات دقيقة كن هادئا وموضوعيا في تنظيم الأمور لا تؤجل ولا تماطل ولا تستخف أو تهمل أي موضوع. تسلط الأضواء على جميع تصرفاتك لكنك تتفقد إلى سرعة الخاطر والحيوية.	تتهيأ أياما من الصراعات أو مراوحة المكان. تعزز حياتك الشخصية أيضا فتخرج إلى الضوء مليئا بالثقة. إنه يوم مميز تشير عليك بافتتاح شيء جديد، إذ أن الهوموم ستخفي رويدا رويدا.
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
حاذر القطيعة والخلافات الحادة انه يوم سلبى وممتنع جداً قد تعلق خلاله بسبب وعكة صحية أو وضع عائلي صعب، تكثر المسؤوليات وتشتد. اطلب النصيحة والمساعدة لا تهمل الواجبات كما يجب عليك التأقلم مع كثافة الضغوط.	نهاية شهر واعد تسطر فيه نجاحا أكيدا كذلك قد تتسلط الأضواء على أوضاعك العائلية والمنزلية تعرف حركة كبيرة في هذا المجال وربما لقاءات مع من تحب أو قد تحدث تغييرات في مكان إقامتك.	عليك تقديم الدعم والاستشارة لأحبائك عندما يطلبونها منك. قدم لهم كل ما بوسعك ولا تظهر كشخص متعال. حاول أن تتحلى بالكرم والعطاء. إن هذا اليوم ناجح فقم بأعمال خيرة تترك صداها عند الكثير من الناس فتكون محط الأنتظار.	يحملك هذا اليوم على الانفتاح وعلى التواصل مع الآخرين وعلى القيام بواجبات اجتماعية ومهنية تنجح في طرح موضوع حساس وتقدم عملا مهما إذا عاجلت مشكلة شراكة فحاول أن توضح النقاط وان لا تترك سؤ التفاهم يسود.	لا تتسرع في الإعلان عن موافقة على مشروع ولا تقدم على اتخاذ أي خطوة مصيرية فالوقت غير مناسب. انتبه من تراجع صحي قد يلزم بك أو بعائلتك. انه يوم هادئ ومليء بخيبات الأمل.	أنت نجم في محيطك، تملك المؤهلات والقدرة على التغيير. تتمتع بشخصية قوية ولفحة للأنتظار. لكن حاذر الحوادث من أي نوع كانت وتجنب إثارة التحديات والاستفزازات بأقوال وأفعال حادة.

حظك اليوم

كتبه الدكتور
وأنشأه