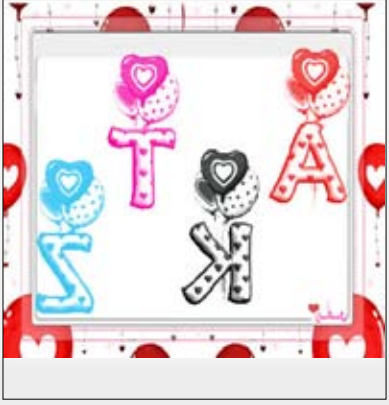


قاموس الحب (2)



(ج)

الحب جناح يأخذ القلب في رحلة الحياة. الحب جوهرة ثمينة تزداد قيمتها إن خلت من الشواذب كالكذب.

الحب جبل لا تستطيع زلازل الفرقة تدميره إذا كان حقيقيا صادقا.

(ح)

الحب حلقة من مسلسل الحياة الذي لا ينتهي. الحب حفرة تقع فيها القلوب العمياء والمبصرة على السواء. الحب حقيقة يعرفها كل قلب ، لا يمكن إخفاؤها.

(خ)

الحب خيمة أركانها الإخلاص والصدق، التعاون والوفاء.

الحب خنجر يطعن القلب فيحييه. الحب خشوع لمن وهبنا الحياة لنحب.

(د)

الحب دمة قلب في أقصى درجات السعادة. الحب ديك تصحو على صوته القلوب النائمة. الحب درس يتعلمه القلب عند الولادة ، أول درس.

(ذ)

الحب ذرة لو استقرت في القلب لاستحكمت أمره. الحب ذهب ثمين أحيانا تشوبه الأناية. الحب ذكرى جميلة للقلوب التي أضناها المسير في دروب الزمن الطويلة.

(5) طرق تضبط الوزن عند الحدود الآمنة



لأنها سوف تساهم سريعا في القضاء على إحساسك بالجوع وتشعرك بالامتلاء والشبع بطريقة آمنة عندما تبدأ بها. وكل ما عليك هو أن تتوقف تماما عن تناول المزيد من الطعام بمجرد إحساسك بالامتلاء.

فجميعها من المواد الصحية المنخفضة المحتوى من المواد الكربوهيدراتية النشوية.

- قل وداعا للمكرونه والخبز والأرز: فلكي تفقد بعضاً من وزنك يجب عليك ألا تزيد من وزن المواد النشوية التي تتناولها عن 20 جراما صافيا فقط يوميا (ربع رغيف بلدي صغير أو نصف كوب أرز، أو مثلها من المكرونه). وعندما تتمكن من تحقيق هدفك بعد فترة معينة يمكنك أن تزيد قليلا من الكمية المذكورة بما لا يؤثر علي معدل السكر بالدم لديك.

- كن انتقائيا بالنسبة للخضروات: تجنب ما أمكن من الخضروات التي تنمو تحت الأرض كالبطاطا والبطاطس والقلناس، وتكثر من الخضروات الورقية والخضراء والملونة مثل الخس والفلفل والكوسة والطماطم والسيانخ. واعتدل في تناولك للخضروات الأخرى كالبناميا والكرنب والقرنبيط والبروكولي.

- تجنب أو قلل إلى أدنى حد ممكن من الفاكهة الشديدة الحلاوة كالمانجو والبرقوق والعنب والعصائر المحلاة أو الغنية بالسكر كعصير القصب، واعتدل بالنسبة للمكزري والمشمش والأناناس والخوخ والبرتقال والجوافة والكنكاليوب والرمان وغيرها. ويمكنك تناول المشروبات قليلة السعرات الحرارية كالشعير والجزر والصودا والتونك وغيرها.

- إذا ما تعلق الأمر بالمواد البروتينية والدهنية فليس هناك داع، كما يقول الدكتور ويستمان لممارسة أي نوع من القيود على ما تأكله منها

بعد دراسة استمرت 12 عاماً على الوجبات الغذائية منخفضة المحتوى من المواد النشوية ونشرت في دورية الجمعية الأمريكية للتغذية أخيراً يقدم لنا الدكتور إيريك ويستمان مدير عيادة (أسلوب الحياة) بمدينة دورهام بكارولينا الشمالية 5 طرق ينصح باتباعها مجتمعة لضمان ضبط وزنك عند الحدود الآمنة. وهي :

- لا تحاول تقبيد كميات الدهن فيساعد تناولك للأطعمة العالية المحتوى من الدهن على جعلك بمنأى عن الإحساس بالجوع. ومن أمثلة هذه الأطعمة الجبن الدويل كريم والقشطة والزبد والمايونيز والزيت خاصة زيت الزيتون وزيت عباد الشمس والذرة، وزيت الكتان،

تحت الشمس...
كلاب آخر
سرعةأمثال
شعبية

كلمة وجوابها .

اي اختصر الكلام بما قل ودل .

كلب مغدبة ، يسبقها مشيا .

المغدية التي تغدي الأثوار، وساقهم لحراثة الأرض وتقال لمن كان لا ينفك عن صاحبه دائما.

كل حيره على من قدر.

حيره أي مقدرته ، أي تكون مقدرته على من هو اضعف منه .

كم سعيدة بسوق البيض .

أي كم اناس مثله في العمل والوصف .

كلمة شلتها الريح .

شلتها أي أخذتها ، وتقال للكلمة التي تخلق تصدعا ، أي أنها انتهت بعد النطق بها وتقال تقريبا وتخفيفا وتهدة بين متخاصمين.

كلام المؤمن قبضا باليد .

أي انه مأمون العقاب بالوفاء .

من فاته العيد كبر المشقر.

المشقر أغصان خضراء جميلة الرائحة تحزم في باقة وتوضع على العمامة للزينة ، وخاصة أيام الأفرح ، ويقال في من اظهر جمال المناسبة متأخرا ليتداركها بعد ان فاتت عليه .

حزر فزر

ما هو الشيء الذي يشرب من

الرأس ويحكى إلى أبعاد الناس ؟



حل العدد الماضي : تابوت

ابنسموا

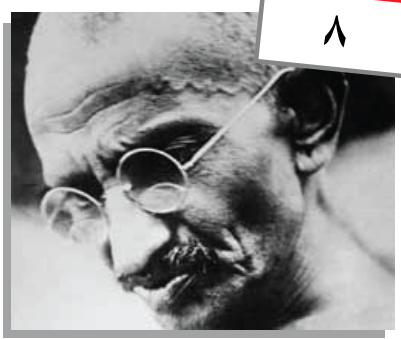
ابنسموا رغم انطواء صفحات الفرخ في حياة البعض منكم..
ازرعوا البسمة حتى وإن نزلت الجروح فيكم كل يوم..
اصبروا وتحملوا والتقوا كل أشواك الألم من دروبكم.. لتصلوا إلى ما تريدون ..



هذا اليوم في التاريخ

مايو

٨



١٩٣٣

المهاتما غاندي يبدأ اضربا عن الطعام احتجاج على قمع الهنود من قبل السلطات البريطانية.

٢٠٠٨

سيلفيو برلوسكوني يتولى رئاسة الحكومة في إيطاليا.



١٩٠٢

اربعون الف قتيل في ثورة بركان بيليه في جزيرة المارتينيك.

١٩٤٥

تمرد على الاحتلال الفرنسي في سطيف في منطقة قسنطينة في الجزائر يسفر عن مقتل آلاف الجزائريين.

١٩٤٥

انتصار الحلفاء في اوربا على المانيا النازية في الحرب العالمية الثانية.

١٩٥٤

سقوط ديان بيان فو بايدي الفيتناميين يسجل هزيمة فرنسا في الحرب في الهند الصينية.

١٩٨٣

ابو موسى ونمر صالح يقودان انشقاقا عن حركة فتح ويؤسسان فتح القيادة الموقته.

٢٠٠٨

مجلس النواب الروسي (الدوما) يقر تعيين فلاديمير بوتين رئيسا للوزراء.

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
قد يحمل لك اليوم جديدا يتعلق بالعمل. من الممكن أن تقدم على مشاركة احدهم لمشروع جديد يحمل إليك النجاح. فتعقد الاجتماعات وتكون على موعد مع بعض النقاشات المهمة.	تعود وتيرة الحياة إلى طبيعتها وتتقدم بخطى ثابتة تحقق خلالها مبتغاك تدور الأحداث بشكل جيد وتتطور حلقات النقاش نحو الأفضل فاحس في المجال لإظهار مهارتك وقدرتك.	يتطلب هذا اليوم تعاونا وصبرا وتفهما وابتعادا عن إثارة المواضيع الحساسة تجنب ارتكاب الأخطاء والتصرف بانفعال انتبه للغشاشين والمحتالين. قد تثار مشاكل في العمل، أو يطرأ ما يزعجك ويثير التساؤلات.	تبدو الاتصالات غنية جدا وقد تسمع جوابا سارا أو تعرف لقاء مثمرا كمرر المحاولة لاسيما إذا كان الأمر يتعلق بدعم خارجي أو زيادة على الراتب أو في الأرباح. تتعامل مع شأن خارجي أو مع مشروع أو سفر وتحضر لجديد وتغمرك حيوية كبيرة.	انه يوم التناقضات بامتياز، فإذا واجهت شؤوننا عقارية أو عائلية وشخصية ستكون إما واثقا من نفسك وإما تعاني من تراجع كبير في الحظوظ والمعنويات. احذر الاستقراوات وابتعد عن كل ما يجلب لك المتاعب.	تلعب المخيلة دورا كبيرا كما الحدس، في إيجاد الحلول أو تضخيم الأمور. في الجو همس وأسرار ثم ظهور للعلن وكشف لبعض الأوراق. قد تسمع بضيحة في هذه الأثناء إذا لم تكن تستهدف شخصا أو تفصح أنت أمرا ما وتطلب جوابا.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
ينصب اهتمامك على شؤون مالية واستثمارية . تتعاطر ربما مع موظف جديد أو زميل يدخل حياتك المهنية الآن . تراجع حساباتك وتدقق في اصفر التفاصيل.	يحمل إليك هذا اليوم أفراحا وعلاقات جدية ودعما من قبل بعض الأصدقاء. من الممكن أن تعيش رومانسية ابتداء من الآن، أو أن تتعرف إلى حبيب جديد عبر بعض الصداقات والعلاقات.	حاول ان تحافظ على أسرارك وان تبقى محاطا بأفراد العائلة. أبحث عن الأمان. وانتبه قد تكون مخابراتك واسعة وتأخذك إلى الهلوسة. فلا تتحمس ولا تنفق بالإلهام والوحي في هذا اليوم.	تعود شؤون من الماضي لكي تولد الانفعالات وتعرقل بعض الرحلات، حاول أن تتخطى الأمر بهدوء وتسامح فلا شيء يقويك كالتسامح وحاول ألا تبالغ وتنتظرف.	قد تميل إلى أجواء ثرية أو إلى شريك يوفر لك الأطمئنان المادي. يلعب المال دورا كبيرا في خيارك الآن ويشكل الأولوية بالنسبة إليك.	قد تحلم وتحقق حلمك أو يأتيك الوحي فجأة لإيجاد لمسألة عالقة. لا تخف من التعبير عن أفكارك والإقدام على ما تراه مناسبا.