

فوائد قشر الرمان العلاجية و الصحية

انتقاء الكلام بدقة



الأسلوب الذي يتعامل به مع الآخرين هو المكون الأساسي لشخصيتك، حيث يعاملك الناس بانطباع مأخوذ من أسلوبك وكمثال على ذلك هذه القصة التي تجسد لنا المعنى المقصود .

رأى أحد الملوك بالمنام (أن كل أسنانه تكسرت) فأتي بأحد مفسري الأحلام، فقص عليه .. قال المفسر: أمتأكد أنت؟ فقال الملك نعم.

فقال له: لا حول ولا قوة إلا بالله، هذا معناه أن كل اهلك يموتون أمامك!!

فتغير وجه الملك وغضب على الفور وسجن الرجل . واتي بمفسر آخر فقال له نفس الكلام وأيضا سجنه!

فجاء مفسر ثالث، وقال الملك له اللحم ، فقال المفسر: أمتأكد أنك حملت هذا اللحم يا أيها الملك؟

ميروك يا أيها الملك ميروك، قال الملك لماذا؟! فقال المفسر مسرورا: تأويل اللحم أنك ما شاء الله ستكون أطول أهلك عمرا،

فقال الملك مستغربا: أمتأكد؟ فقال: نعم. ففرح الملك وأعطاه هدية!

سبحان الله لو كان أطول أهله عمرا، اليس من الطبيعي أن أهله سيموتون قبله؟

لكن أنظروا! إلى مخرجات الكلام كيف تتكلم؟

وقفة و عظة

نستطيع أن نفسر الأمور ونوضحها للآخرين بأسلوب جميل، بحيث يستطيعون استيعابها حتى وإن كانت أمورا سيئة قد تحدث لهم إذا دعونا ننتقي بدقة كلماتنا قبل أن نقولها.

الفراولة تبيض الأسنان وتحمي القلب



بينت الدراسات البحثية أن فوائد الفراولة للأسنان لا حصر لها، حيث تساعد الفراولة على تبيض الأسنان خلال فترة قصيرة جدا مع إضفاء اللعان عليها .

وكما توضح الدراسات فإن يمكن الاستفادة من الفراولة في تبيض الأسنان من خلال تدليك الأسنان بنصف ثمرة فراولة يوميا وبشكل مباشر مع الأسنان، المفيد أن الفراولة ستمنح الأسنان جمالا كما أنها ستساعد على التهام جروح اللثة، بجانب ما سبق، فإن الفراولة مفيدة لحماية القلب من التجلطات كما أنها تحافظ على رشاقة أجسامنا، لذا فأهمني بالحصول على عدد من ثمرات الفراولة باستمرار لتحصلين على هذه الفوائد العديدة لها، لاسيما فوائد الفراولة للأسنان لتكون ناصعة البياض.



المبتدعين الأصحاء. كما أنه يؤدي إلى تقليل حجم مشكلة تصلب الشرايين في فئران التجارب، وخلصت الدراسة بنتيجة مفادها أن لعصير الرمان مفعولا قويا كعضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء، وكذا عند الحيوانات المصابة بتصلب الشرايين. وهذا المفعول يرجع بصورة أساسية لوجود مضادات الأكسدة في الرمان.

فائدة متعددة

- إذا غلي قشر الرمان وتمضمض به قوى اللثة
- إذا غلي قشر الرمان وشرب كان ناعما في حالات الإسهال
- ويفيد المغلي منه في حالات الدوسنتاريا الحادة
- إذا أخذ قشر الرمان المحجف وطحن حتى يصير ناعما وعجن بالعسل وضممه به أسفل البطن والصدر نفع من نفث الدم
- إذا استنجد بالمغلي منه قطع الدم النازف من البواسير
- إذا شرب مغلي قشر الرمان الحامض قطع بلغم المعدة
- يذهب آثار الجذري إذا احرق وخلط بالعسل وطلبي به آثاره أيام متوالية.

النوم بالعدسات اللاصقة يسبب العمى

يعترف نحو ثلاثة ملايين بريطاني ممن يستخدمون العدسات اللاصقة بأنهم، في بعض الأحيان على الأقل، يخلدون للنوم دون إزالة عدساتهم وغسلها.

ويقول خبراء في العيون إن عدم العناية بنظافة العدسة على النحو المطلوب، قد يؤدي إلى مجموعة من أمراض العين المؤلمة، كالتهاب القرنية الجرثومي، وهو الذي يصيب الجزء الأمامي من العين، حيث ترتكز العدسة.

وفي حال عدم الحصول على العلاج اللازم، قد يؤدي الالتهاب إلى ضرر بصري دائم، وفي الحالات المتقدمة، إلى العمى.

وتحمي العين نفسها ضد الأجسام الغريبة، من خلال السائل الذي يغطيها، والذي يحتوي على إنزيمات واقية، ويحول رمش العين دون التصاق أي شيء على سطح العين. ومع ذلك، فإن الميكروبات التي تنتقل عبر الهواء والماء، تتمكن في بعض الأحيان من تجاوز تلك الحواجز الدفاعية، واختراق طبقة الخلايا الواقية في القرنية



كيف تكتشف كذب من أمامك ب (9) خطوات فقط ؟



(7) التفاصيل الذهنية المبالغ فيها :
يميل بعض الكاذبين إلى إضافة المزيد من التفاصيل المبالغ فيها لكلماته بعد أن يشعر باليأس من محاولاته السابقة في أن يجعلك تصدقه. عندما يقوم المتحدث إليك بالكذب فهو يفقد الشعور بالوقت الواجب عليه استغراقه للقيام برد الفعل، فإذا قمت بتوجيه سؤال إلى شخص ما، ثم قام هذا الشخص بالرد السريع بعد انتهاء السؤال مباشرة فإن ذلك يعد دليلا على الكذب، وربما يعود السبب في ذلك إلى قيامه بتدريب نفسه على هذه الإجابة والتحضير لها من قبل.

(8) راقب ردود أفعال الكاذب تجاه أسئلتك :

دائما ما يشعر الكاذب بعدم الارتياح في جلسته أثناء توجيهك الأسئلة إليه، حيث يتحول برأسه أو جسده بعيدا، أو أن يقوم لا شعوريا بوضع شيء ما بينه وبينك، كما أنه خلال توجيهك الاتهام لشخص صادق بأنه لا يقول الصدق، فإنه يتخذ

وذراعيه ورجليه محدودة الحركة بل ومتيبسة، كما تلاحظ في بعض الأحيان أنه يلمس أذنيه أو الجزء الخلفي من الرقبة بيديه، من جهة أخرى تذكر أن هذه ربما تكون علامات على العصبية لا الكذب.

(6) لاحظ نبرة الصوت أثناء الكلام:

يمكن لنبرة الصوت أن تكون مؤشرا على الكذب، حيث أن الكاذب يبدأ فجأة في الحديث بشكل أسرع أو أبطأ من المعتاد، أو أن التوتر يجعل نبرة الصوت تلعو فجأة.

كلية على هذه الظاهرة، فربما يكون سبب وجود العرق هو أن المتحدث يتصف بالعصبية أو الخجل.

(3) مراقبة حركة عيون المتحدث من خلال اتجاه نظرة عينيه، فعندما يحاول الصادق تذكر تفاصيل ما فإنه ينظر بعيدا،

أما الكاذب فينظر يسارا.

(4) راقب الحنجرة : يميل الكاذب باستمرار إلى تليين حنجرته، وذلك من خلال البلع أو تناول الماء لإزالة التوتر.

(5) تابع حركات باقي أجزاء الجسم عند متابعك للكاذب فإنك ستلاحظ أن يديه

(1) مراقبة الوجه : انظر إلى تعبيرات الوجه بالغة الدقة، وهي التعبيرات التي تظهر على وجه المتحدث وتختفي سريعا

في جزء من ثانية، ولكنها تظهر الشعور الحقيقي الخفي للمتحدث، وإذا لم يكن لديك حس عال بهذه التعبيرات فيمكنك التدريب عليها، فعلى سبيل المثال ترتفع

الحوارج إلى أعلى عندما يشعر المتحدث بالحنز أو الأسى.

(2) العرق : من أكثر العلامات على قيام المتحدث بالكذب أن تراه بدأ يتعرق، من جهة أخرى فإنه من الصعب الاعتماد



المتشائم هو من لا يرى إلا النصف الفارغ منها.

المتفائل هو من ينظر إلى النصف الممتلئ من الكأس.

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
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
تبدأ الشهر بيوم من النزاعات والتشنجات والأجواء المرعبة التي تحمل تغيرا لا يروقك على الأرجح، ثم يخف الضغط ويجنك بعض الاشتباكات ويجعلك أكثر لياقة ودبلوماسية، تعيش هومما كثيرة هذا اليوم. من الممكن أن تزوج، أو تلاحق هدفا بغرض المصلحة وتغير عن حب قد لا يكون صادقا. إياك والتقاوس عن القيام بنشاطات تعودت بالمنفعة الصحية عليك.	يحمل هذا اليوم إرباكا وتعقيدا وفشلا، فلا تجازف على الإطلاق ولا تخالف القوانين. تحتاج إلى مساعدة معاونين والى جدول أعمال منظم وديق. تكثر المساعي لتمتين أواصر العلاقة وربما المصالحة، سواء أكان ذلك من خلال لقاءات رومانسية أو جلسات حميمة دائمة، مزاح متقلب لا يتحمل المزاح. لا تعرض نفسك للإرهاق. راع ظروفك الصحية.	إياك والوقوع في الأعباء والمسؤوليات. لا تخالف الإرشادات ولا تترك عملا ناقصا. أنت معرض للمحاسبة. هين عمك جيدا ولا ترتج موقفاً باكر إلى عمك فهو ناشط جدا ولن يرحم أعضائك. تأسر الحبيب بلطفك الزائد وتعاملك الجيد معه، وهذا ليس غريبا عليك، ولاسيما بعد فترة من المخاض العسير	قد تتعرض لخيبة أمل بسبب مخالفتك التيار وتشبتك بأفكارك القديمة. تجنب اتخاذ الخطوات الحاسمة، وتكون في الواجهة وربما تتعرض لاستفزاز أو تحديات. حاذر العدائية في التصرف ولا تتصرف وراء انفعالاتك وانتبه أيضا من جرح الحبيب. لا تجازف بوضعك الصحي من أجل أمر لا يستحق ذلك. لا تسرع.	يبدأ الشهر من الانطلاق والأمال. تمارس هواياتك، وتترجم من قيد، وقد تلتقي بمن تحب أو تفرح بإنجاز، فتعلن عن انطلاق مشروع أو تباشر جديدا وتمارس فنودا، وتكون القائد لفريق عمل. تظهر بعض الانفعالات والمشاعر السلبية التي تعكر الأجواء وتثير بعض الاضطرابات والحساسيات بينك وبين الشريك.	كن حذرا فقد يظهر أعداء لم تتوقعهم أو تصغي إلى انتقادات وملاحظات تجرحك. أشحن نفسك بالطاقة اللازمة. لا تتسلسم للباس في شأن العلاقة غير المستقرة مع الحبيب. أنت تدرك مشاعره وتعرف ما ينقصه، فبادر إلى حل الأمور. يتألك شعور بالقلق حيال بعض الأمور الدقيقة، ما يحرمك النوم ويرهق أعصابك.

حظارك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا