العراقية
www.aliraqianews.com
العدد (777) الاحد 29 تشرين الثاني 2015
Sun : 29 Nov 2015 issue no.777

هل تعلم

*هل تعلم:تعمر السلحفاة 150 سنة
*هل تعلم:لون دم جراد الحقل أبيض
*هل تعلم:الدلفين هو أذكى الحيوانات
*هل تعلم:الإسفنج حيوان بحري وليس نباتاً
*هل تعلم:أن أعدى أعداء الإنسان هي الحية
*هل تعلم:قنفذ البحر يمشي على نهايات أسنانه
*هل تعلم:بعض العناكب يمكث 520 يوماً بدون أكل
*هل تعلم:أن نحلة العسل..اذا لسعتك تموت هي على الفور
*هل تعلم:اسرع الحيوانات المائية (الاسماك) هو سمك القرش
*هل تعلم:"الشريد" هو نوع من القوارض تأكل ما يفوق ثلثي وزنه
*هل تعلم:أنثى نجم البحر تضع كل يوم مايقارب 200,000,000 بيضة
*هل تعلم:أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
*هل تعلم:لبعض الأسماك شفرات مسلحة تدافع بها عن نفسها
*هل تعلم:لتمساح هو من أطول الحيوانات عمراً إذ انه يعيش 250

مسج

هاذ الخيال البيك محد يدوسه
من الجمال البي ودانه ابوسه

حكمة

أشَدُّ الذُنُوبِ مَا اسْتَخَفَّ بِها صَاحِبُهُ.
مَنْ عَظّمَ صَغَارَ الْمَصَائِبِ ابْتَلاَهُ اللّهُ بِكِبَارِهَا.
لَا يجبَ أنِ تقول كل ما تعرف، ولكن يجب أن تعرف كُل ما تقول .
الحياة مليئة بالحِجارة فلا تتعثروا بِها بل اجمعوها وابنوا بِها سُلماً تصعدون بِه نحو القِمّة.
الرجل يحب ليسعد بالحياة، والمرأة تحيا لتسعد بالحب.
صعب أن تضحّي من أجل الحب، والأصعب أن لا تجد من تضحّي لأجله.
إذا كان هناك من يحبك فأنت إنسان محظوظ وإذا كان صادقاً في حبه فأنت أكثر الناس حظاً. كلنا كالقمر له جانب مظلم ذكر اللّه يرضي الرحمن ويسعد الإنسان، ويخسئ الشيطان، ويُذهب الأحزان، ويملأ الميزان.
أفضل الأيام ما زادك حلماً، ومنحك علماً، ومنعك إثماً، وأعطاك فهماً، ووهبك عزماً .

اوجد الفرق بين الصورتين

قصة لها عبرة

يُحكى أن شيخا
كان يعيش فوق تل من التلال
ويملك جواداً وحيداً محبباً إليه
ففر جواده
وجاء إليه جيرانه يواسونه
لهذا الحظ العاثر
فأجابهم بلا حزن
وما أدراكم أنه حظٌ عاثر؟
وبعد أيام قليلة
عاد إليه الجواد
مصطحباً معه عدداً من الخيول البريّة
فجاء إليه جيرانه يهنئونه
على هذا الحظ السعيد
فأجابهم بلا تهللٍ
وما أدراكم أنه حظ سعيد؟
ولم تمض أيام ؛؛
حتى كان إبنه الشاب
يدرب أحد هذه الخيول البريه
فسقط من فوقه
وكسرت ساقه
وجاءوا للشيخ يواسونه
في هذا الحظ السيء
فأجابهم بلا هلع
وما أدراكم أنه حظ سيء؟
وبعد أسابيع قليلة أعلنت الحرب وجند شباب القرية
وأعفي إبن الشيخ من القتال
لكسر ساقه ومات في الحرب
شبابٌ كثر
العـــــــــــــــــــــــــــبرة
لا يفرح الإنسان لمجرد أن حظه سعيد فقد تكون السعاده طريقًا للشقاء والعكس.
إن السعيد هو الشخص القادر على تطبيق مفهوم الرضى بالقضاء والقدر
و يتقبل المصائب بمرونة وإيمان.

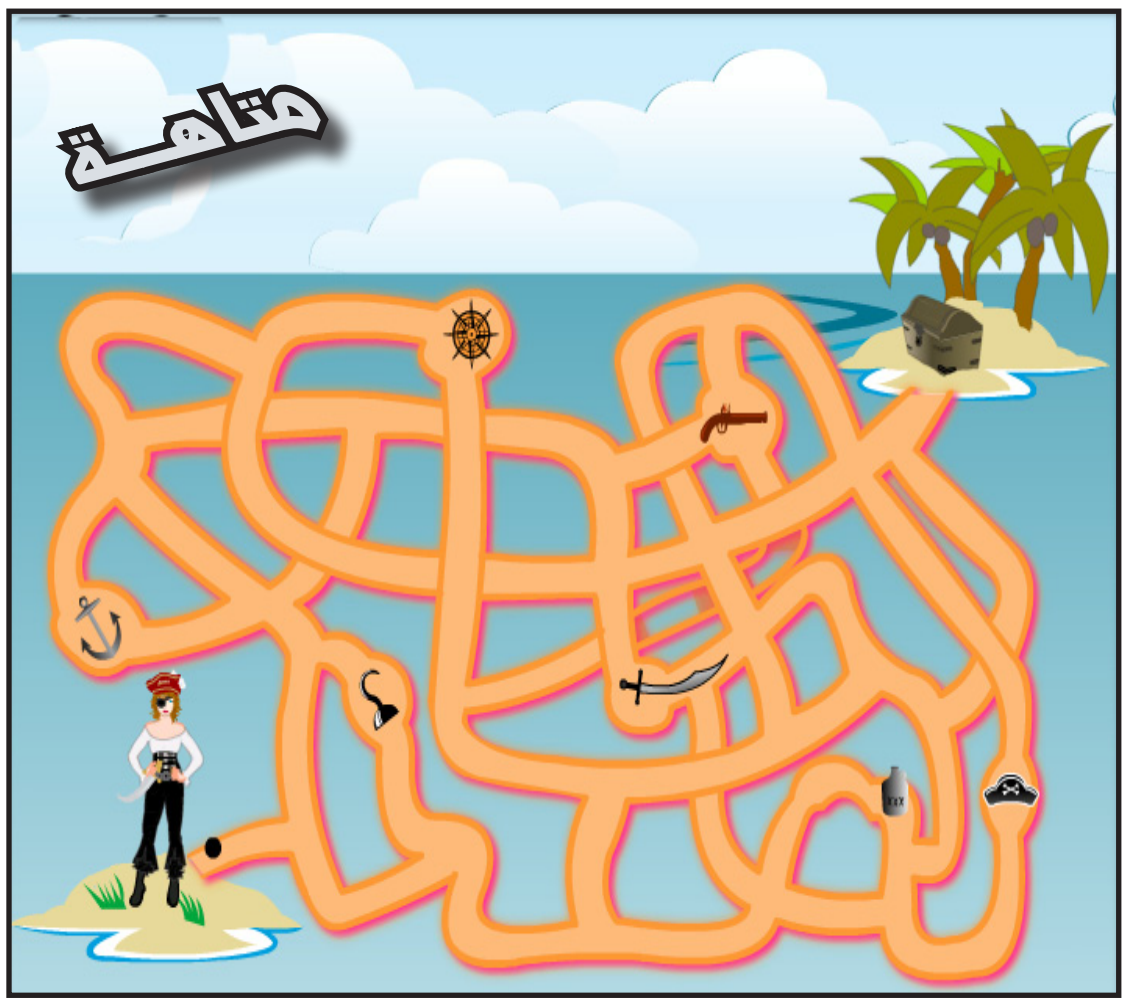
فوائد الأناناس للجسم

المنـجنيـز:
هو عنصر لايستطيع الجسم تصنيعه لذلك,لابد من تناول أطعمة غنية بالمنجنيز ,مثل الأناناس الذى يعد مصدر ممتاز له. يساعد المنجنيز فى تكوين العظام , التئام الجروح والحفاظ على نضارة الجلد ,يساعد أيضا فى تنظيم مستوى السكر بالدم ويقوى المناعة.

فيتامين سى:
متوافر بكثرة فى الأناناس ويعد مقوي مناعى ممتاز ويحافظ على صحة الفم ويقى من أمراض اللثة

فيتامين أ:
متوافر بكثرة فى الأناناس و البيتا كاروتين متوافرة بكميات كبيرة أيضا وهذه المركبات تعمل كمضادات أكسده ... فتناول خضروات وفواكه غنية بتلك المركبات تساعد على حماية الجسم من سرطان الرئة والفم

البروميلين :
إنزيم رئيسى فى الأناناس يخفف من الإلتهابات بنفس فاعلية الأدوية وهو أيضا يحول دون حدوث السرطان ويقلل من حجمه وأيضاً يقلل تورمات ما بعد العمليه الجراحية ويعالج مشاكل الهضم وبالأخص تلك اللتى تنتج من نقص إنزيمات البنكرياس.

الفسفور :
يدخل فى تكوين العظام والأسنان ,فالكالسيوم وحده لايستطيع بناء أنسجة وعظام قوية , والأناناس مصدر غني للفسفور حيث أن كوب واحد يعطى حتى 13 مليجم من الفسفور

فيتامين ب 1:
موجود أيضا بالأناناس ومسئول عن تطوير الطاقه بالجسم وذلك بتحويل النشويات الى الطاقة التى نحتاجها وهو هام أيضاً لوظائف العضلات و الجهاز العصبى.