

الحكومة الصينية تهدم «المنزل المسمار»



يبدو أن المزارع الصيني صاحب البيت المشهور باسم «المنزل المسمار» قد استسلم لعنائه ووافق على تعويض قدره 41 ألف دولار أميركي إذ التقطت عدسات وكالات الأنباء صوراً للجرفافات وهي تهدم المنزل. وبحسب موقع «البيان» فقد نشر الأسبوع الماضي صوراً للمنزل الذي أحاطه الأسفلت من جميع النواحي، بعدما رفضت العائلة المكونة من زوجين يبلغان من العمر (75 عاماً) أن يترك شقتهما بحجة أن التعويض المعروض عليهما ليس كافياً. وكانت لجان ناشطون صينيون قد ساندوا المزارع في قراره ونشروا صوراً لمنزله عبر المواقع الاجتماعية، بعدما افتتحت السلطات الطريق السريع حول المنزل رسمياً أمام حركة المرور. وكان المبنى المكون من خمسة طوابق الوحيد الباقي في المنطقة بعد إزالة أغلب المباني الملاصقة له لإنشاء الطريق.

نماذج من فن الرد



يعتبر الجواب المسكت فناً من الفنون.. وقيمته في فورته وسرعته فهو يأتي كالقذيفة يسد فم السفيه وفي مايلي أمثلة على الجواب المسكت :

-قال كاتب مغرور لبرناردشو: أنا أفضل منك، فإنك تكتب بحثاً عن المال وأنا أكتب بحثاً عن الشرف.. فقال له برناردشو على الفور: صدقت، كل منا يبحث عما ينقصه..!

-وسأل ثقيل بشار بن برد قائلاً : ما أعمى الله رجلاً إلا عوضه فيماذا عوضك؟

فقال بشار: بأن لا أرى أمثالك !

-قالت نجمة انجليزية للأديب الفرنسي هنري جانسون: انه لأمر مزعج فأنا لا أتمكن من ابقاء أظفاري نظيفة في باريس..

فقال على الفور: لأنك تحكين نفسك كثيراً!..

-تزوجت أمة امرأة فقالت: لو رأيت بياضي وحسني لعجبت،

فقال: لو كنت كما تقولين ما تركت المبرصون لي!.. -ويروى ان رجلاً قال لامرأته: ما خلق الله احب الي منك..

فقال: ولا ابغض الي منك !

فقال: الحمد لله لذني اولاني ما احب وابتلاك بما تكرهين!..

-تشددت امرأة امام صوفي (ارنو) بكثرة المعجبين بها وأنهم يزعمونها، فقال صوفي: لكم هو سهل ابعادهم ايها العزيزة.. ما عليك سوى ان تتكلمي!..!

- قال رجل لبرناردشو: اليس الطباخ انفع للأمة من الشاعر أو الأديب؟

فقال: الكلاب تعتقد ذلك!..!

الأذكيا يسهرون والأغبياء ينامون مبكراً

كشفت دراسة بريطانية أن الأشخاص الذين يسهرون أذكي من نظرائهم الذين يخلدون إلى النوم مبكراً، وقالت الدراسة التي أجراها الطبيب النفسي ساتوشي كانازاوا، بمعهد لندن للعلوم السياسية والاقتصادية، إنه من خلال اختبارات أجريت على عدد من المتبرعين، وجد أن هناك علاقة بين السهر وزيادة معدل الذكاء، وفق ما نشرته صحيفة «الجزيرة» السعودية.

وبينت الدراسة أن الأشخاص الأذكيا يخلدون إلى النوم أيام العمل من الساعة 12:29 ليلاً، ويستيقظون عند 7:52 صباحاً، في حين أنهم يخلدون إلى النوم خلال إجازات الأسبوع عند الساعة 1:44 ليلاً، ويستيقظون عند الساعة 11:07 صباحاً. وأوضحت أن معدل ذكاء الذين يسهرون هو فوق 125 درجة، وهو معدل حد الذكاء على المقياس العالمي الذي صنف فئة الأشخاص الذين يقعون ضمن القياس 120 - 139 بحادي الذكاء، موضحاً أن تجاوز 140 درجة على المقياس يعد صاحبه عبقرياً. وصنفت الدراسة الفئة الثانية بالأشخاص الطبيعيين، وهم الذين ينامون من الساعة 12:07 ليلاً، ويستيقظون عند الساعة 7:32 صباحاً خلال أيام العمل، فيما ينامون خلال إجازات الأسبوع من الساعة 1:13 ليلاً إلى 10:14 صباحاً.

وحددت الدراسة معدل ذكاء هذه الفئة ما بين 90-110، وهو المعدل الطبيعي للذكاء في المقياس العالمي. ونكرت الدراسة أن فئة الأشخاص الذين ينامون مبكراً يملكون معدل ذكاء منخفضاً عن الفئتين السابقتين، وهم الفئة التي تخلد للنوم قبل منتصف الليل، وحددت معدل الذكاء لديهم بأقل من 75 على المقياس العالمي.



أكثر خمسة أطعمة تقاوم التعب!



ساعات طويلة من النهار. ويساعد الحديد الجسم على توزيع الأوكسجين للخلايا، فينشط الجسم والذهن. ويمكن إضافة السبانخ إلى أي نوع من السلطات أو السلطات، كالشوربة والطواجن والصلصات وحتى المقلبات. 4 - الزبادي أو اللبن الرائب: نظراً لطبيعته السائلة، فإن اللبن سريع الهضم، فيعتبر مصدراً سريعاً للطاقة بجانب البروتينات والنشويات، كما يحتوي على بكتيريا مفيدة تساعد المعدة على التخلص من البكتيريا الضارة وتسرع الهضم. ويمكن تناول الزبادي بعد وجبة الغذاء ومزجه ببعض المكسرات أو الفاكهة ليصبح اللذيذ. 5 - الشوفان: يساعد الشوفان على ضبط معدل السكر في الدم ومساندة عملية الهضم. وتساعد الألياف الموجودة فيه على الإحساس بالشبع لمدة أطول ومن ثم تفادي زيادة الوزن. ويمكن تناول الشوفان صباحاً للحصول على جرعة من الطاقة طوال النهار.

القليلة؛ فوجبة مليئة باللحم تشعر الإنسان بالتعب عكس وجبة الفول.

2 - المكسرات والحبوب: تتميز بالبروتينات وزيت أوميغا 3، بالإضافة إلى المغنيزيوم والمغنسيوم والفسفور والحديد والنحاس والفيتامينات المتنوعة، أي المعادن التي لها علاقة مباشرة بالطاقة، ويمكن تناول بذور اليقطين واللوز والكاجو والبندق والجوز وبذور نبات عباد الشمس وغيرها.

أما عن الكمية فيُنصح بتناول حصة معقولة يومياً (بحجم اليد) خلال النهار لمكافحة السمنة، ويعتقد اختصاصيو التغذية أن دمج النشويات الطبيعية بالبروتينات يعطي نشاطاً وطيل أمد طاقة الإنسان مثل اللوز الذي بجانب قطعة فاكهة باعتبارها وجبة ثانوية لذيذة ومغذية. 3 - السبانخ: السبانخ أكثر نبتة غنية بالحديد على وجه الكرة الأرضية. وتحفل بمعادن مغذية وفياتينات من شأنها أن تحسن طاقة الإنسان

إذا كنت تشعر بالتعب بعد الوجبات، فليك تغير نوعية طعامك، فالطعام المناسب يمثل مصدراً مهماً لمكافحة ظواهر التعب بتناول الأطعمة الغنية بالطاقة والمشبعة لأطول فترة ممكنة. تم تحديد 5 أطعمة تشكل جرعة كبيرة من الطاقة للإنسان تمكنه من مقاومة التعب وتنشيط عضلاته طوال النهار.

1 - الفول: يعتبر الفول الجبهة الأولى لمقاومة التعب، ويوصف في بعض الحضارات بأنه «الأكل المعجزة». ويتميز بالألياف وتوازن النشويات والبروتينات، كما يحتوي على البوتاسيوم والمغنسيوم والفسفور والنحاس والحديد. وتعتبر كل هذه المواد أساسية لإنتاج الطاقة.

وتعمل الألياف والبروتينات العالية في الفول على تعديل السكر في الدم وعلى تنشيط حركة الأمعاء، ومن ثم منع التلبك المعوي وزيادة الوزن. ويمكن استبدال الفول مكان اللحم الأحمر لسعراته الحرارية

الإنديونيسيون يلعبون كرة القدم النارية!

يبدو أن متعة وإثارة كرة القدم الأصلية على المستطيل الأخضر لم تكف العديد من محبيها حول العالم، وهو ما دفع البعض منهم لاستحداث أساليب جديدة لممارستها قد تبدو جنونية أو لاختراع رياضات جديدة تحمل نفس الروح القديمة لهذه اللعبة الشعبية الأولى في العالم لكنها تحمل معها روح التحدي المعروج بالالم وكلها تؤدي نفس الغرض من إثارة اللاعبين والجمهور.

كرة القدم النارية ان احببت ان تسميها هي من اختراع اهالي مدينة «يوغيكارتا» الإندونيسية وهذا يعد نوعاً جديداً من كرة القدم التي تلعب بـ«كرة»، من حبة جوز الهند المشتعل بالنيران وأطلقوا عليها اسم «سبياك بوغا أبي» (كرة القدم النارية)

وهي لعبة تشبه كرة القدم في كل شيء إلا نوعية الكرة المستخدمة بين اللاعبين ففي اللعبة المعروفة لكل العالم تكون الكرة من الجلد أو الألياف المصنعة أما في هذه النوع فتكون الكرة عبارة عن ثمرة جوز هند مفرغة من الداخل ومتنوعة في الكبروسين- الكاز لمدة تتراوح بين 3 - 7 أيام ثم تشعل فيها النيران. الاهداف في مرمى الخصم لكن هل سيقوم حارس المرمى بالنصدي للكرة وصدها عن شبابه، هذا ان لم تشتعل الشباك من النار.

الحوادث تقع ويصاب بعض اللاعبين بالحروق لكن الروح القتالية وكمية الادرنالين الذي تبيته اللعبة في دماء اللاعبين تسببهم ما قد يحق بهم من مخاطر.



عش عفويناك
ناركا للناس اثم
الظنون
فك اجرهم ولهم
ذنب ما يعتقدون



حيوية مذهلة وقدرة استثنائية على استيعاب الأمور، وهذا سيعزز موقعك في العمل من أجل مستقبل أفضل. التفاؤل سيد الموقف بينك وبين الشريك، وذلك يعود إلى عدة عوامل سادت أخيراً وكانت ارتداداتها ايجابية. تفان بالرياضة تجد الصحة السليمة والجسم المعافي. التجربة أكبر برهان .	9/23 إلى 10/22	الميزان	يزودك هذا اليوم طاقة مميزة فتعيش انسجاماً وتناغمًا وتواكب الأحداث بانفتاح. فأنت بطبعك اجتماعي وترحب بالفرص على أنواعها. هذه هي الفرصة المناسبة لإثبات حضورك وشخصيتك. تغيير الأجواء وتكون أكثر حماساً، أو يصفو مناخ الحياة العائلية، وتقدم على مصالحة مع أحد الأبناء، أو الأصدقاء، بعد فترة من الجفاء. قد تبدو عليك علامات الإرهاق والتعب جراء كثرة ساعات العمل الطويلة، لذا خصص بعض الوقت لراحتك.
ادعوك إلى التحفظ والتنازل والمساومة إذ قد تضطر إلى الرضوخ لسلطة ما أو لدفع مستحقات يفرضاها القانون أو تقاضا برسوم وضرائب. قد تمر بأزمة غضب ومواجهات وتطلب معلومات وتبحث عن حقائق. قد تعيش سعادة استثنائية وتحلق بجاذبية قصوى وتحفظ الأنظار اجتماعياً وجماعياً. قد تلتقي الحب إذا كنت خالياً أو تعيش لحظات لا تنسى. تجنب السمرات الطويلة والرحلات الشاقة، واختر عوضاً عنها رحلات ترفيهية في أحضان الطبيعة.	10/23 إلى 11/21	العقرب	يلعب نجمك في غضون الأيام القليلة المقبلة، وتحقق إنجازاً مثيراً على الصعيد المهني، تستحق عليه الثمينة، تفكر في علاقة جديدة إن وانها. لا تتردد وأقدم على الخطوة بجرأة. أنت صاحب أخلاق عالية وسمعة طيبة، قد يتمكنك كثيرون. لا تتسرع في الحكم على الآخرين أن وضعهم الصحي لن يتحسن على الرغم من ممارستهم الرياضة. جرب بنفسك لتعرف النتيجة.
لا تتلأأ في القيام بالواجبات المفروضة عليك مهنيًا. تستجدّ تغييرات ايجابية مهمة هذا اليوم، ويبدو أن معظم الأجواء تتغير لتصبح ملائمة لحرّكاتك. خصص بعض الوقت للشريك، فهو يستحق منك التفاتة وصغيرة. تعيش حالة من الغيرة والتملكية والانفعالات الشديدة في هذا اليوم الفارغ من الطاقة والحيوية الفاترة. يوماً بعد يوماً تظهر نتائج ممارستك المنتظمة للتمارين التي وصفها لك طبيبك المعالج.	11/22 إلى 12/21	القوس	تسهل عليك الاتصالات وتبكيك مع الظروف المتغيرة. ربما تتبدل إدارة ما أو بطراً تعديل على مؤسسة تعمل لديها أو معها. أو تسمع خيراً يخص أحد المصارف التي تهتمك أو تفاوض بشأن شراكة. تزهدهم علاقة المبنية على الثقة والاحترام، وتشتد متانة وتتخلى جميع المحن القيمة والعلاقة لتبدأ صفحة جديدة مشرقة. أنت تدرك عواقب عدم القيام بحركة وملازمة البيت ساعات طوال أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر.
تبرز طموحاتك وتتعاون مع الآخرين ليونة وذكاء وتعبر عن أحلامك. وتلفت الأنظار في طريقة تفكيرك ومعالجتك الأمور العالقة. أنصع للشريك عن مشاعرك وأحاسيسك تجاهه، وتأكد أنه سيبدأك بالمثل. تفكرت جاذبية قوية تشدهم نحوك، وتتسجع على الخروج من صمتك والتخلي عن تحفظك. مهما بلغت شدة انفعاك ومصيبتك، حاول أن تتخلص منها باللجوء إلى ممارسة أي نشاط فكري أو جسدي يريح أعصابك.	12/22 إلى 1/19	الجدي	ركز على هدفك وحواضرك واعلم إلى أين أنت ذاهب. كن حريصاً جداً على التفاصيل، لا تتسرع بل اطلب وقتاً للتفكير. يتعاون معك الشريك، وقد يجد تسوية أو يعرض عليك ما يجب أن تدرسه بعناية. اتكل على حدسك وتجاوب مع الوحي الذي يسقط عليك في هذا اليوم. الابتسامه لا تفارق فمك هذا اليوم، وتفكرت السعادة. ذلك بعدما بينت الفخوص الطيبة أنك بصحة ممتازة.
تسهل التأثيرات العامة عمك الروتيني وغيره. وقد تجد اسمك على لائحة الشرف أو لائحة المرشحين لمراكز عالية أو ربما لترقية. قد تقع عليك مسؤولية مهمة فلا تتعرب منها. على العكس تماماً، هذا هو الوقت الأنسب لتظهر مهارتك وتثبت وجودك. ادعوك إلى إظهار أبنائك الجسنة واللحبيب وتخصيص بعض الوقت ذي النوعية الممتازة للاهتمام به حتى لو كان الوقت قصيراً. ليكن الشأن الصحي في أولويات جدول نشاطك اليومي، ولا تؤخر كل ما له علاقة به.	1/20 إلى 2/18	الدلو	مشاريع وأفكار بالجملة. لكن ذلك سيدفعك إلى اتخاذ قرارات عشوائية وغير مبررة، فكن حذراً. لا تترك الترسبات الماضية تؤثر في علاقتك بالشريك، وخصوصاً أن جوامع مشتركة متعددة بينكما. تكون صاحب نخوة وحركة دائمة يحسدك عليها المقربون. وتكون دافعا لهم ليمثلوا بك.
تميل إلى الاستسلام وتفقد هذه العزيمة القوية التي تميزك. تتأخر عن مواعيدك، أنت الذي يشدد على أهمية الدقة في المواعيد. تسعد بلقائه ودعوات عذبة واجتماعات غير تقليدية. قد تنسبك بعض المهوم، وتحملك إلى عالم الأحلام والتناغم والانسجام. قد يسيطر القلق بسبب توقع أو مرض أو بسبب ورطة ما، وحتماً ستشعر بالإرهاق والتعب الجسدي والنفسي.	2/19 إلى 3/20	الحوت	الحظ الممتاز يكون حليفك قريباً، وهذا سيغير الاتجاهات نحو الأفضل بعد سلسلة تعثرات غير مبررة. علاقة عاطفية تتحكم فيها المراجحة، وهذا يدفعك إلى اتخاذ قرارات حاسمة في هذا الاتجاه. المبالغة في المحافظة على صحتك وحرمان نفسك الكثير من المأكولات غير المضرة، يعود بالضرر عليك.

حظارك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا