

موعظة



علشان تعرف قيمة الأربع سنين .. أسأل خريجاً من الجامعة حديثاً.

وعلشان تعرف قيمة السنة .. أسأل واحد سقط في الامتحان النهائي.

وعلشان تعرف قيمة الشهر .. أسأل أم وضعت مولودها قبل موعده

وعلشان تعرف قيمة الأسبوع .. أسأل محرر في جريدة أسبوعية.

وعلشان تعرف قيمة الساعة .. أسأل عشاقاً ينتظرون اللقاء.

وعلشان تعرف قيمة الدقيقة .. أسأل واحد فاتته القطر أو الطائرة.

وعلشان تعرف قيمة الثانية و الجزء من الثانية ..

أسأل واحد فاز بميدالية فضية

وعلشان تعرف قيمة صاحب .. أخسر واحداً

وعلشان تعرف قيمة الأخ .. أسأل واحد ملهوش أخوات.

وعلشان تعرف قيمة الحياة .. أسأل عن إحساس من على فراش الموت.

وعلشان تعرف قيمة ذكر ربنا .. مت وأنظر ماذا فقدت من عمرك وأنت غافل.

وعلشان تعرف قيمة ما عندك .. انظر لمن فقد.

وعلشان تعرف قيمة الطاعة .. شوف من مات على مصعبية

الوقت مش بينتظر حد وكل لحظة نمتلكها هي ثروة

« استثمر ثروتك قبل أن تفلس .. الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك»

وجبة الإفطار تطرد شبح السمنة



وأكدت أنه من الخطأ الاكتفاء بتناول وجبتين كبيرتين خلال النهار بل يجب توزيع كمية الطعام بالشكل المناسب، لذا من الضروري إعطاء الجسم خلال النصف الأول من النهار طاقة يومية يحتاجها وتصل إلى 60 ٪ ويصرفها لأنه يكون في كامل نشاطه، أما مدة ما بعد الظهر والمساء فلا يحتاج لنفس الطاقة فيقوم الجسم بتحويل الطعام إلى فائض يتكدس في الجسم مسبباً البدانة.

أكدت دراسة تايبوانية حديثة أبرزت دور استهلاك وجبات الفطور في الوقاية من السمنة، أن إهمال تلك الوجبات الصباحية قد يؤثر سلباً على نوعية الحياة للأفراد، فيما يختص بالجانب الصحي.

وشملت الدراسة التي أدها باحثون من جامعة تايبيه الطبية ما يزيد على 15 ألف شخص، من المشاركين في أحد المسوح الصحية الوطنية التي أجريت في تايوان خلال عام 2005.

وقام فريق البحث بتحديد الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، طبقاً لما ورد بوكالة «القدس برس»، وهم الذين لا يتجاوز معدل تكرار استهلاكهم لوجبات الإفطار مرة أسبوعياً. كما تم تصنيف الحالات المصابة بالبدانة بين أفراد العينة، وهي التي بلغ معامل الكتلة للجسم (IBM) لديها 27 أو يزيد، بالإضافة إلى ذلك تم تقييم نوعية الحياة المرتبطة بالصحة عند جميع المشاركين.

وبحسب نتائج الدراسة التي نشرتها الدورية الدولية للسمنة الصادرة لشهر إبريل من عام 2010، ارتفعت مخاطر نشوء السمنة بين الأشخاص الذين لا يتناولون وجبات الإفطار، حتى عند ضبط عدد من العوامل الهامة مثل السن، نوع الجنس، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، وغيرها.

وأوضح الباحثون أنه انخفضت نوعية الحياة من الناحية الصحية عن الأشخاص الذين يتناولون وجبات الإفطار، ومن وجهة نظرهم، تدعم نتائج الدراسة الأخيرة وجود دور محتمل لتناول وجبة الفطور في الوقاية من السمنة.

كما أكد فريق من الأطباء التشيك أن عدم تناول الفطور يمنع استجابة الجسم بالشكل المطلوب لمادة الأنسولين الموجودة فيه وبالتالي ترتفع نسبة الكوليسترول، وأن هذه الوجبة مهمة جداً من أجل إمداد الجسم بربع الطاقة أي 20 ٪ من الطاقة اللازمة.

وأشارت الطبيبة ريناتا مارتينكوفا المشرفة على الدراسة، إلى أن آلية سير عمل الجسم تحتاج إلى تفسير من أجل وضع خطة تناسب هذه الآلية، لذلك تبين أنه لا بد من الانتباه إلى أمور عديدة في مجال مراعاة تنظيم إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها من أجل قضاء يوم عمل طبيعي دون أي إشكالات.

أمثال شعبية



الأخبار الحسنة تمشي والأخبار السيئة تجري

الكتكوت الفصيح من البيضة يصبح

الكحة ولا كتمة الصدر

الكلام زي جبل الصوف كل ما تشده يطول

الله يعين الرجل اللي يوقع بين يدي المرأة ولسانها

للنسيم ينقل كلام الحريم

اللقافة قرافة

بعد عن السفينة لا يوريك ما فيه

بالنار والعار وكشف الحال

حط الحاء على القاف وأحكي ولا تخاف

زي الطبل صوته عالي وجوفه خالي

زل بأقدامك ولا تزل بكلامك

قلل كلامك تأمن ملامك

كأنه بالغ راديو

لسانها طولها والباقى لفطورها

لسانه نزار وهو لسا في القاع

لسانك صوانك إن سنننه صانك وان خنته خانك

من فصاحة لسانها صارت خاطبة لإخوانها

من كثر هدره قل قدره

يا خبيتك يا بنت الويل صوتك يلعلع صبح وليل

زوجان في شهر العسل.



اندونيسي يكتشف أنه تزوج رجلاً !!

تقدم اندونيسي بشكوى للشرطة بعد اكتشافه أن زوجته التي تعرف عليها من خلال موقع «فيسبوك» للتواصل الاجتماعي هي في الحقيقة رجل.

وذكرت صحيفة «ريباليلكا» اليومية أن الرجل اصطحب زوجته إلى أحد الأطباء بعد رفضها معاشرته مرارا على رغم أنها كانت تشاركه الفراش إلا أنها كانت قد استخرجت خطاباً مزيفاً يقبث أنها أنثى وأظهرته.

ونقلت الصحيفة عن سننوت تريهانوكا وهو ضابط شرطة بضاحية بيكاسي شرقي العاصمة جاكارتا أن «الجيران هددوا بنزع ثيابها ما اضطر المشتبه به في النهاية إلى الاعتراف بأنه رجل».

واعترضت الشرطة الرجل الذي أطلق على نفسه اسم فرانثيسكا بعد أن تقدم الزوج الذي أشير له بالأحرف الأولى من اسمه «إم يو» بشكوى إلى الشرطة.

واستعان المتهم برجل وامرأة ليتملا دور والديه كما قام بتزوير وثائق كي يتمكن من الزواج بشكل قانوني على أنه امرأة.

دور الحظ في حياتك

في كل شيء يلعب الحظ دوراً في حياتنا ابتداء بالعمل و انتهاء بالحب قد تجد من يمنحك التشجيع والرعاية و قد تجد من يضع أمامك العقبات

وعندما يجلس الإنسان مع نفسه و يراجع دفاتر أيامه يجد فيها أشكالاً و ألواناً من البشر من مد له يداً تتقده في ساعة محنه و من دفعه بأخري إلى مصير مؤلم سوف تكتشف و أنت تراجع دفاتر أيامك أن هناك أنسانا غرس في أرضك شجرة و أن الشجرة كبرت و صارت لها ضلال و ثمار وربما

اكتشفت أن هناك شخصاً أزر غرس في قلبك سهماً.



هذا اليوم في التاريخ

1917 ● الولايات المتحدة تدخل الحرب العالمية الأولى ضد المانيا.

1939 ▶

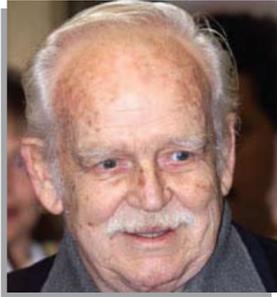
1941 ● مقتل ملك العراق غازي في حادث سير.



2005 ◀

وفاة امير موناكو رينيه الثالث.

1971 ● وفاة الموسيقي الروسي ايغور سترافينسكي.



1991 ● العراق يعلن موافقته على القرار 687 لمجلس الامن الدولي الذي يحدد شروط وقف نهائي لاطلاق النار وينص على تدمير كل اسلحة العراق غير التقليدية.

1994 ● اندلاع الحرب الاهلية في رواندا بعد مقتل الرئيس جوفينال هابياريمانا الذي اسقطت طائرته بصواريخ في كيغالي.

نوادير



البخيل وعين الحسود

وقف حسود وبخيل بين يدي أحد الملوك ، فقال لهما : تمنيا مني ما تريدان فإني سأعطي الثاني ضعف ما يطلبه الأول، فصار أحدهما يقول للأخر أنت أولاً.

ثم تشاجرا طويلا، وكان كل منهما يخشى أن يتمنى أولاً، لنلا يصيب الآخر ضعف ما يصيبه، فقال الملك : إن لم تفعلما ما أمركما قطعت رأسيكما، فقال الحسود : يا مولاي أقلع إحدى عيني !.

حزر فزار

آلاف الخيوط تسقط في النهر ولا نراها مرة أخرى ؟



حل العدد الماضي : ابنها الرابع اسمه أحمد .

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
تبحث عن استقرار لا بد منه في هذا اليوم، كذلك تفتش عن أولوياتك وتبدو ثابتا في مواقفك، مغامرا ومستتبدا بأرائك.	يكون القمر في برجك هذا اليوم فيعزز قواك ويجعلك أكثر ثقة بالنفس حتى ولو واجهتك مشاكل تتعامل معها بذكاء. المصاعب على الصعيد الشخصي أيضا قد تكون حاضرة، إلا أن مهارتك تنتصر على الأوضاع.	قد تميل اليوم إلى الانسحاب من عمل ما أو من مهمة أو تقدم استقالة أو تشكك بنوايا بعض المحيطين بك، فتميل إلى الابتعاد عن بعض الأجواء المحيطة بك.	قد تشارك بعض الجماعات والأفراد والأصدقاء مشاريع شخصية ومهنية. تعبر عن نفسك وتهتم بقضية صحية وتستطلع بعض الآراء حول مخططاتك.	تركز على أعمالك الآن وتبهاهي بانجازاتك، لكن حاذر من نزاعات فقد يطرأ ظرف غير منتظر يضعك أمام بعض التحديات أو يستفز بعض الآراء التي عبرت عنها في السابق.	قد تعيش قصة عاطفية تتمتع بأوقاتك وقد تقع تحت سحر أحد الأشخاص قد ينسبك ما حولك أو ربما تغامر في مجالات جديدة باحثاً عن اللهو والمرح تتعدد المناسبات الاجتماعية التي توصلك ببعض الأشخاص المميزين.
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
تصغي إلى بعض الوقائع التي تدعوك إلى التصرف بعملية وموضوعية. قد تنخرط في مغامرة جديدة أو تهتم بقضية طارئة قضية ولادة أو موت أو رحيل أو سفر.	قد تصطدم بشريك متزمت أو أطراف مقابلة تضمر لك الشرّ أو تعمل لإحباطك أو إفسالك، ربما تفاوض في هذه الأثناء للتوقيع على عقد ما أو لبيع بعض الممتلكات والعقارات.	قدم خدماتك ولا ترفض طلب المقربين. اذهب لعيادة الطبيب، راجع وضع الأسنان والدورة الدموية. كن واقعياً جداً في هذه الأثناء ولا تصدق الأوهام والأكاذيب.	تمتلئ سحرا هذا اليوم وتفيض حماسة للقاء الناس وللمبادلات الاجتماعية والعاطفية تتلقى الدعوات وتلتقي بأشخاص مميزين وتعيش مغامرة فريدة استثنائية تترك بصماتها على مدار السنة.	حاذر من مواجهات واعتراض أو عثرات وكن متيقظاً جداً. قد تتعامل مع مؤسسات أو مراجع دقيقة تعرقل الخطوات فتواجهها بتصرفات مشاكسة ومعاندة تخلق بعض الإرباكات.	تبدأ دراسة أو عملية تدريبية أو تقرأ مستندات وكتبا ووثائق مهمة، يتركز تفكيرك اليوم على مواضيع حساسة وأساسية وتلتقي الناس وتهتم بقضايا عامة.