

هل تعلم

*هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم

*هل تعلم أن الزرافة لطول رقبته فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق

*هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

*هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس

*هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية

*هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم

*هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار

*هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة

*هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل

*هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.



مسح

قلبك الطيب يا غالى ..
أبيض بطبعه حنون
لو عطوني وخيرونى ..
أنت بس اللى تكون

حكمة

صديقك من يصارك بأخطائك
لا من يجملها ليكسب رضاك .
لا تشكو للناس جرحاً أنت
صاحبُه...
لا يؤلم الجرح إلا من به ألم. أشدّ
الذنوب ما استخفّ بها صاحبه.
من عظم صغار المصائب ابتلاه
الله بكارها.
لا يجب أن تقول كل ما تعرف،
ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول .
الحياة مليئة بالحجارة فلا تتعثرها
بها بل اجمعوها وابنوا بها سلماً
تصعدون به نحو القمة.

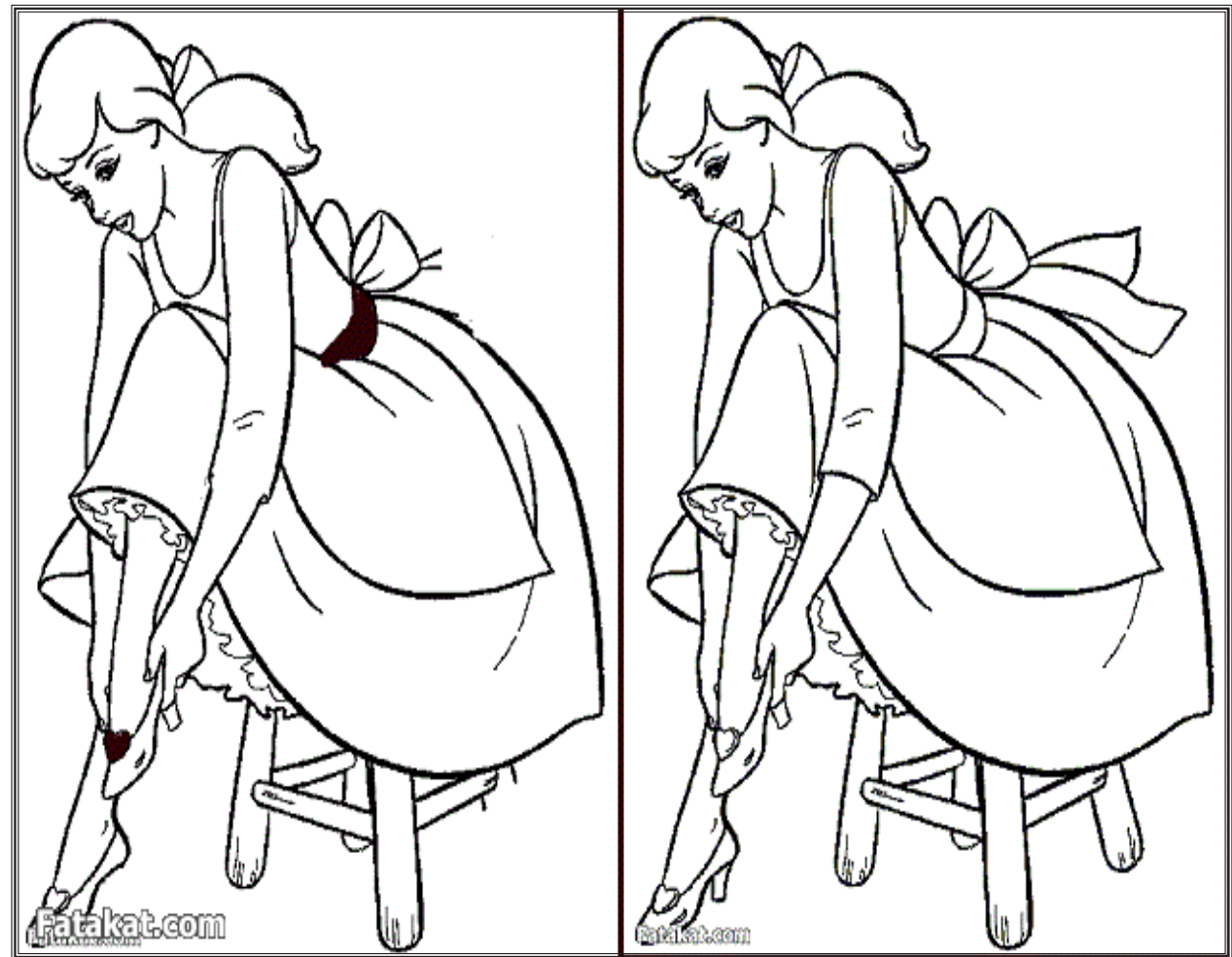
الطفل والمسمار

اوجد الفرق بين الصورتين



الوالد
بأخذ ابنه
الى السور وقال له
frown رمز تعبيري بني قد
أحسن التصرف، ولكن انظر
الى هذه الثقوب التي تركتها
في السور لن تعود أبدا كما
كانت).
تعلق: عندما تحدث بينك
وبين الآخرين مشادة أو اختلاف
وتخرج منك بعض الكلمات
السيئة، فأنت تتركهم جرح
في أعماقهم كتلك الثقوب
التي تراها لهذا لا يهتم كم من
المرات قد تأسفت له لأن
الجرح لا زال موجودا جرح
اللسان أقوى من جرح
الأبدان.

كان هناك طفل يصعب
إرضاءه، أعطاه والده كيس
مليء بالمسامير وقال له : قم
بطرق مسمارا واحدا في سور
الحديقة في كل مرة تفقد
فيها أعصابك أو تختلف مع
أي شخص في اليوم الأول قام
الولد بطرق 37 مسمارا في سور
الحديقة ، وفي الأسبوع التالي
تعلم الولد كيف يتحكم في
نفسه وكان عدد المسامير التي
توضع يوميا ينخفض.
الولد اكتشف أنه تعلم بسهولة
كيف يتحكم في نفسه، أسهل
من الطرق على سور الحديقة
في النهاية أتى اليوم الذي لم
يطرق فيه الولد أي مسمار
في سور الحديقة عندها
ذهب ليخبر والده أنه لم
يعد بحاجة الى أن يطرق أي
مسمار قال له والده: الآن
قم بخلع مسمارا واحدا
عن كل يوم
يمر



لجسم مثالي وصحي

1- اجعل هضمك مثاليا؛ اكتشف افضل و أسوأ الأطعمة بالنسبة إليك.

- تجنب أو خفف القمح أو الحليب أو الخميرة و تجنب الأطعمة التي تتسبب لك بالحساسية و الانتفاخ.

- تناول ماءً ملعقة صغيرة من الغلوتامين(حمض أميني يساعد على الهضم) مباشرة قبل الخلود إلى النوم.

- تناول البروبيوتك (بكتيريا نافعة) للمساعدة على الهضم و هي متوفرة بكثرة في الزبادي و يمكن إيجادها كمسحوق في الصيدليات.

- تناول الخضار و الفاكهة و السمك بكثرة و خفف من تناول القمح و الأطعمة المقلية و شرب القهوة.

ابدأ كل وجبة طعام أساسية بطبق سلطة أو شيء نيء.

- امضغ طعامك جيدا و تأكل و أنت متوتر.

- اشرب 8 اكواب من الماء يوميا. التجفاف هو السبب الأكثر شيوعا للإمساك.

2- موازنة السكر في الدم؛ أساس اكتساب الطاقة و خسارة الوزن.

- تناول الفطور دائما.

- تناول ثلاث وجبات رئيسية يوميا و وجبتين خفيف.

- تجنب السكر و الكربوهيدرات المكررة و اختر بدلا من ذلك الأطعمة الكاملة.

- تجنب أو خفف كثيرا من المنبهات.

- ابق بعيدا عن المشروبات المحلاة.

- تناول مقدار ملعقة طعام من القرفة يوميا فهي توازن كمية السكر في الدم بشكل كبير.

- تناول كبسولة من الفيتامينات المتعددة كل يوم بالإضافة إلى فيتامين ج.

- احرص على ممارسة الرياضة يوميا لأن هذا يحفز الأيض.

3- التواصل؛ كيف تشد علك، و تحسن مزاجك و تضبط كيميائ جسمك.

- تناول حصة من الفول و العدس و المكسرات يوميا.

- تناول حصتين من الخضار ذات الأوراق الخضراء يوميا.

- لا تدخن و لا تتشرب الكحوليات.

- تجنب القهوة أو اكتف بفنجان واحد فقط باليوم.

- ابدل ما بوسعك لتفادي التوتر.

- مارس التمارين و لكن ليس بإفراط.

- تناول كبسولة من الفيتامينات المتعددة كل يوم و احرص على احتوائها للفيتامين B6 و B12 و حمض الفوليك.

4- زيادة مضادات الأكسدة المحاربة للشيخوخة

- احرص على تناول القرفة و الخضار و الفواكة الطازجة و الزنجبيل و الكركم و الخردل و الشوكولاتة السوداء و الكثير من الكرز يوميا.

- تناول 5-8 حصص من الفاكهة و الخضار بمجموعة متنوعة من الألوان كل يوم. - عند الوجبات، حاول ملء نصف صحنك بالخضار.

التسخين يقضي على مضادات الأكسدة لذلك حاول تناول معظم الأعشاب و الخضار نيئة أو نصف مطبوخة.

- أكثر من تناول التوت.

- تناول الفاكهة و المكسرات بدلا من الشيبس و الحلويات.

- تناول الكثير من فيتامين أ الموجود بوفرة في الجزر.

- استخدم كريم للبشرة يحتوي على فيتامين أ و ج يوميا.

- مارس التمارين في الهواء الطلق لمدة 30 دقيقة كل يوم.

- لا تقلق و كن سعيدا.

5- تناول الدهون الأساسية؛ إبقاء علك و جسمك مشحونين

- تناول السمك المدهن 3 مرات على الأقل في الأسبوع.

- تناول 6 بيضات بلدية كل أسبوع و يستحسن أن تكون عضوية.

- تناول كبسولة من زيت السمك يوميا.

- تعرض لنور الشمس لمدة 30-60 دقيقة يوميا و لكن تجنب التعرض لشمس الصيف الحارة لأكثر من 15 دقيقة متتالية و خاصة في فترة منتصف النهار.

- تأكد من احتواء فيتامينك المتعدد على فيتامين د.

