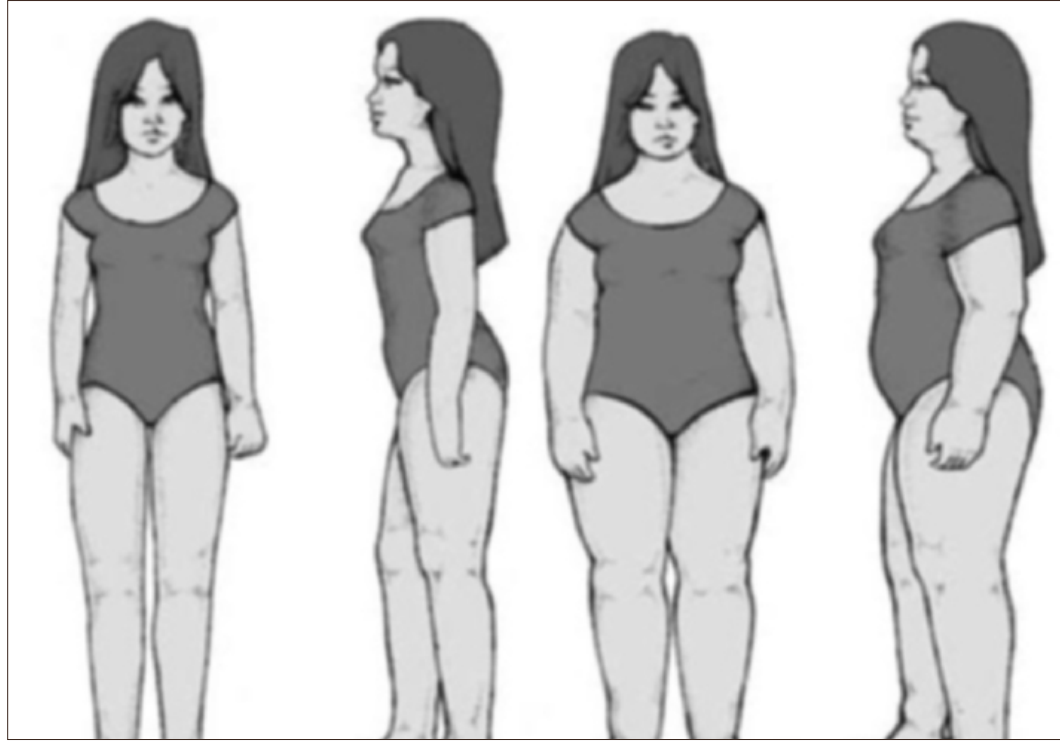


للمرأة .. كيف تحصلين على خصر أنحل دون خسارة الوزن؟



مهما كان شكل جسمك، إذا كان خصرك هو مشكلتك الحالية فهذه الاستراتيجيات سوف تساعدك في الحصول على خصر أنحل وأجمل دون حمية غذائية.

مهما كان شكل جسمك، إذا كان خصرك هو مشكلتك الحالية فهذه الاستراتيجيات سوف تساعدك في الحصول على خصر أنحل وأجمل دون حمية غذائية.

فتحة الصدر المتشابكة

ماذا تعمل: تركز على منطقة الصدر والعنق بحيث تبدو اعرض من منطقة الخصر في كثير من الأحيان تختار النساء حمالات صدر دون دعامة أو دعم كاف مما يجعل منطقة الصدر قريبة جدا من منطقة الخصر مما يعني مساحة أكبر في الوسط. اختاري حمالة صدر ذات دعم جيد ثم ركزي على منطقة العنق والصدر يجب أن تكون القبات على شكل حرف V للإبقاء بزيادة عرض هذه المنطقة مقارنة مع منطقة الخصر.

الفساتين الأنيقة عالية الصدر

ماذا تعمل: تقلل من حجم الارادف والافخاذ وتخفي البطن، اختاري فساتين ذات حافة صدر عالية ويفضل أن تكون مطرزة بالخرز للتركيز على منطقة الصدر ورفع حافة الخصر إلى الأعلى مما يعني إخفاء تام لكل معالم القسم السفلي من الجسم من البطن والأرداف والافخاذ.

الحزام العريض

ماذا يعمل: يشدد على شكل الجسم الأنيق، يعمل الحزام العريض المناسب على تحديد شكل الخصر والتركيز على نقطة بصرية واحدة وهي خصر مشدود وأنيق.

الخصر المطاطي

ماذا تعمل: تزيد من تحديد الخصر وغالبا ما تركز على النقطة الأثقل في

غرائب

الثعبان

لا يقترن سوى بأنثى واحدة فقط طوال حياته، وإذا ماتت تلك الأنثى فإن الذكر يظل أعزب طوال حياته، أما إذا مات الذكر فإن الأنثى ترتبط بذكر جديد.

الفيل

إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً ..

الأسد

زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات

النمل

هناك نوع من النمل يشتهر باسم « النمل السفاح » وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه !!

الذهب

الذهب عيار 24 قيراطاً ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك أن الذهب الخالص مائة في المائة يكون ليناً كالصلصال لدرجة أنه يصعب من الممكن تشكيله باليدين .

الثأوب

لاحظ العلماء أن النمل يتشاءم كالإنسان عندما يستيقظ من نومه في الصباح ..

الفراعة

في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجثة كي تفقد رونقها ونضارتها.

الروبيان

قلب سمكة الروبيان يوجد في رأسها..

الإنسان

عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ. العضوان الوجوديان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما: الأذن والأنف.



الحبة المسوس لها الكيال الأور .
الحبة المسوس : المراد بها حبة الطعام التي أكلت الحشرة لبها ، والمعنى لا بد لكل شيء من هو أسوأ منه يغلبه .

الكسل ابن عم الفشل

بمعنى انه يكسل فيفشل ثم يعود فيسأل قوت يومه ممن يتفضل عليه ، وكان رسول الله يدعو ربه قائلاً : اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل .

الطعن بالميت حرام

يقال عمن هو مجهد في عيشته التضييق عليه وتحمله ما لا يطيق .

اقلل الكلام تأمن الملام

قال تعالى : (وافعلوا الخير لعلمكم تفلحون) صدق الله العظيم

الناس مع الناس والكل بالله

يتعاون بعضهم مع بعض ، وكما قال الشاعر :
الناس للناس من بدو وحاضرة .. بعض لبعض وإن لم يشعروا خدم .

الصاحب المخسر عدو مبین

أي أنه نتيجة لما سببه من خسارة لصاحبه (صديقه) أصبح عدوا له ، والخسارة قد تكون مادية كالضيافة ، وفي الحديث الشريف : « لا تتكلفوا للضيف فتبغضوه » فالضيافة مستحبة والكلفة منهي عنها ، قال الشاعر :
إذا المرء لم يحفظ ثلاثاً.. فبغبه ولو بكف من رماذ .

الجواب يقرأ من عنوانه

يقال حين يفهم الجواب من سحنة وتعابير الرسول صلى الله عليه وسلم .

ما القوس الذي بلا

سهم أو وتر نراه
نهاراً وفي الليل
ليس له أثر ؟

حل العدد الماضي : القلم .

حزر فزر



إعدام سعودي قتل والده حرقاً بالبنزين

نفذت السلطات السعودية الأحد حكم الإعدام الصادر بحق أحد السعوديين وذلك بضرب عنقه بالسيوف لإعدامه على قتل والده بعدما قام بحرقه هو ووالده بمادة البنزين.
وقالت وزارة الداخلية السعودية في بيان لها أن حسين العبيدي أقدم على سكب مادة البنزين على والدته وغرفة الصلاة وغرفة والده بمنزلهم وأشعال النار بقصد إحراق والدته لخلاف بينهما بمرکز تاروت في المنطقة الشرقية.
وأضاف البيان انه «نتج عن الحادث وفاة والده احتراقاً حيث كان مقعداً لا يستطيع الحركة واصابة والدته».
وأصدرت المحكمة العامة بحق العبيدي حكماً بالإعدام. وهذا الإعدام يرتفع عدد الذين تم إعدامهم في المملكة التي تطبق الشريعة الإسلامية في أحكامها إلى 11 شخصاً منذ بداية العام الحالي بعدما أدمت العام الماضي 27 شخصاً.
ويعاقب مرتكبو جرائم القتل والاغتصاب والردة والسطو المسلح بالإعدام في المملكة العربية السعودية التي تطبق الشريعة الإسلامية تطبيقاً صارماً.

نواذر



الأسد المكار

مرض الأسد ذات يوم وعجز عن الخروج من عرينه ليجث على طعامه فأعلن إلى كل حيوانات الغابة أن الأسد مريض وعلى كل جنس من الحيوانات والطيور أن يرسل واحداً من أفراد لزيارته فهو آمن من الاعتداء عليه وأن هذا الأمان وعد ضمنه شخصياً وهكذا توافقت حيوانات الغابة وطيورها يوماً بعد يوم على عرين الأسد لتزوره في مرضه وهي آمنة غير خائفة بعد أن كانت تهرب منه حتى عند اقترابه من أحدها ولا تحرم من الاقتراب من عرينه ففعلت ذلك كل الحيوانات والطيور إلا الثعلب فقد قال ثعلب لصاحبه : أثار الأقدام كلها تدل على خروجها منه دخول الحيوانات والطيور عرين الأسد لكنها لاتدل على خروجها منه ياصديقي علينا أن نصدق ما تراه أعيننا لا ما تسمعه أذنانا.

قل الحقيقة

إنني أعرف الحقيقة بقولي الحقيقة .
إنني أتعلم الحقيقة بالاستماع إليها .
إن الحقيقة التي أبوح بها تصبح ذاتي .



هذا اليوم في التاريخ



١٩٤٥

سقوط برلين بأيدي القوات السوفياتية في الحرب العالمية الثانية.

١٩٥١

رئيس الوزراء الإيراني محمد مصدق يعلن بعد يومين من انتخابه تأميم النفط في قرار شكل ضربة لمصالح بريطانيا والولايات المتحدة وسبب أزمة دولية خطيرة.

١٩٣٥

فيصل بن غازي وحسين بن طلال يعتليان عرش العراق والاردن على التوالي بعد بلوغهما السن القانوني.

٢٠٠٨

حزب العمال البريطاني غوردن براون يمينى بأسوأ هزيمة انتخابية منذ اربعين عاما ويفقد ٣٣١ مقعدا في الاقتراع المحلي.



١٩٩٤

فوز نلسون مانديلا والمؤتمر الوطني الافريقي في اول انتخابات متعددة الاعراق في جنوب افريقيا.



مايو ٢
١٩٣٩
ظهور الرجل الوطواط (باتمان) في كتاب مصور للمرة الاولى.

AFF

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
الوزن	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
قد يحمل لك اليوم جديداً يتعلق بالعمل . من الممكن أن تقدم على مشاركة احدهم لمشروع جديد يحمل إليك النجاح. فتعقد الاجتماعات وتكون على موعد مع بعض النقاشات المهمة.	عود وتيرة الحياة إلى طبيعتها وتتقدم بخطى ثابتة تحقق خلالها مبتغاك تدور الأحداث بشكل جيد وتتطور حلقات النقاش نحو الأفضل فاسحة في المجال لإظهار مهاراتك وقدرتك.	تطلب هذا اليوم تعاوننا وصبرا وتفهما وابتعادا عن إثارة المواضيع الحساسة تجنب ارتكاب الأخطاء والتصرف بانفعال انتبه للغشابين والمحتالين. قد تثار مشاكل في العمل، أو يطرأ ما يزعجك ويثير التساؤلات.	تبدو الاتصالات غنية جداً وقد تسمع جواباً ساراً أو تعرف لقاء مثيراً كرر المحاولة لاسيما إذا كان الأمر يتعلق بدعم خارجي أو زيادة على الراتب أو في الأرباح، تتعاط مع شان خارجي أو مع مشروع أو سفر وتحضر لجديد وتغمرك حيوية كبيرة.	انه يوم التناقضات بامتياز، فإذا واجهت شؤوناً عائلية أو شخصية ستكون إما واثقا من نفسك وإما تعاني من تراجع كبير في الحظوظ والمعنويات. احذر الاستفزازات وابتعد عن كل ما يجلب لك المتاعب.	تعلم المخيلة دوراً كبيراً كما الحسد، في إيجاد الحلول أو تضخيم الأمور. في الجو همس وأسرار ثم ظهور للعلن وكشف لبعض الأوراق. قد تسمع بفضيحة في هذه الأثناء إما لم تكن تستهفدك شخصياً أو تفضح أنت أمراً ما وتطلب جواباً.
ينصب اهتمامك على شؤون مالية واستثمارية . تتعاط ربما مع موظف جديد أو زميل يدخل حياتك المهنية الآن . تراجع حساباتك وتدقق في اصغر التفاصيل.	حمل إليك هذا اليوم أفراحاً وعلاقات جدية ودعمًا من قبل بعض الافرقاء. من الممكن أن تعيش رومانسية ابتداء من الآن، أو أن تتعرف إلى حبيب جديد عبر بعض الصداقات والعلاقات.	حاول أن تحافظ على أسرارك وأن تبقى محاظاً بأفراد العائلة. أبحث عن الأمان. وانتبه قد تكون مخيلتك واسعة وتأخذك إلى الهاوية. فلا تتحمس ولا تثق بالإلهام والوحي في هذا اليوم.	تعود شؤون من الماضي لكي تولد الانفعالات وتعرقل بعض الرحلات، حاول أن تتخطى الأمر بهدوء وتسامح فلا شيء يقويك كالترسامح وحاول التبالغ وتطرف.	قد تميل إلى أجواء ثرية أو إلى شريك يوفّر لك الاطمئنان المادي. يلعب المال دوراً كبيراً في خيارك الآن وبشكل الأولوية بالنسبة إليك.	قد تحلم وتحقق حلمك أو يأتيك الوحي فجأة لإيجاد لمسألة عالقاً. لا تخف من التعبير عن أفكارك والإقدام على ما تراه مناسباً.

حلمك اليوم

قلب العذراء
وإنسانها