

البصل يتصدر المأكولات التي تجلب السعادة

كشفت دراسة بريطانية عن قائمة غذائية تضم أكثر المأكولات التي تجلب السعادة للإنسان ويتصدرها البصل وأكدت الدراسة أن البصل هو أكثر المأكولات التي تجلب السعادة والسرور يليه الجزر والفول والموز والبطاطا.

وأجريت هذه الدراسة بحسب صحيفة (ديلي إكسبريس) على 100 من السلع الغذائية الأساسية لمعرفة مدى السعادة التي تجلبها المأكولات وبأسعار منخفضة. ومن الغريب أن البصل تصدر رغبات المحوئين في قائمة المأكولات اللذيذة التي تجلب السعادة مثل الشوكولا والبطاطس والكعك حيث تتدرب هنا الأسطورة القائلة بأن الشوكولا هي سر السعادة.

وفي سياق متصل كشف بحث طبي جديد أجراه علماء في سويسرا عن مركب طبيعي في البصل فعال في تقوية العظام وتقليل خطر إصابتها بالترقق والمشاشة حيث قال باحثون في جامعة بيرن إن هذا المركب أثبت فعاليته في تقليل الخسارة العظمية عند استخدامه على خلايا العظم المستخلصة من الفئران المخبرية ما يدل على أن تناول البصل باستمرار يمنع هشاشة العظام خصوصا عند السيدات المسنات الأكثر عرضة للإصابة. كما وجد الباحثون بعد تحليل المركبات الكيميائية النشطة



الموجودة في البصل الأبيض أنها أكثر مركب مسؤول عن تقليل الخسارة العظمية هو الـ (جي بي سي) إس ولاحظ الباحثون بعد عزل مجموعة من خلايا العظم وتعرضها للمركب أنه قام المنشط لخسارة العظام ثم تعريض بعضها للمركب أنه قام المركب بمنع فقدان المعادن العظمية بصورة كبيرة خصوصا الكالسيوم وذلك بمقارنتها مع الخلايا التي لم تتعرض له فالعظام في الحالة الطبيعية تشبه قطعة الإسفنج المليئة بالمسامات الصغيرة وفي حالة الإصابة بهشاشة العظام يقل عدد المسامات وتصبح العظام أكثر هشاشة وتفتقد صلابتها وبالتالي يمكن أن تنكسر بمنتهى السهولة والعظام الأكثر عرضة للكسر في المرضى المصابين بهشاشة العظام هي عظام الورك والفخذ والساعد والعمود القوي.

كما أفادت الدراسة أن تناول البصل الأخضر يعد أفضل وقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب خاصة السكتة القلبية حيث يحتوي البصل الأخضر على مادة البيلوتين التي توجد أيضا في الشاي بمختلف أنواعه وفي التفاح ولكن ينسب أقل عن تلك الموجودة في البصل الأخضر وأوضحت الدراسة أن تناول كمية تراوح بين 100 إلى 200 غرام من البصل الأخضر بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع له فائدة كبيرة تشبه فعل السحر.

شاب سعودي يحتفل بزواجه على زميلته في مكان عملهما

بطريقة أشبه بالنهايات السعيدة في الأفلام المولودية عقد شاب سعودي قرانه على فتاة سعودية وسط مركز تجاري يعلان به في جدة محاطين بزملائهما الموظفين، وبمباركة القنصل الفرنسي، ووسط تصفيق موظفي مركز (كارفور) بحي السلمانية



بجدة، وعض الشاب (ع، العنزي) خاتم الارتباط الأبدى في إصبع زوجته - التي تعمل معه في نفس المكان - ثم بإدائه زوجته المراسم، ويتوسطهما القنصل العام لفرنسا في جدة، الدكتور لويس بلين. ولعبت الصدفه دورها في ارتباط العريسين، حيث كان الشاب مبيتعا في فرنسا، ويعمل في وقت فراغه بأحد

فوائد ماء الورد



يعدح الخبراء بالفوائد العديدة لماء الورد على البشرة. ويؤكدون أن مسح الوجه كل يوم بقطنة منقوعة بماء الورد يجعل البشرة نضرة جميلة وخصوصا قبل النوم، كما أن رائحته الجميلة تجعل بشرتك عطرة ومميزة . ويذكر الخبراء أن شرب ماء الورد على الريق يفتح لون البشرة ويصفيها، وهو مع هذا أيضا يصفر المسام ومفيد جدا لحبوب الشباب، موضحين أنه يزيد الانتفاخات بالعين عن طريق الكمادات، ويغذي الرموش، ويقاوم الهالات السوداء . كما يقضي ماء الورد على الحساسية وتهيج الجلد والتسلخات، فإذا تعرض الجلد للتسلخات اخطلي ماء الورد مع قليل من النشا ويعاد استعماله عدة مرات متتالية، كما أنه مبرد للجلد أمن جدا مع الأطفال والكبار، ومفيد لتخفيف الاحمرار بالجلد ورفع الجلد الخشن. ولتتعمين بكل فوائد ماء الورد يفضل استخدامه باردا، لذلك وضعيه في الثلاجة قبل الاستخدام، أما الطريقة المثالية لاستخدامه فنتتمثل في:

- عند الاستيقاظ من النوم اغسلي وجهك بالماء، والغسول الخاص بنوع بشرتك، ثم رش عليه بضع قطرات من ماء الورد قبل وضعك كريم الشمس. - إذا كنت تعانين من احمرار الوجه وحساسية مفرطة، فاخلي ماء الورد مع سكر ناعم ، وضعيه على بشرتك كقناع مدة ربع ساعة. - للحصول على بشرة نضرة اشربي خيارة واحدة وأضيفي إليها ملعقة من ماء الورد ثم ضعها قناعا على البشرة. - للتخلص من انتفاخ العين والهالات السوداء استخدمي كمادات ماء الورد البارد بعد الاستيقاظ من النوم. - إذا كنت تعانين من حب الشباب فاستخدمي ماء الورد بعد إضافة ملعقة من عصير الليمون عليه. - للتخلص من الكلف امزجي ملعقة من خل التفاح مع ماء الورد، وضعي المزيج كقناع مرتين في اليوم. - لتبييض البشرة اشربي صباحا كوبا من الماء بعد إضافة ملعقة كبيرة من ماء الورد عليه.

كيف تستيقظ من نومك بنشاط؟

أثقل لحظات اليوم هي عندما نستيقظ، ثم دقائق التالية لها، لا تتزعج.. فهذه 12 خطوة تجعل استيقاظك نشطا ونومك مريحا. - حاول الحصول على قدر كاف من النوم، فكل الدراسات أثبتت أن البالغين يجب أن يناموا من 7 إلى 9 ساعات نوم يوميا، البعض قد يحتاج أقل أو أكثر، ولكن لا بد ألا تقل عدد ساعات نومك عن 6 ساعات، ادخل إلى السرير واترك جسمك يستيقظ بمفرده دون ضبط المنبه وهنا ستعرف عدد الساعات التي يحتاجها جسمك من النوم لتستيقظ بنشاط دائم. - متى وما تأكله على العشاء يؤثر كثيرا على نومك، فالعشاء المتأخر يجعل الجسم في حالة عمل لأنه يحاول هضم الطعام ولهذا يصعب عليك أن تستسلم للنوم، وإذا تناولت وجبة كبيرة وبنسبة فقد تسبب لك الانتفاخ وعسر الهضم وتجعلك تستيقظ كثيرا للذهاب إلى الحمام، فإذا اضطرت لتناول وجبة متأخرة يجب أن تكون خفيفة بقدر الإمكان.

- جسم الكبار مثل الأطفال يحتاج إلى جدول يلترزم به ويعتاد عليه، فإذا عودت جسمك على النوم في وقت معين والاستيقاظ أيضا في وقت معين، فسوف تستيقظ وأنت في قمة النشاط والطلاقة لأن كل شيء في جسمك سيكون مضبوطا. - النوم في الظلام أفضل شيء لجسمك لأخذ الجرعة الكافية من الراحة وتجديد النشاط، فالتعرض لأي ضوء من شأنه أن يعطل دورة الجسم الداخلية. - احرص على شرب المياه أو أي مشروب منشط فور الاستيقاظ لأن الجسم يكون في حالة جفاف بعد قضاء ليلة تامة في النوم، كما أن الشرب في أول اليوم يحفز أجهزة الجسم فيعطيك النشاط الذي تحتاجه.

- وجبة الإفطار هي الأهم لأنها توفر للجسم الجلوكوز اللازم ليبدأ نشاط يومه، كما أنه يساعد على ضبط معدل السكر في الجسم والذي إذا انخفض سيعطيك شعورا بالتعب والإجهاد. - احرص على التعرض لضوء الشمس من 15 دقيقة إلى نصف ساعة بعد الاستيقاظ مباشرة فهذا يؤدي إلى تقليل إنتاج الميلاتونين وهو

من أول ليلة إلى 25 سنة!



الذي يساعد على إيقاظك وجعلك منتبها. قضاء أي شخص 20 دقيقة في الهواء الطلق يجعله يشعر بالطاقة الجسدية والنشاط العقلي 20 % أكثر من أي شخص عادي، يمكنك أن تسير لمجرد 10 دقائق حول منزلك في الهواء الطلق لضمان نشاط أكثر. - إغلاق عينيك لمدة 15 دقيقة من التأمل يساعد على تدفق الدم إلى الدماغ وينشط جسمك، حاول أن تجلس في هدوء عند الاستيقاظ ولكن يفضل أن يكون في مكان مشمس. - النشاط البدني في الصباح يساعد على تدفق الدم في الجسم مما يتيح لك طاقة فورية، لذا احرص على ممارسة أي رياضة في الصباح حتى إذا كانت مجرد تنظيف سيارتك في الهواء الطلق. - قاطع الكافيين طوال اليوم، بالطبع يجب أن تتناول كوبا من القهوة أو الشاي في الصباح لتساعد على إنتاج الأدرنالين في الجسم وتعطيك النشاط، ولكن لا تزيد الأمر عن كوبين في اليوم

أول ليلة في القبر: يبدأ التعفن على مستوى البطن والفرج.. سبحان الله البطن والفرج أهم شيئين صارح ابن آدم وحافظ عليهما في الدنيا.. بعد ذلك يبدأ الجسم يأخذ لونا أخضر فيعد ذلك بأخذ الجسم لونا واحد فقط. ثاني يوم في القبر: تبدأ الأعضاء تتعفن الطحال والكبد والرئة والأمعاء. ثالث يوم في القبر: تبدأ تلك الأعضاء تبعث روائح كريهة. بعد أسبوع: يبدأ ظهور انتفاخ على مستوى الوجه: أي العينين واللسان والخدود. بعد عشرة أيام: سيطرأ نفس الشيء، أي انتفاخ لكن هذه المرة على مستوى الأعضاء: البطن والمعدة والطحال.. بعد أسبوعين: سيبدأ تساقط على مستوى الشعر. بعد 15 يوم: يبدأ الذباب الأزرق يشم الرائحة على بعد 5 كيلو مترات ويبدأ الدود يغطي الجسم كله. بعد ستة شهور: لن تجد شيئا سوى هيكل عظمي فقط. بعد 25 سنة: سيتحول هذا الهيكل إلى بذرة وداخل هذه البذرة ستجد عظمة صغيرة تسمى:عجب الذنب هذه العظمة هي التي سنبعث من خلالها يوم القيامة.

وما زلت...
أحلم بمجتمع
لا يستحي فيه
الفقير
من فقره بل
يستحي فيه الغني
من التباهي بالترف

إنَّ الله مع المنكسرة قلوبهم،،
ثق بهذا.. إنها تكفي وتزيد...!!

الحيوان	الصفات	الصفات	الصفات
الحمل	يعاود كوكب «مركور» سيره المستقيم في برج العقرب، فتصوب المسيرة وتجد ضالته، إذا تأخر موعد فقد يصير النور الآن، وإذا استمهلك احدهم فقد يصحح الوضع عاطفيا: يتذمر الحبيب من قلة اهتمامك به وانشغالك عنه، حاول التوضيح عليه بمشارع ترفيحية ومسلية لإصابة أحد أفراد العائلة بوجعة صحية تفتلك ويسيطر عليك الحزن ويتعبك نفسيا.	3/21 إلى 4/19	يوم جيد على صعيد العمل تحصل من خلاله على الكثير من الدعم والتأييد عاطفيا؛ واجه شكوك الحبيب وكن واضحا معه، اضبط التشكيك في علاقتك. احسن الحظ أن الأمور تهدأ، فتشعر بالانفراج، أو تجد الحلول يسود جو من التفاهم محيطك العائلي والمهني، وقد تحررت من بعض القيود أو الأثقال، فترتاح نفسيا وصحيا.
الثور	إذا تمكنت من اظهار كفاءاتك العملية، فستتوصل إلى الأهداف التي حددتها لنفسك عاطفيا؛ الدعم الذي ستلقاه من الشريك سيفاجئك لكن ذلك سيكون موضع تقدير واهتمام من أجل مستقبل أفضل لا تستخف بما يقوم به الآخرون من حركات رياضية، بل حاول أن تقوم بها أيضا لتفيد صحتك.	4/20 إلى 5/20	تجنب كل أنواع التحديات وكن متحفيا جدا. احط نفسك بالمحبيين وأفراد العائلة، ثمة يشير إلى مشكلات شخصية يجب ألا تززع توازنك عاطفيا؛ كن على استعداد لمواجهة الشريك، فالشكوك التي تلقته أصبحت اليوم جدية أكثر من السابق لا تدع سيف الإرهاق مسلطا على صحتك. مارس المشي يوميا.
الجوزاء	يعاود كوكب «مركور» سيره المستقيم في بيتك الرابع، ما يزيد بعض الالتباس في حياتك المهنية على وجه الخصوص إذا كنت مرغما على مصالحة الشريك، لا تتردد لاسيما إذا كان الأمر سيساهم في توضيح الأمور العالقة ترفض اليوم الانصياع لنصائح الطبيب، لكنك سرعان ما تعود إلى تنفيذها خوفا على صحتك.	5/21 إلى 6/21	تجنب كل أنواع التحديات وكن متحفيا جدا. احط نفسك بالمحبيين وأفراد العائلة، ثمة يشير إلى مشكلات شخصية يجب ألا تززع توازنك عاطفيا؛ كن على استعداد لمواجهة الشريك، فالشكوك التي تلقته أصبحت اليوم جدية أكثر من السابق لا تدع سيف الإرهاق مسلطا على صحتك. مارس المشي يوميا.
السرطان	يعاود كوكب «مركور» سيره المستقيم في برج العقرب ويهيئ حالة من الالتباس والفوضى والضياع، كما يحيي فيك أملا. تهر نفسك وتصطلح الأمور، أو يتجاوب معك الأصداق، فتنتفض على المحيط مرتاحا المساعدة الكبيرة التي يمنحها إياك الشريك تساعدك على تحطى المصاعب التي أضعت مضجعك منذ مدة يكون هذا اليوم مناسباً للمراجعة الطبية، أو للخضوع لعملية جراحية إذا لزم الأمر.	6/22 إلى 7/22	تجنب كل أنواع التحديات وكن متحفيا جدا. احط نفسك بالمحبيين وأفراد العائلة، ثمة يشير إلى مشكلات شخصية يجب ألا تززع توازنك عاطفيا؛ كن على استعداد لمواجهة الشريك، فالشكوك التي تلقته أصبحت اليوم جدية أكثر من السابق لا تدع سيف الإرهاق مسلطا على صحتك. مارس المشي يوميا.
الأسد	يعاود كوكب «مركور» سيره المستقيم في بيتك الرابع، ما يزيد بعض الالتباس في حياتك المهنية على وجه الخصوص إذا كنت مرغما على مصالحة الشريك، لا تتردد لاسيما إذا كان الأمر سيساهم في توضيح الأمور العالقة ترفض اليوم الانصياع لنصائح الطبيب، لكنك سرعان ما تعود إلى تنفيذها خوفا على صحتك.	7/23 إلى 8/22	طريقة تعاملك مع الزملاء يتعدهم عنك، فحاول أن تجد أسلوبا أفضل لإعادة تم عاطفيا؛ طلبات الشريك تزداد عليك، فسارع إلى معالجة الموضوع قبل تفاقمه صحيا، اعتماد حمية غذائية طبيعية، أفضل من الاعتماد على التركيبات الطبية.
العذراء	طريقة تعاملك مع الزملاء يتعدهم عنك، فحاول أن تجد أسلوبا أفضل لإعادة تم عاطفيا؛ طلبات الشريك تزداد عليك، فسارع إلى معالجة الموضوع قبل تفاقمه صحيا، اعتماد حمية غذائية طبيعية، أفضل من الاعتماد على التركيبات الطبية.	8/23 إلى 9/22	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.
الميزان	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.	9/23 إلى 10/22	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.
العقرب	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.	10/23 إلى 11/21	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.
القوس	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.	11/22 إلى 12/21	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.
الجدي	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.	12/22 إلى 1/19	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.
الدلو	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.	1/20 إلى 2/18	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.
الحوت	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.	2/19 إلى 3/20	تتبنى مشروعا وتوسعي إلى مشاركة أطراف كبيرة فيه، قد تؤدي دور المقنع والمؤثر في الآخرين يطالبك الحبيب برد حاسم بشأن طبيعة العلاقة بينكما، فضلا عن عدد من الأمور التي تمهكها طبيعتك التي تجعلك لا تتوقف عن التفكير ليلا ونهارا تحرمك من الاسترخاء، لذا عليك ممارسة رياضة اليوغا واعتزال التفكير فترة حتى تريح ذهنك.

حظارك اليوم
كذاب المنجمون
ولو صدقوا