

هل تعلم

هل تعلم أنك إذا كتبت في جوجل zerg rush ثم انتظرت قليلاً، ستقوم جوجل بأكل صفحة البحث.

هل تعلم أنه سيموت 101 شخصاً خلال الـ60 ثانية القادمة، وسيولد 216 طفلاً!! وهذه المعلومة ليست علم غيب بالأمر ولكن هذا العدد ذكر حسب إحصائيات الموتى والمواليد في كل العالم.

هل تعلم أن شبكية العين تحتوي على نحو 135 مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.

هل تعلم أن مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.

هل تعلم أن الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين «سي» مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.

*هل تعلم أن أول من صنع الصاروخ هي ألمانيا.

الدورة الجديدة للبرلمان ادعونا شباب

الدورة السابقة بالتوفيق يا جماعة

كلارك كاليف



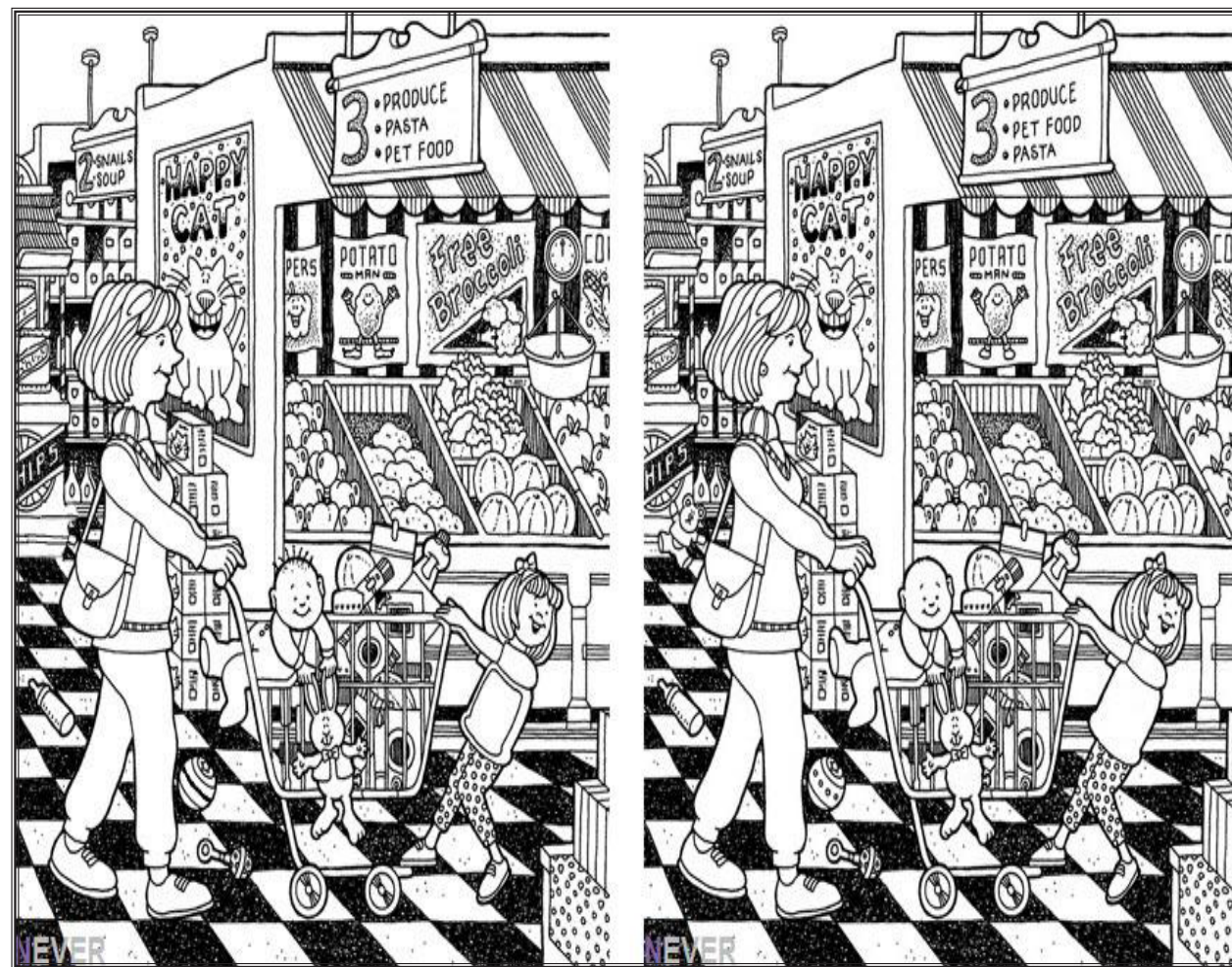
مسح

مشتاق انا لك يا اريش
العين مشتاق ..
وشوق عذبنى وطول
المسافة ..
انا اشهد ان القلب فى حبك
انساق ..
والبيض عقبك ماعليهم
حسافه

حكمة

من يحب الشجرة يحب أغصانها.
الحياء جمال في المرأة وفضيلة
في الرجل. اتخذ طاعة الله
تجارة تأتيك الأرباح من غير
تجارة.
بئرا شربت منه، لا ترمي فيه
حجراً.
جالس العلماء وماشهم، عسى
أن تنزل عليهم رحمة فتصيبك
معهم.

اوجد الفرق بين الصورتين

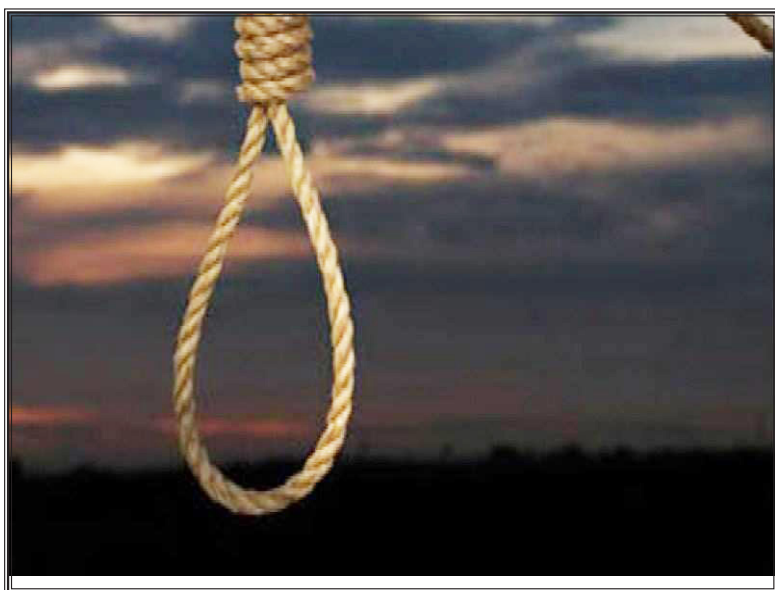


قصص واقعية

حكم القضاء، والمفاجأة
الحكم جاء
بالإعدام. لتوافر يقين لإيقيل
الشك بأن الرجل هو القاتل.
وعندما سألو القاضي: كيف؟
فرد القاضي :
ببساطة عندما أوحى المحامي
ان الزوجة القتيلة ستدخل،

كادت الهيئة ان تنطق بحكم
الإعدام على رجل متهم بقتل
زوجته، ولكن محامي ظل
متعلقاً بأي شيء
فقال للقاضي:
لكي يصدر الحكم يجب
ان يكون لدى الهيئة يقين
لإيقيل الشك بأن المتهم قتل
زوجته.

والآن. سيدخل. من باب
المحكمة دليل. قوي على
براءة موكلي وعلى أن زوجته
حية ترزق !!!
وفتح باب المحكمة واتجهت
كل الأنظار إلى الباب وبعد
لحظات لم يدخل أحد!
فقال المحامي :
الكل كان ينتظر دخول
القتيلة! وهذا يؤكد انه
ليس لديكم قناعة تامة بأن
موكلي قتل زوجته.
فهاج الجميع بالقاعة
لذكاء المحامي
وجاء



أفضل 5 أطعمة

1- الطماطم يعتبرها البيض نوعاً من الخضراوات، لكنها تندرج تحت بند الفاكهة، لها قيمة غذائية عالية وتحتوي على مادة لايكوبين التي تعد بمثابة المحارب الأول للجزيئات الحرة في الجسم. ويفضل أكلها نيئة حيث أن الطبخ يقلل من قيمتها الغذائية بعض الشيء، وقد أثبتت الأبحاث في كلية الطب بجامعة هارفارد أن الرجال الذين يأكلون ما يعادل عشر حبات من الطماطم (أو منتجاتها) اسبوعياً أن نسبة أصابتهم بسرطان البروستات تقل بمقدار 35%.

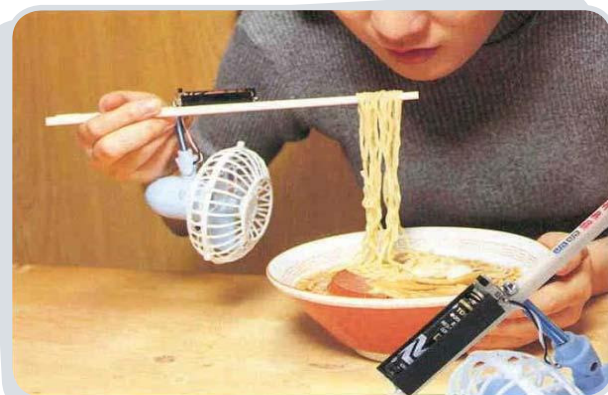
2- الشاي الأخضر يدخل الشاي في حياتنا بصورة واضحة لكن الأفضل على الإطلاق هو الشاي الأخضر فله فوائد عديدة أهمها تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، كما يقلل من احتمالات الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان المريء والمعدة وذلك إذا شرب بصورة منتظمة. وقد أثبتت الأبحاث السويسرية أن شرب الشاي الأخضر مع الوجبات يشجع على صرف سعرات حرارية زيادة تقدر بنسبة 4%. كما أنه يحفز الجسم على استخدام الدهون في إنتاج الطاقة بدلاً من الكربوهيدرات.

3- اللوز عادة ما يؤكل اللوز مع بعض الإضافات مثل السكر، أو مضافاً إلى بعض أنواع الكعك، ولكن يفضل أن يؤكل من دون أي مواد أخرى، حيث يعتبر أفضل مصدر غير حيواني للبروتين. وهو عامل بناء قوي للعظام لاحتوائه على نسبة عالية من المعادن اللازمة لبناء العظام، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز والفوسفور ويعد كذلك مصدراً للألياف وفيتامين ع، ليصبح ترسانتك الغذائية المسلحة في مواجهة السرطان وأمراض القلب.

4- زيت الزيتون ويستخدم كثيراً في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويعتبر الأكثر أماناً للصحة والقلب لكونه من الدهون غير المشبعة. وينصح الاختصاصيون بإضافة زيت الزيتون إلى الوجبات اليومية بينما أظهرت الدراسات أن تناوله بشكل منتظم وبكميات معقولة يقلل من خطورة أمراض القلب ويحمي الشرايين من الانسداد، كما أنه مفيد لمرض السكر ومحارب لسرطان القولون ومفيد أيضاً لمرض الربو.

5- العسل طعمه لذيذ ويجلي ضعف تحلية السكر مرتين.. ولكنه أفضل للصحة بعشرة أضعاف. وقد كان العسل يستخدم للتداوي وإمداد الجسم بالطاقة لقرون وإحيال عديدة، فهو يستخدم كمضاد للالتهابات ومقاوم للفيربوسات وأفضل من أي دواء طبي لمقاومة نزلات البرد. ويتكون العسل في معظمه من الكربوهيدرات والماء ولهذا قدرته فائقة في إمداد الجسم بالطاقة، وقد كان يستخدمه قدامى الإغريق والرومان لزيادة قوتهم وقدرتهم على الاحتمال.

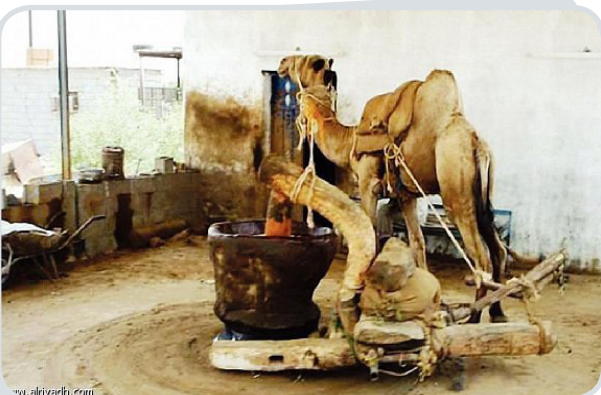
حول العالم



أفضل طريقة لتبريد الاندومي



صناعة سعف النخيل



لنجارة والحدادة والفخار وزيت السمسم والقطران



بناء غرفة