

حكم قصيرة

العجلة أم الإخفاق ، البخيل شحاذ دائم ، أسرع ببط ، صداقة الجاهل هم ، الغضب هو جنون مؤقت ، أعرق تنجح ، الزوجة مفتاح البيت ، الأمور بخواتيمها ، أخش الكلاب الساكنة ، من يكتب يقرأ مرتين ، استراح من لا عقل له ، خالف نفسك تسترح .

هل تعلم ؟

أن في جزيرة جيندو الكورية توجد ظاهرة تحدث مرتين في كل سنة يظهر من خلالها ممر وسط البحر يمتد بطول ٣ كيلو متر وعرض ٤٠ متر يستمر لمدة ساعة فقط ، فالظاهرة تلقين لدى سكان المنطقة بمعجزة النبي موسى ، حيث يتكون من خلالها جسر طبيعي يمتد من جزيرة جيندو حتى جزيرة مودو الكورية . هل تعلم أنه ومن بين العادات الإسلامية القديمة في تركيا والتي لا زالت إلى يومنا هذا عادة نثر القمح على قمم الجبل ، حيث يقوم الناس بالصعود للجبال بعد هطول الثلوج لفترة طويلة ونثر القمح عليها حتى لا تموت الطيور من الجوع ، فالعادة مستوحاة من مقولة عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه التي أوصت بإطعام الطيور .

خاطر من الحياة

كن كما أنت ولا ترهق نفسك بتصنع شخصيات لترضي غيرك ، لا بأس في أن تكون (مختلفاً) ما دامت التاء لم تسبق الخاء . الحياة قد تتعسر ولكنها لا تتوقف ، والأمل قد يخبثي ولكنه لا يموت أبداً ، والفرص قد تضع ولكنها لا تنتهي ومهما ضاقت الدنيا ففرج الله غريب .

العقل السليم في الجسم السليم



جسمه مما يساعده على الشفاء أيضاً أثبت أن العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر وأورد الدكتور (هربرت سبتسر) في كتابه العلاج بالطاقة أن ٩٠٪ من الأمراض الجسمية سببها الفكر.

ظلت الحكمة اليونانية التي تقول (إن العقل السليم في الجسم السليم) تتردد طيلة قرون كثيرة ، واليوم وفي ظل التطورات المعرفية الرهيبة في الطب وفي علوم التنمية البشرية ، انقلبت هذه المقولة رأساً على عقب ، حيث أثبتت الدراسات والوقائع والقرائن أن للعقل تأثيرات رهيبة على الجسم وأن ما يقوله العقل ويعتقده يمثله الجسم سلماً أو إيجاباً ، مرضاً أو صحة ضعفاً أو قوة .

وظهرت مئات المؤلفات التي تدعو لتحسين صحة الإنسان الجسمية بتغيير أفكاره ومشاعره وانفعالاته ، حتى وصف بعض العلماء هذه الظاهرة بـ (الثورة الثالثة) في الطب الغربي الحديث التي كانت أولها تطور الجراحة وثانيها اكتشاف البنسلين والمضادات الحيوية ، فقد أثر عن فيلسوف روماني في القرن الميلادي الأول أنه قال : ليست الأشياء المحيطة بالإنسان على التي ترزعه بل أفكاره عن هذه الأشياء ، وأكد العالم المصري الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله على خطورة الأفكار المعتلة على صحة الإنسان وقد توصل في أحد كتبه وهو كتاب قوة التفكير إلى أن العقل عنده القدرة بإذن الله على علاج الجسم ومساعدته على التخلص من الآلام وأورد فيه الكثير من الحقائق والقصص والمعلومات المؤيدة لذلك ، ومن ذلك أن المستشفى الرئيس في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية يعالج مرضاه بالضحك وبالأخبار الإيجابية ، حيث رفعت هذه الطريقة نسبة الشفاء فوق ٣٥٪ ، فعندما يفكر المريض أفكاراً إيجابية ويبتسم ويتفاعل ويضحك ترتفع نسبة الأندروفين في

نصائح دينية

الدنيا بين قوسين () القوس الأول هو ميلادك والقوس الثاني هو موتك فضع بينهما شيئاً مفيداً لك وللناس فإن عجزت عن النفع فلا تضع بينهما مضره . إذا لم تجد لك حاقداً فاعلم أنك إنسان فاشل .

كانت عائشة رضي الله عنها تطر الدرهم وتعطيه للفقير ، قالت أنا أعلم أنه لا يقع في كف الفقير ولكن يقع في كف الرحمن ، والفقير يدعو لها : جزاك الله خيراً يا أم المؤمنين ، وتقول بل جزاك الله أنت لأنك حملت زادنا إلى الآخرة .

إذا مرت بعصفور ، يشرب من بركة ماء فلا تمر بجانبه خشية أن تخيفه وابتغ بذلك وجه الله عسى أن يؤمنك من الخوف يوم تبلغ القلوب الحناجر ، إذا اعترضتك قطة في وسط الطريق فتجنب أن تصدمها وابتغ بذلك وجه الله ، عسى أن يقيك الله من ميتة السوء ، وإذا هممت بإلقاء بقايا الطعام فاجعل نيتك أن تأكل منها الدواب وابتغ بذلك وجه الله عسى أن يرزقك الله من حيث لا تحتسب .

ما الحيلولة والقبيلولة والعيولة الحيلولة : هي النوم بعد صلاة الفجر وهي تحول بينك وبين رزقك القيلولة : هي النوم بعد صلاة الظهر مدة عشر دقائق وهي مفيدة العيولة : هي النوم بعد صلاة العصر وهي تسبب علة للجسم والنفس وضيق الصدر

التعرض لأشعة الشمس من ١١ صباحاً حتى ٣ عصراً الأكثر ضرراً

والقبة والبنطلون ونظارة الشمس حتى تتفادي أضرار هذه الأشعة في الوقت ذاته ، فهي تؤدي إلى شيخوخة الجلد المبكر والإصابة بسرطان الجلد الذي أصاب في العام الماضي في فرنسا ١٢ ألف حالة جديدة .

الأشعة البنفسجية تكون كثيفة ولها تأثير مباشر على الجلد والعيون ، وتطالب الطبية الأشخاص الذين لا يستطيعون تجنب هذه الفترة بضرورة البحث عن المناطق المظللة وارتداء ملابس تغطي الجسم ، مثل الملابس ذات الأكمام الطويلة

تنصح طبية الأمراض الجلدية الفرنسية الدكتورة كاترين أوليفير جوتي ، في المعهد الوطني للوقاية والتعليم للصحة بدم التعرض لأشعة الشمس الصيفية في الفترة من الساعة الحادية عشرة صباحاً وحتى الثالثة بعد الظهر ، حيث إن

من طرائف الشيخ العريفي



موقف أضحك الشيخ العريفي حتى أوقف التصوير اتصل شاب على الشيخ العريفي وقال : يا شيخ أنا تبث والحمد لله لكني لم أستطع أن أنسى معشوقتي قال له الشيخ : ادع من الأدعية لعلك تنسى اللهم اجعل في قلبي إيماناً وفي سمعي إيماناً وفي بصري إيماناً وفي طريقي إيماناً فأوقفه الشاب وقال : يا شيخ اسم محبوبتي (إيمان) فضحك الشيخ العريفي حتى أوقفوا التصوير .

كلمات في حق الأم



مستقبل الولد صنع أمه ، ليس في الدنيا من البهجة والسرور مقدار ما تحسه الأم بنجاح ولدها ، الأم شمعة مقدسة تضيء ليل الحياة بتواضع ورقة وفائدة ، وجه أمي وجه أمي ، الأمومة أعظم هبة خص الله بها النساء ، يعرف الطفل أمه من ابتسامتها ، إن أرق الألسان وأعذب الأنغام لا يعرفها إلا قلب الأم ، قلب الأم كعود المسك كلما احترق فاح نداءه ، أسعد ساعات المرأة هي الساعة التي تتحقق فيها أنوثتها الخالدة وأمومتها وتلك ساعة الولادة ، حينما أنحني لأقبل بديك ، وأسكب دموع ضعفي فوق صدرك وأستجدي نظرات الرضا من عينيك حينها ، فقط أشعر باكتمال رجولتي . تضطر الأم لمعاقبة ولدها ، ولكن سرعان ما تاخذه بين أحضانها . لو كان العالم في كفة وأمي في كفة لاخترت أمي .. ثم أمي .. ثم أمي .. ثم أمي

الوجبات السريعة أكثر فتكاً كما التدخين والحروب

كشفت دراسة حديثة أجرتها كلية العلوم الطبية بجامعة نيو ساوث ويلز ، أن الوجبات السريعة قليلة القيمة الغذائية تقتل سنوياً أكثر من مما يفعل التدخين والحروب . حيث أجريت دراسة على مجموعتين من الفئران ، إحداهما تستقبل طعاماً معتاداً والأخرى تستقبل وجبات سريعة قليلة القيمة الغذائية لمدة أسبوعين . توصل العلماء بعد الدراسة ، بحسب ما نقله مصدر Australiannationalreview أن الفئة الثانية من الفئران باتت تطلب مزيداً من الوجبات السريعة حتى بعد بلوغها لدرجة التخمة ، وهو ما اعتبرته الدكتورة إيمي ريشيلدت قائدة الدراسة تفشيراً واضحاً لزيادة وزن الأشخاص الذين يأكلون بانتظام تلك الأصناف من الأغذية .

ولأن الوجبات السريعة أحد أكثر أسباب البدانة ، فإنها تعتبر سبباً لوفاة أكثر من ٢.٨ مليون شخص سنوياً جراء زيادة الوزن . بينما تظهر إحصائيات تاريخية أن دقتلى الحروب بلغ ٢.٣ ملايين نسمة في القرن العشرين ، وهنا يمكننا القول بان الوجبات السريعة تقتل

أخطر ٧ أطعمة على الحامل

إن المرأة الحامل تتحمل الآلام الشديدة خلال فترات الحمل والإنجاب ، ويعتبر ألم الولادة ثاني أشد ألم على الإطلاق بعد الاحتراق ، ويعتبر الغذاء الجيد أثناء فترة الحمل مما أنعمه الله علينا فالغذاء الجيد يكسب الجنين العناصر الغذائية اللازمة لنموه وهي لازمة أيضاً لحماية الأم من مشاكل سوء التغذية ، ولكن هنالك أطعمة تسبب في مضاعفات شديدة قد تصل أحياناً إلى العديد من المشاكل منها الولادة القيصرية والولادة في وقت مبكر غير الوقت المتوقع وولادة الطفل كبير الحجم ، وتقول الطبيبة دعاء عمر اختصاصية التغذية العلاجية : أثناء فترة الحمل تكون هنالك تغييرات تحدث في جسم المرأة ، ومع هذه التغييرات يكون هنالك ارتفاع في بعض الهرمونات ونقصان في أخرى ، وكما أن هنالك أطعمة مضره فتناول الحلويات أيضاً يرسب الدهون بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم .

كوب من الماء

الماء لا يروي عطشك فقط لكنه يحميك أيضاً من سرطان المثانة وذلك لأنه يحقق تركيز المواد المسببة للسرطان والتي يتخلص منها الجسم عن طريق المثانة ، احرص على شرب المزيد من السوائل ، قد يسبب لك التجول بشكل متكرر لكنه أيضاً يقلل من مقدار الوقت الذي تتراكم فيه تلك المواد المسببة للسرطان في المثانة .

