

القلم أنواع.. قلم أمير.. وقلم أجير..

● هناك قلمٌ "يحرر" وآخر "يقرر"
● وآخر "يغرر" وآخر "يبرر"
● وآخر يحاول جاهداً أن "يمر"
● وآخر .. "يكرر" ..
● وهناك قلمٌ أمير وقلم أجير
● وقلم "أسير" ..
● هناك قلمٌ يجلب كل بلوى
● وآخر هو سلوى ومذاق أحرفه
● كأطيب حلوى ..
● يوجد قلم يصقل مواهبه وقلم
● يلصق مقالبه ..
● هناك قلم مشبوه وآخر لا
● يشابه أو يشابه
● وآخر لا تشوبه شائبة وآخر
● مشبه وآخر مشبه به ..
● وهناك قلمٌ يحاول أن
● "يستفز" وآخر "يزف" وآخر
● "يفز" وآخر "يفزع" وآخر
● "يعزف" ..
● وهناك قلمٌ "حالم" وآخر
● "حامل"
● وآخر "لمح" وآخر "مليح"
● وآخر "مملح" وآخر "حليم"
● وآخر "محمول" ..
● هناك قلم مدهش وآخر هش
● وآخر شهوي وآخر أحرفه كالشهد
● وآخر شاهد وآخر شهيد ..
● هناك قلمٌ متفجر وآخر
● متعجرف وآخر منجرف
● وآخر .. يتفجر .. وآخر ..
● يرتجف ..
● وهناك قلم ظاهر وآخر قاهر
● وآخر ساهر وآخر ماهر وآخر
● طاهر وآخر
● هناك قلم متطور وآخر
● متورط
● هناك قلم جديد وآخر شديد
● وآخر صلبٌ كالحديد وآخر قوله
● سديد وآخر عمره مديد وآخر
● كتاباته .. صديد ..



تلك هي حياتنا

فوائد الليمون

الليمون كلمة فارسية، وتعني ضد السم وهذا يعني قدرة الليمون على تنقية الجسم من السموم المختلفة والوقاية من الأمراض، فما فوائد الليمون وما أهميته؟؟

يوضح الدكتور مجدى بدران، استشاري الأطفال وعضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة جامعة عين شمس أن الليمون استعمالات شتى، فيشرب كعصير ويضاف هو أو عصيره للسلطات، ويضاف إلى بعض الأطعمة ليكسبه نكهة حمضية، كما أنه يساعد فى إخراج البلغم، ويفيد حالات البرد ويهدئ الكحة، ويهدئ المغص وبعد الليمون مطهرا منزليا ومعطرا ومنظفا وملعقا للذهب والنحاس ومقاوما ضد الحشرات.

كما أن الليمون غنى بمضادات الأكسدة الطبيعية التى تحسن من كفاءة الدورة الدموية، وتقيد مرضى قصور الدورة الدموية، الدوالى، المفاصل، الشيخوخة، ويعمل على الوقاية من السرطان كما أن الليمون مصدر جيد جداً للألياف الغذائية بنسبة ٥٪، والتي تحد من ارتفاع السكر والدهون بعد الوجبات ويحتوى على فيتامين سى بنسبة ١١٢ مجم فى كوب عصير الليمون وتزداد فى القشرة إلى ١٢٨ مجم، ويفيد فى تكوين الكولاجين البروتين المسئول عن مرونة ونعومة ومثانة الجلد، والحفاظ على لون الجلد، ويساعد فى تكوين العظام وتكوين الأوعية الدموية، ويمنح الجسم حيوية ونضارة لأنه يساعد الجسم على امتصاص الحديد الموجود فى الغذاء، ويحتوى أيضا على فيتامين ب٦ والذي يسبب نقصه التهابات جلدية والتهابات اللسان والاكتئاب والقيء والتشنجات والألم.

ويحتوى الليمون على الكالسيوم بنسبة ٢٦ مج٪، وهو هام للأعصاب والعظام والأسنان والحركة كما أنه مهدئ وهام لتوازن الخلايا والسوائل، ويحتوى على الفوسفور الهام للقوى الجسدية والفكرية. كما أنه غنى بمركب "الليمونين" ٩٠٪ من محتوى الزيت الطيار

كما يبين دكتور مجدى أن الليمونين يعمل على:

- رفع المناعة
- زيادة الإفرازات المعدية و يساعد على الهضم ويمنع تقلصات عضلات المعدة،
- يطرد الغازات
- تنشيط الأمعاء
- زيادة تركيز مضاد الأكسدة القوى الجلوتا ثيون فى الكبد والأمعاء، مما يحمى من السرطانات، خاصة سرطان الثدي
- إذابة الدهون ومذيب قوى للكوليسترول
- المحافظة على كفاءة المرارة ويفيد فى إذابة حصوات المرارة!
- أما زيت الليمون فهو زيت عطري طيار طيب الرائحة قاتل للحشرات

من أروع العبارات التي ستقرأها مختارات متنوعة

- قال رجل: ولدتني امرأة وعلمتني امرأة وأحببت امرأة وسأتزوج امرأة فكيف لا أحترم النساء؟... (حقيقة)
- طلب شاب فتاة من أبيها ليتزوجها قال الأب أجب عن سؤال واحد وتكون ابنتي لك.. في أي وقت يؤذن لصلاة الفجر؟ فلم يجب! فقال الأب سلعتي غالية ومهرها ليس عندك!... (تربية)
- ثقافة (الغيب) أشد علينا من (الحرام) نحن مجتمع يخاف من الخلق أكثر من الخالق!!... (واقع)
- سُئل يوماً رئيس الوزراء في اليابان عن سر التطور التكنولوجي في اليابان فأجاب: لقد أعطينا المعلم راتب وزير وحصانة دبلوماسي وإجلال الامبراطور... (تقدير)
- لا تصدم بغدر الأقرباء! فقبلك «يوسف» عليه السلام غدروا به إخوته وهو نبي!!... (واقع)

- من أجمل ذكريات الطفولة: أنك تنام في أي مكان في المنزل... ولكنت تستيقظ وأنت في سريرك، (رب ارحمهما كما ربياني صغيراً)
- في المستشفى: على اليمين رجل يستخرج شهادة ميلاد ابنه، وعلى اليسار آخر يستخرج.. شهادة وفاة أبيه، (مشهد يختصر الحياة)
- عندما تقول نصف المجتمع سيء سيسخط عليك الجميع... بينما لو قلت نصف المجتمع ناجح سيحتفون بك (مع أن العبارتين بمعنى واحد)
- المتفائل والمتشائم كلاهما ضروري للمجتمع، الأول: اخترع الطائرة، والثاني: الباراشوت
- إذا لم تكن لك صدقة جارية بعد الموت، فاحرص ألا يكون لك ذنب جاري بعد موتك، (تأملوها جيداً)
- عندما نرى امرأة محترمة تقف مع فاسدة: توصف المحترمة أنها فسدت!! ولا توصف الفاسدة أنها أصبحت محترمة!! متى سنرتقي ونحسن الظن بالآخرين!!... (واقع)

من روائع ما قرأت

- في التاريخ الإسلامي :-
لم يكن هناك إلا ستة مفسرين للأحلام ... أما اليوم ففي المدينة عشرة مفسرين ... لقد أثرت الأحلام في أيامنا هذه لأننا أمة نائمة ... د. محمد العوضي
- في الخندق :-
ربط النبي صلى الله عليه وسلم على بطنه من الجوع ... أما في عصرنا فقد ربط المترفون معدتهم من الشبع (للتخفيف)؟
د. فهد السنيدي
- بعضهم :-
يؤمن بأن للعين حقاً أكثر من إيمانه بأن الله خير الحافظين

- عشائك فقل الحمد لله الذي أطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة .. وابتغ بذلك وجه الله عسى أن يرزقك الله من حيث لا تحتسب !
وتذكر دائماً :-
افعل الخير مهما استصغرت
فلا تدري أي حسنة تدخلك الجنة !!!
- قيل لأعرابي : لقد أصبح رغيف الخبز بدينار ...
فأجاب : والله ما همني ذلك ولو أصبحت حبة القمح بدينار ... أنا أعبد الله كما أمرني وهو يرزقني كما وعدني !
● في السجود :-
أنت تهمس في أذن الأرض ... فيسمعك من في السماء ...

- لا تدعهم يعرفون عنك سوى سعادتك ! ولا يرون منك إلا ابتسامتك ! فإن ضاقت عليك ! ففي القرآن الكريم جنتك ... وإن أمتك وحدتك فإلى السماء دعوتك ! وإن سألوك عن أخبارك !! فاحمد الله وابتسم !
- إذا مررت بعصفور يشرب من بركة ماء فلا تمر بجانبه لتخيفه ... وابتغ بذلك وجه الله عسى أن يؤمنك من الخوف يوم تبلغ القلوب الحناجر !
- إذا اعترضتك قطرة في وسط الطريق فتجنب أن تصدها وابتغ بذلك وجه الله عسى أن يقيك الله ميتة السوء !
- إذا انتهيت من غذائك أو

اقتباسات

- بل احرص أن تتعلم شيئاً إيجابياً في كل مرة
- وإذا كانت هناك سلبيات فإن العبرة منها إيجابيات في حد ذاتها
- لا تقل القليل بكلمات كثيرة بل الكثير بكلمات قليلة!
- نصيحتي لك،
ألا تبدأ الرحلة فقط من أجل البحث عن الثروة
اعمل ما تحب
وإذا ما أصبحت ثرياً خلال رحلة عملك
فالتعبير ذلك ميزة إضافية
- ما الذي ستحاول القيام به إن علمت أنك لن تفشل أبداً ؟
تسعة وتسعون بالمائة من حالات الفشل تحدث لأشخاص اعتادوا اختلاق الأعذار

- يفضل دائماً
من يعيش في بيت من المرايا لا يرى فيها إلا نفسه
- وبالجملة الذي يريد
- سُئل حكيم : ما هدف التواضع ؟
قال : ألا تقابل أحداً في حياتك
- إلا رأيت له الفضل عليك، سواء بكلمة قالها لك أو معروف أسداه لك أو حتى ابتسامته
- قد لا أكون قادراً على تغيير العالم الذي أراد من حولي لكنني أستطيع أن أغير الطريقة التي أرى بها العالم في داخلي
- لا تتعلم أي شيء من كل تجربة

- لا تتجهج لأنك أنت لا تعلم من الذي ستسعد بسبب ابتسامتك!
- سريع القرارات أكثرهم ندماً والمهتم بمشاعر الناس أكثرهم حرصاً والحكيم في مواقفه أكثرهم صمتاً والمبتسم لمن حوله أكثرهم كرمًا!
- كلمتان انتبه ألا تقولهما...
"نعم" بمعنى التأجيل و"لا" بمعنى التعطيل!
- من يتكئ على شجرة ضخمة يجد نفسه في الظل دوماً فلا تعتمد على أحد وأبداً طريقك بنفسك!

- المتشائم ،، إذا ابتسمت له الدنيا ،، عيس في وجهها !
- قيل للسعادة: أين تسكنين؟ فقالت: في قلوب الراضين.
- فقيل: وبماذا تتغذين؟ فقالت: بقوة الصبر
- فقيل لها: وبماذا تدومين؟ فقالت: بالتواؤل والرضا!
- من يؤمن بالمستحيل يربح معركة يراها الجميع خاسرة!
- يعتقد موظف قضى عشرين سنة خدمة روتينية أنه يملك خبرة عشرين سنة
- الحقيقة: أنه يملك خبرة سنة واحدة مُكررة عشرين مرة!
- تعلم أن تبقي الباب موصداً وابتعد عن عقلك وعن عالمك كل عنصر يحاول الدخول إليهما ما لم تكن له غاية مفيدة

موقف رائع جدا



الأرض وأعطاهما لها

وشكرته السيدة وأخذت المبلغ
وأكملت الحساب وانصرفت.
وبعد أن أنهى حسابه هو الآخر
تحرك مسرعا دون أن يلتفت خلفه
كأنه يهرب.

فلحقته بسرعة وقالت له انتظر

يا أخي أنا أريد أتحدث معك.
وسألته بالله عليك كيف جاءتك
الفكرة بهذه السرعة وفنذتها بهذا الإتيان.
طلبعا في البداية حاول الإنكار
ولكن بعد أن أخبرته بأنى شاهدته
وطمأنته أنني لست من سكان
المنطقة والأغلب أنني لن أراه مرة
أخرى قال لي: والله إنني كنت
متحيرا ماذا أفعل طوال الدقيقتين
التي كانوا يجمعون فيها الحساب
ولكن ربك سبحانه وتعالى ألهمني
هذا التصرف حتى لا أخرج الأم
أمام بناتها بدون أدنى حيلة مني
وبالله عليك اتركني أذهب

قلت له يا أخي أرجو الله أن
تكون ممن قال عنهم
﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ
بِالْحُسْنِ ﴿٦﴾ فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾ أَلَيْسَ
لِللَّهِ ٥٠٦

شخص يقول :

ذات يوم كنت في أحد المتاجر
الاستهلاكية وبعد أن انتهيت من
انتقاء أغراضي في العربة وذهبت
للمحاسب وكان قبلي في الطابور
سيدة ومعها بنتان ومن بعدهم
شاب ثم أنا.

ولاحظت أن المحاسب قال
للسيدة حسابك ١٤٥ ريالاً وبعدها
مدت يدها في شنطتها تبحث
هنا وهناك وجمعت مائة ريال
وورقة خمسين والباقي عشرات و
شاهدت كل واحدة من البنات تجمع
الريالات التي معها إلى أن وصل
المبلغ ١٢٥ ريال وظهر الارتباك
على الأم وحاولت أن ترجع شيئاً من
الأغراض لتقلل الحساب وواحدة
من البنات تقول لها يا أمي هذه
الحاجة لا نريدها ليست مهمة !

وفجأة لقيت الشاب الذي
خلفهن يرمي ورقة فئة خمسين ريالاً
بجانب السيدة في خفة وسرعة
فائقة ومباشرة يخاطبها بمنتهى
الهدوء والأدب يا أمي انتهي هذي
سقطت من شنطتك الآن وانحني
أمامها وأخذ الخمسين ريالاً من

وَجَلَّةٌ أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَجِعُونَ ﴿١٠﴾ أُولَئِكَ
يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَاقُونَ ﴿١١﴾
المؤمنون: ٦٠, ٦١
أسأل الله أن يجعلنا ممن ينفقون
في سبيله وابتغاء مرضاته .

فبكى واستأذن ومشى لسيارته
مسرعا يغطي وجهه أسأل الله له
الأجر والثواب وأن يجعلنا وأياه
ممن قال الله عنهم
﴿ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ

أصدق حكمة قرأتها في حياتي

إذا كنت لا تشعر أنك تعيش سعيداً فاعلم أنك لا
تصلي جيداً
فهناك فرق بين من يصلي الصلاة ليرتاح بها
وبين من يصلي الصلاة ليرتاح منها فانظر لقلبك
أيهما أنت
وإذا استعجلك الشيطان في صلاتك فتذكر أن
ما تريد لحاقه وجميع ما تخشى فواته بيد من تقف
أمامه

معادلات مهمة في حياتك

تريد الصحة = عليك بالصيام
تريد نور الوجه = عليك بقيام الليل
تريد الإسترخاء = عليك بترتيل القرآن الكريم
تريد السعادة = صل الصلاة في أوقاتها
تريد الفرج = إلزم الاستغفار
تريد حسنات بدون تعب = أرسلها لكل من تحب
اللهم اشفنا واشف مرضانا ومرضى المسلمين

العناية بالأسنان

يعلم أن هناك أطعمة يوجد بها الفلورايد.
ويبين دكتور وائل أن كمية الفلورايد
المتواجدة في الجسم تصل إلى ٣٠
جرام ويوجد الفلورايد في العديد من
المصادر الطبيعية والصناعية التي تزيد
من الحماية من التسوس وحماية العظام.
ومن مصادر الفلورايد الطبيعية التفاح وكبد
العجل والبيض وكلى الحيوانات، بالإضافة
إلى تواجده في الشاي والماء والأسماك،
لذا ينصح غالباً أطباء الأسنان بتناول تلك
الأطعمة التي تحسن من قوة العظام والأسنان
خاصة في طور البناء عند الأطفال.
وعلى الرغم من أن تلك الأطعمة تحسن
من صحة الأسنان والعظام إلا أن دكتور
وائل يؤكد أنه لا تغني أبداً تلك الأطعمة
عن العناية اليومية للأسنان والتي من شأنها
أن تقى الأسنان من التسوس، ومن تكون
الترسبات الجيرية التي تسبب بعد فترة
حساسية الأسنان وتسوسها لذا يجب المتابعة
والعناية بالأسنان عن طريق غسلها بشكل
يومي مع تناول الأطعمة التي تحسن من
قوتها وتزيد من نسب الفلورايد في الجسم.

مفهوم العناية بالأسنان هو مفهوم مختلف
بين الجميع فقد يعتقد أغلبنا أن فرش الأسنان
يومية والمتابعة من حين لآخر عند طبيب
الأسنان يكفي، ولكن هل نعلم أن هناك
أطعمة تحتوي على الفلورايد الذي يساعد
على تقوية الأسنان؟

يوضح لنا الدكتور وائل صفوت مستشار
الطب العام واختصاصي أمراض الباطنية
والجهاز الهضمي والكبد، أن الفلورايد
يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على الأسنان
والعظام، وكثيراً منا يعتقد بأنه يمكن
الحصول على مادة
الفلورايد من خلال معجون
الأسنان فقط، ولكن لا

