

تناول الفواكه بعد الطعام أشبه بجرعة من السم

الثروة والنجاح والمحبة

خرجت امرأة من منزلها فرأت ثلاثة شيوخ لهم لحى بيضاء طويلة وكانوا جالسين في فناء منزلها.. لم تعرفهم .. وقالت لا أظنني أعرفكم ولكن لابد أنكم جوعي! أرجوكم تفضلوا بالدخول لتأكلوا.

سألوها: هل رب البيت موجود؟
فأجابت: لا، إنه بالخارج.

فردوا: إذن لا يمكننا الدخول.

وفي المساء وعندما عاد زوجها أخبرته بما حصل.

قال لها: اذهبي إليهم واطلبي منهم أن يدخلوا!

فخرجت المرأة وطلبت إليهم أن يدخلوا.

فردوا: نحن لا ندخل المنزل مجتمعين.

سألتهن: ولماذا؟

فأوضح لها أحدهم قائلا: هذا اسمه (الثروة) وهو يومئذ

نحو أحد أصدقائه، وهذا (النجاح) وهو يومئذ نحو الآخر

وأنا (المحبة)، وأكمل قائلا: الآن ادخلي وتناقشي مع

زوجك من منا تريدان أن يدخل منزلكما!

دخلت المرأة وأخبرت زوجها ما قيل. فغمرت السعادة

زوجها وقال: ياله من شيء حسن، وطالما كان الأمر على

هذا النحو فلندعو (الثروة)! دعاه يدخل ويملأ منزلنا

بالثراء!

فخالفته زوجته قائلة: عزيزي، لم لا ندعو (النجاح)؟

كل ذلك كان على مسمع من زوجة ابنهم وهي في أحد

زوايا المنزل.. فأسرعت باقتراحها قائلة: ليس من الأجدر

أن ندعو (المحبة)؟ فمزلنا حينها سيمتلي بالحب!

فقال الزوج: دعونا نأخذ بنصيحة زوجة ابنتنا!

أخرجي وادعي (المحبة) ليحل ضيفا علينا!

خرجت المرأة وسألت الشيوخ الثلاثة: أيكم (المحبة)؟

أرجو أن يتفضل بالدخول ليكون ضيفنا.

نهض (المحبة) وبدأ بالمشي نحو المنزل.. فنهض

الاثنان الآخران وتبعاه!.. وهي مندеше، سألت المرأة

كلام من (الثروة) و(النجاح) قائلة: لقد دعوت (المحبة) فقط

، فلماذا تدخلان معي؟

فرد الشيخان: لو كنت دعوت (الثروة) أو (النجاح) لظل

الاثنان الباقيان خارجاً، ولكن كونك دعوت (المحبة)

فأيمنها يذهب نذهب معي.. أيمنها توجد المحبة، يوجد

الثراء والنجاح.

وقال تعالى: { وفاكهة مما يتخيرون* ولحم طير مما يشتهون } سورة الواقعة(20-21)، حيث بدأت الآية الكريمة بالفاكهة ثم بالطعام وهذا إعجاز قرآني. لذلك يجب مراعاة أصول التغذية السليمة في تناولها، كما يقول أحد مستشاري التغذية والصحة العامة.

للبروتين، بالإضافة إلى أن التحلل غير العادي للبروتينات ينتج عنه انتفاخ في المعدة. وذكرت صحيفة «الجمهورية» المصرية أن الأطباء المشرفون على الدراسة ينصحون بتناول الفاكهة بعد نحو ثلاث ساعات من تناول وجبة الغذاء أو ساعة قبل تناول وجبة العشاء أو تناول وجبة كاملة من الفاكهة.

أشبه بتناول جرعة من السم، لأن الفاكهة تحتاج إلى مرور بطيء إلى المعدة حتى تهضم بطريقة طبيعية، ولكنها عندما تلتقي باللحم تتخمر في المعدة، وقد تتحول إلى كحول يعوق عملية الهضم. وفي الوقت نفسه تفقد الفاكهة كل ما تحتويه من فيتامينات، ومعه تضطرب عملية التمثيل الغذائي

أكد خبراء التغذية أن الفاكهة لها فوائد عديدة ومفيدة لصحة الإنسان، ولكن تناولها في نهاية الوجبة يدمر إنزيم «بتيالين» وهو إنزيم أساسي لإتمام عملية هضم النشويات. وأشارت دراسة سويدية حديثة بمركز الصحة العامة والمناعة، إلى أن تناول الفاكهة في نهاية الطعام

عجائب
البطيخأمثال
شعبية

أسلم بجلدك منه .

يقال في من يطلب من لثيم مساعدة فيكفي أن تجتنبه وتسلم منه ومن لؤمه .

أين جاء أهل الطمع قالوا حاضرين .

يقال حين يتكاثر الطامعون على الشيء .

بعد الحلاوة زف ، وبعد المشدة وظف .

يقال لمن ساء به الحال بعد رغد من العيش ونعمة ولربما بسبب إسرافه .

بنانة في العرض ولا ذراع في الطول .

يتفائل البعض بمساحة العرض توهمًا بأنها أكثر بركة من مساحة الطول .

بعد خراب البصرة .

يقال لمن أدرك مقصده بعد فوات الأوان وخراب لحقه .

خيط من الماء ولا خيط من الذهب .

تحيا المخلوقات كلها بالماء ، قال تعالى : (وجعلنا من الماء كل شيء حي) .

طر فزر

ما هو الذي يخرج لسانك ولا يغضب منك؟



حل العدد الماضي :
التليفون

سمكة « فم التمساح» الأكبر في العالم

اصطاد رجل في ولاية ميسيسيبي سمكة ضخمة تزن أكثر من 148 كيلو جراماً من نوع فم التمساح. ووفقاً لجريدة «البيان» الإماراتية ، فقد نقلت محطة «دبليو أي بي تي» الأمريكية عن المسؤولين عن الحياة البرية في ميسيسيبي قولهم: «إن كيني وليامز اصطاد سمكة فم التمساح العملاقة التي يبلغ طولها 2.4 متر وعرضها 1.6متر في بحيرة شوتارد بمقاطعة إيساكويينا.

وقال وليامز: «لم أع في البداية أنها بهذا الحجم، ولكن فيما كنت أسحبها إلى القارب، بدأت الأمور تتضح، فبدأت جهدا كبيرا حتى تمكنت من إخراجها»، من جهته، اعتبر دينيس ريك من قسم الحياة البرية بأن سمكة فم التمساح هذه، قد تكون الأكبر في العالم، ولكنها الأكبر من دون أدنى شك في ميسيسيبي.

نوادير



جحا والخروف

كان لدى جحا خروف جميل وكان يحبه، فأراد أصحابه أن يتحاووا عليه من أجل أن يذبح لهم الخروف ليأكلوا من لحمه وقال أحدهم له: ماذا ستفعل بخروفك يا جحا ؟ فقال : أدخره لمؤونة الشتاء فقال له صاحبه: هل أنت مجنون ألم تعلم بأن القيامة ستقوم غدا أو بعد غدا فهاته لذبحه و تعطعك منه. ولم يعيا جحا بكلام صاحبه، ولكن أصحابه أتوه واحدا تلو الآخر يرددون عليه نفس النغمة حتى ضاق صدره ووعدهم بأن يذبحه لهم في الغد ويدعوهم لأكله في مائدة فاخرة في البرية. وهكذا ذبح جحا الخروف واضرمت النار فأخذ جحا يشويه عليها، وتركه أصحابه وذهبوا يلعبون ويتزهدون بعيدا عنه بعد أن تركوا ملايسهم عنده ليحرسها لهم، فاستاء جحا من عملهم هذا لأنهم تركوه وحده دون أن يساعدوه، فما كان منه إلا أن جمع ملايسهم وألقاهم في النار فالتهمتها. ولما عادوا إليه ووجدوا ثيابهم رمادا، هجموا عليه فلما رأى منهم هذا الهجوم قال لهم : ما الفائدة من هذه الثياب إذا كانت القيامة ستقوم اليوم أو غدا لا محالة؟.

لعبة الأمنيات

لعبة الأمنيات هي اللعبة الوحيدة التي لا يتلذذ الدهر عند هزيمتي فيها .. لأنني في نهايتها أبتسم لإدراكي أن شيئا من أمنياتي يستحق التجربة .



هذا اليوم في التاريخ

15 مارس
1917
في 15 مارس 1917، قُبض على روبرت هوبوكوك الثاني، ملك بلجيكا، تحت ضغط الجيش عن العرش لتسهيله للدوق الأكبر ميشال الذي نُظي بدور في اليوم الثاني عن العرش.

1990
البرلمان الاسرائيلي يحجب الثقة عن حكومة اسحق شامير، للمرة الاولى في تاريخ اسرائيل.

1990
السلطات العراقية تهجم الصحفي البريطاني اليرفاني الاصل فريزاد بلزوق بتهمته التجسس.

1990
قطر والبحرين تعلنان ربط سوقي العمل لكل منهما في اول اتفاق من نوعه في المنطقة.

1933
هنر يعلن الربيع الثالث.

1975
 وفاة لريسطو اولباسيس احد اكبر ثريهء العالم.

1989
اسرائيل تعيد جيب طابا الي مصر التي استعادت بذلك كل اراضيها التي احتلت في 1967.

1990
حريق يدمر مصنع الريطة لادوية في ليبيا الذي تقوّل واشتطن انه ينتج اسلحة كيميائية.

1990
حاضر التوتور وانتقاد الأبناء وكن عنصراً بناء وقدم الدعم خفف النمط ولا تقدم على تغييرات مالية ولا تقع ضحية بعض الإجراءات والاحتيايل ابعد عن الضغوطات وحاول أن تجد التسويات والسلام.

9/23 إلى 10/22
الميزان

10/23 إلى 11/21
العقرب

11/22 إلى 12/21
القوس

12/22 إلى 1/19
الجدي

1/20 إلى 2/18
الدلو

2/19 إلى 3/20
الحوت

تعيش حالة قلق حول مسألة عائلية أو منزلية أو شخصية. تتحمل مسؤوليات مهمة على كافة الأصعدة. تستقبل زوارا ويكون بينك الملاذ الأمن. تجنب إثارة المواضيع الحساسة ولا توجه ملاحظات قاسية لأحبائك.

تطرا هذا اليوم تأخيرات وتأجيلات في الدقيقة الأخيرة تزعجك وتضطرك إلى إعادة تنظيم وبرمجة وإجراء تعديلات على الخطط والمشاريع يثقل المناخ على كافة الأصعدة، عاطفيا اتبع قلبك وحاول أن ترضي ضميرك تبدو خلاقا ودبلوماسيا وقادرا على جمع الشمل.

يحذرك الفلك من أي تهور أو مجازفات يعتبر هذا اليوم من أسوأ اقل أيام الشهر حقا لا تتهور ولا تهدد استقرارك بالخطر وتجنب النقاش ولا تتخلى المشاكل كذلك أن المناخ العاطفي متازم جدا يتحدث عن بعض الصدامات في الآراء التي تؤدي إلى فراق وانفصال.

تكون أعمالك ميسرة ورفعة، تريحك الأجواء وربما تفكر بجديد بسفر أو بتجربة من نوع آخر وتتاح لك فرصة مفاجئة تتحلل العقبات وتحسن أوضاعك أن الحظوظ قوية ومشجعة والأجواء ناشطة ما يسمح لك أن تطرح الأسئلة التي تريد ومن حقا أن تعرف الحقيقة وخفايا الأمور.

من الممكن أن يسود نوع من الارتباك بالنسبة إلى علاقتك العاطفية حيث تظهر بعض الانفصالات والمشاعر السلبية التي تعكر الأجواء وتثير بعض الاضطرابات والحساسيات بين الطرفين لكن لا تقلق أنها مجرد ضغوط عابرة بسبب تزامن الوجبات المتنوعة.

تحرر من القيود وتتفاهم مع محيطك بشكل بناء حاول أن تجد حلولاً مناسبة لمشاكلك العنوية والمالية. تسلسل بمعنويات قوية تعالج مسائل مالية وتواجه على الأرجح طرفاً مهما حاول معالجة الأمور بمنطق ولا تسمح للفواتير بالتراكم.

3/21 إلى 4/19
الحمل

4/20 إلى 5/20
الثور

5/21 إلى 6/21
الجوزاء

6/22 إلى 7/22
السرطان

7/23 إلى 8/22
الأسد

8/23 إلى 9/22
العذراء

حظك اليوم

كتب لي اليوم
وتوعدنا