

فن الرد بالكلام

سئل الملك فيصل كي يرحج : نرى لحيتك سوداء وشعر رأسك أبيض ؟
فقال : شعر رأسي قبل لحيتي بعشرين سنة
أراد رجل إحراج المتنبي
فقال له : رأيتك من بعيد فظننتك امرأة
فقال المتنبي : وأنا رأيتك من بعيد فظننتك رجلاً
قال وزير بريطانيا السمين تشرشل لبرنارد شو النحيف:
مَنْ يراك يا شو يظن بأن بريطانيا في أزمة غذاء
فأجابه برنارد شو : ومَنْ يراك يعرف سبب الأزمة
أقبل جحا على قرية فرد عليه أحد أفرادها قائلاً: لم أعرفك يا
جحا إلا بحمارك
فقال جحا: الحمير تعرف بعضها

رأى رجل امراه فقال لها : كم أنتي جميلة
فقال له: لبيتك جميل لأبادلك الكلام نفسه
فقال لها: لا بأس اكذبي كما كذبت
كانت حزينة فقال لها: أنت ثاني أجمل فتاة رأيتها ..
قالت: ومن الأولى ؟
فقال: أنت حين تبسمين
التقى الجاحظ بامرأة قبيحة في أحد حوانيت بغداد فقال :
« وإذا الوحوش حُشرت »
فنظرت إليه المرأة، وقالت : « وضرب لنا مثلاً ونسي خلقه »
أكل أعرابي عند أمير وكان الأعرابي شراً، فقال الأمير: ما لك
تأكل الخروف كان أمه نطحتك؟
فرد الأعرابي: وما لك تشفق عليه كان أمه أرضعتك.

ابتنسم



سفيان عبد الحي محمد
يقول خير الأنام (تبسمك في
وجه أخيك صدقة) الابتسامة
جوهر المعاملة إن رسمتها لعدو
شعر بالندم وإن رسمتها لمن
لا تعرف أصبحت صديقه وإن
رسمتها لنفسك أزدت قوة.

ابتنسم وأطرد همومك وأنت في عز
النواج
أصلوا حال الدنيا ذاتا مرة ليل مرات
صباح
أنت بس حاول تغير في طريقك وأمشى
صباح
تلقي كل الناس تحبك وتملاً قلبك
انشرح

انس ماضيك الحزين ما خلاص الراح دا راح
قابل الناس بى بشاشة والبس الأفراح
وشاح
تلقي كل الناس تحبك ويبقى بيناتكم
سماح
ومهما طال ليل الحزن بكرة بصبح
ليهبصباح

أبقى بين الناس رسالة تهدي للخير
والصلاح
أي مركب في البداية ديما بتواجهو
الرياح
ليه تقاوم وليه تقاطع وأنت في إيدك
سلاح
السلاح ياخ ابتسامتك أقوى من أعظم
سلاح

احذر السم في فتلة الشاي

عادة أخرى نفعها يومياً
تدخل مادة الألومنيوم السامة إلى الجسم.
يحدث هذا الأمر عن طريق استخدام «فتلة» الشاي
الموجود بها قطعة معدنية، من أجل «تدبيس» كيس الشاي
«بالخيط» الموجود بالصورة، فعند وضع «فتلة الشاي»
بالماء الساخن، ينتقل الألومنيوم السام إلى المشروب بفعل
الحرارة.
لهذا حذرت (الشفيف) أية حسني بضرورة الابتعاد تماماً عن
هذا النوع من «فتلة» الشاي، ليطم استبدالها بأنواع أخرى
لا توجد فيها هذه القطعة الألومنيوم الصغيرة.

صدرت
العديد من التحذيرات من قبل
منظمة الصحة العالمية، لاستخدام أدوات المطبخ
المصنوعة من «الألومنيوم» لتأثيرها السيء على صحة
الإنسان، وتفاعلها مع الطعام عند تعرضه للحرارة، حيث
ينتقل حوالي ٢ ملي جرام من الألومنيوم السام للطعام عند
طهيها، وفقاً لما ذكره موقع livestrong.com.
لهذا أصبحت الآن الأواني «التيغال» و«السيراميك» هي
الاستخدام الأمثل للحفاظ على صحة الجسم من الأمراض
التي تسبب بها مخاطر الألومنيوم، ولكن هناك

فوائد البيض المسلوق

على نقل الرسائل من المخ إلى الأعصاب
والعضلات.
ويساعد تناول البيض المسلوق الحامل
على نمو مخ الجنين بشكل جيد، ويمنع من
تشكل التشوهات الخلقية.
إن تناول البيض يعمل على الشعور بالشبع
أطول فترة ممكنة، ويساعد على بناء قوة
عضلية جيدة ويمنع من فقدانها.
ويحتوي البيض المسلوق على فيتامين (د)،
وهو الفيتامين القابل للذوبان في الدهون،
وهو الذي يزيد من قوة العظام، ويقلل من
خطر الإصابة بهشاشة العظام.

وتناول البيض المسلوق مهم لصحة العين؛
حيث إن تناول بيضة واحدة يومياً يمنع
من الإصابة بالضمور البقعي الذي قد
يصيب العين.
فهو يحتوي على اللوتين والزياكسانثين
وهما من المواد المغذية الضرورية في تقليل
خطر إصابة العين بما يعرف بإعتام عدسة
العين.
كما يحتوي على مادة الكولين المهمة في
أداء الدماغ لوظائفه؛ فهي تنظم عمله وعمل
الجهاز العصبي، وتساعد في الحفاظ على
بنية أغشية الخلايا في الدماغ، مما يساعد

يعد البيض المسلوق من الوجبات الخفيفة
والسريعة، والذي يمكن إدخاله إلى النظام
الغذائي الخاص بنا بسهولة، عن طريق
إضافته إلى السلطات أو تناوله لوحده،
لما يضيفه من دهون جيدة للجسم للحفاظ
على صحة القلب.
بالإضافة إلى ذلك فهو يحتوي على
الفيتامينات المهمة والدهون المشبعة
والكالكسيوم والحديد والسيلينيوم، والتي
تساعد في حماية العينين والحفاظ على
قوة العظام، وغيرها الكثير من الفوائد
المهمة للبيض.

معلومات مذهلة

هوارد" ماتت وهي تمتلك ثروة قدرها
٩ ملايين دولار بسبب ان "والت، كان
يعطيها اسهم من شركة ديزني في كل
عطلة سنوية.
- في عام ١٩٢٥ ركض جندي يوناني
وراء كلبه الضال عبر حدود بلغاريا
فتم قتل الجندي من قبل الجيش
البلغاري فقامت حرب تسمى "حرب
الكلب الضال"
- شرطة بريطانيا تحمل معها
بالسيارة بدوب أطفال لمواساة
الأطفال الضائعين.
- الفتيات اللاتي يدخن يتزلزل معهن
الذي بشكل أسرع لأن التدخين يدمر
بروتين الإيلاستين الذي يعطي جلد
الشباب مظهراً أكثر مرونة.
- قبل النوم ، ٩٣٪ من المخ يبدأ في
تصوير أشياء تتخلى أنت أن تحدث .
- ٧٠٪ من الأشخاص الذين يشغلون
بالك عادة لا يستحقون اهتمامك.
- عقوبة الإعدام في أوزباكستان
تم تنفيذها في بعض السياسيين
بالغلبان في الماء حتى الموت
- راتب رئيس الولايات المتحدة
الأمريكية الرسمي هو ٤٠٠,٠٠٠ دولار
في السنة والعجيب انه يحصل على
١٦٩,٠٠٠ دولاراً للتقريبه عن نفسه
وعائلته والسفر!
- رائحة وقود السيارات لها تأثير
على مركز المتعة في الدماغ لذلك كثير
من الناس يستمتعون به

- جنكيز خان قائد جيوش التتار قتل
ما يزيد عن ١١٪ من سكان العالم في
وقته
- ملكة تايلاند ساناذاكوماريراتنا
، ماتت غرقاً امام الحراس والخدم
دون أن يساعدوا أحد لأنه كانت
عقوبة لمس الملكة هو الموت !
- الملك الإنجليزي إدوارد الثامن
تنازل عن الحكم من أجل أن يتزوج
من حبيبته واليس سميثسون
- مدير شركة توكيا عام ٢٠٠٢ حصل
على مخالفة مرور واحدة قيمتها
١١٦ ألف يورو، وذلك لأن مخالفت
المرور في فنلندا تعتمد على دخل
المخالف!
- أوروبا هي القارة الوحيدة التي لا
تحتوي على صحارى.
- توجد في المكسيك لغة على
وشك الانقراض ولا يتحدثها سوى
شخصين. الطريف انهما متخاصمان
ولا يرغبان في التحدث مع بعضهما!
- تم القبض على رجل في سنغافورة
لأنه لم يسحب السيفيون بعد
استخدامه لحمام عام.
- إذا كتب لك ان تزور مدينة ايسلندا
حجب ان تعرف ان البقشيش في
المطعم يعتبر إهانة !
- "سامويل كولت" مخترع المسدس
اول جملة قالها بعد اختراعه:
(الآن يساوي القوي والحيان)
- خادمة "والت ديزني" "نيلما

كيف تطور نفسك في العمل

يسعى الإنسان دائماً إلى التطور
في عمله وإلى أن يكون الأفضل
فيما يفعل، فإن تكون الأفضل هو
أمر له العديد من الفوائد المختلفة
التي يعلمها جميعنا، ولكن أن
تكون الأفضل هو أمر ليس بالهين
ويحتاج منك إلى الإخلاص في
عملك، وأن تحب ما تقوم بعمله،
فلن تصبح الأفضل في شيء
تكرهه، وقد يتساءل بعضنا عن
كيفية تحسين أنفسهم في العمل
وكيف يستطيعون تطوير أنفسهم
بشكل مستمر، ولهذا سنذكر فيما
يلي بعض الملاحظات التي يمكنك
من خلالها تطوير نفسك بشكل
مستمر في العمل.
• كن منظماً، فلا يمكنك أن تنجز
أعمالك بشكل جيد ومرتب وأن
تكون أكثر كفاءة في عملك إن كنت
عشوائياً، فإن كانت لديك العديد
من الرسائل والملفات وغيرها لن
تستطيع إنجاز أعمالك بشكل جيد
يجعلك تكون متطوراً في عملك.
• يظن العديدون أن بإمكانهم القيام
بعهد من المهام في وقت واحد، ولكن
هذا هو واحد من أكبر الأمور التي
تؤدي بك إلى عدم إنجاز عملك
بالشكل الصحيح وفي الوقت
المطلوب، فعقل الإنسان لا يستطيع
القيام بأكثر من عمل في الوقت
ذاته، ولهذا عليك التركيز على
القيام بعملك كي تنجزه بالشكل
الصحيح.
• إن العمل لا يمكن له أن يتم من
دون قيامك بتكوين علاقات قوية مع

سمات القائد الناجح

- مبتكر- محفز-
- مغير- ملهم-
- مخطط- مستشرق-
- مهندس- متعلم-
- متواصل- إنساني-
- اجتماعي- أمين-
- أخلاق- ودود- متفاني-
- قدوة- مشارك- متطلع
- من الشخص المبدع؟
- يسأل أسئلة ذكية
- قادر على التحليل والاستدلال
- أفكاره غير تقليدية
- يحب المجازفة والمخاطرة
- مستقل لا يسمح بالتدخل في شؤونه
- متعدد الميول
- مرن ويتكيف سريعاً مع المشاكل
- له القدرة على توليد الأفكار الجديدة
- يحب التنافس والتحدى
- لا يتبع الروتين
- يحل مشاكله بسرعة
- يحب الكلام
- الغامض
- والاستعارات

لا تطلب من الصراف الآلي إيصال استلام أو إيداع لهذا السبب الخطير

تعمل البنوك في كل دول العالم على تقديم خدمة الصراف الآلي «ATM»، وذلك للتسهيل على عملائها في عمليات السحب أو الإيداع لأموالهم في أي وقت. ولكن مؤخراً، أفادت بعض الدراسات العلمية بخطورة استخدام الصراف الآلي، وذلك بسبب إيصالات سحب وإيداع النقود. واكتشفت تلك الدراسات أن الشخص الذي يحصل على تلك الإيصالات تزيد لديه مستويات ثنائي الفينول A في البول، فهذه الزيادة تعد خطراً كبيراً على صحة الإنسان. وقد حذرت منظمة الصحة العالمية من خطر استلام تلك الإيصالات دون ارتداء أي شيء على يد الإنسان. وأشارت المنظمة إلى أن أحد المواد المستخدمة في صناعة أوراق إيصالات الصراف الآلي هي مادة ثنائي الفينول أ «BPA». ومن الأمراض الخطيرة التي قد تصيب الإنسان نتيجة لاستخدامه لتلك الإيصالات، ضعف الجهاز المناعي أو التضخم في الغدة التناسلية أو إصابته ببعض أنواع السرطان بالإضافة إلى التقليل من عدد الحيوانات المنوية.