

اكلوني البراغيث

(النصوص ادناه لا علاقة لها بالعنوان)

خواطر واره و افكار و تأملات و كلمات

و شعر يشبه النثر،

ونثر يشبه الشعر،

و شعر

علاء العبادي

(2021-1951)

الناس خطرون

لكننا مجبرون على العيش معهم

وشر اخوانك من ارضاك بالباطل

يكذب الرجل عندما تتحرك شفاه

لا يجب ان تبقى ضعيفا الى الابد
يجب ان تكون حقيرا بمعنى قويا

الحقراء لا يتحرش بهم احد

ولا يستغلهم احد

حتى القحاب

يهابونهم ويخشونهم

فكن حقيرا
ليوم واحد
وسترى

العالم مليء بالوحوش
فكن وحشا

اياك ان تخدع مخادعا

ومازلت أتذكر اللحظات الجميلة
معها او مع غيرها

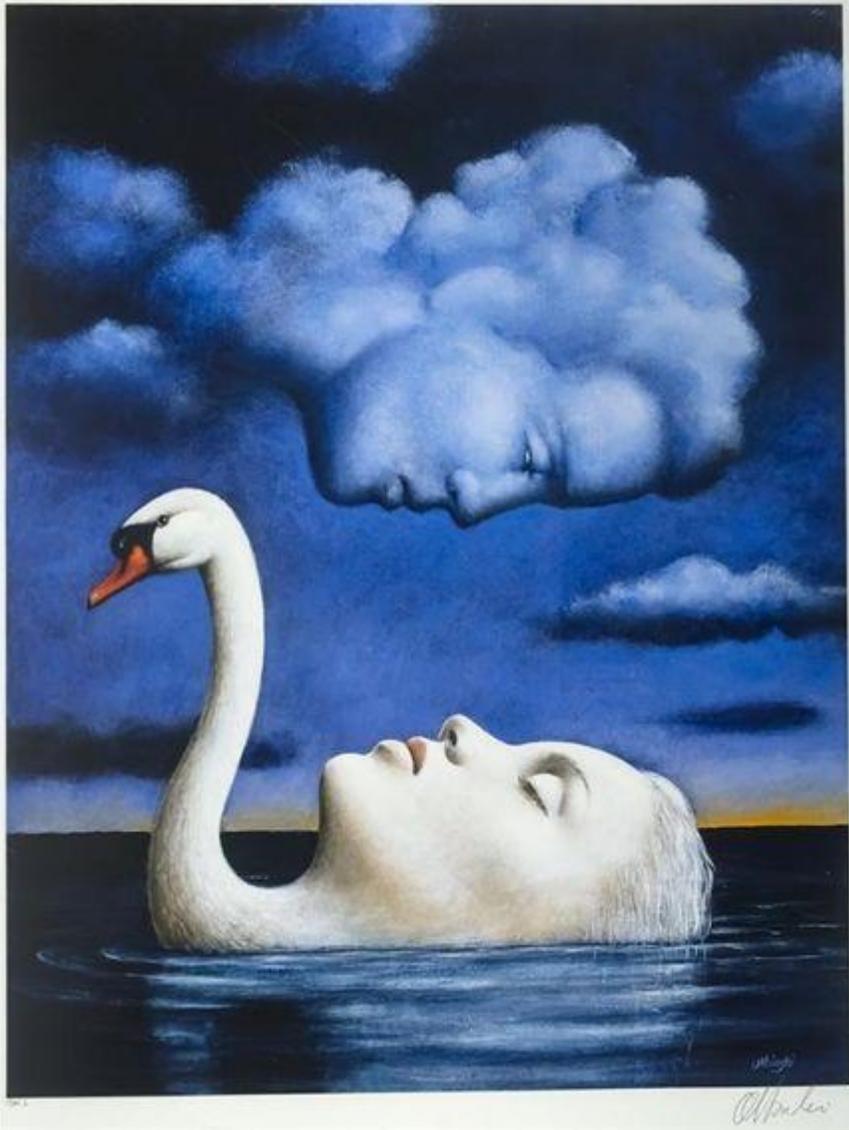


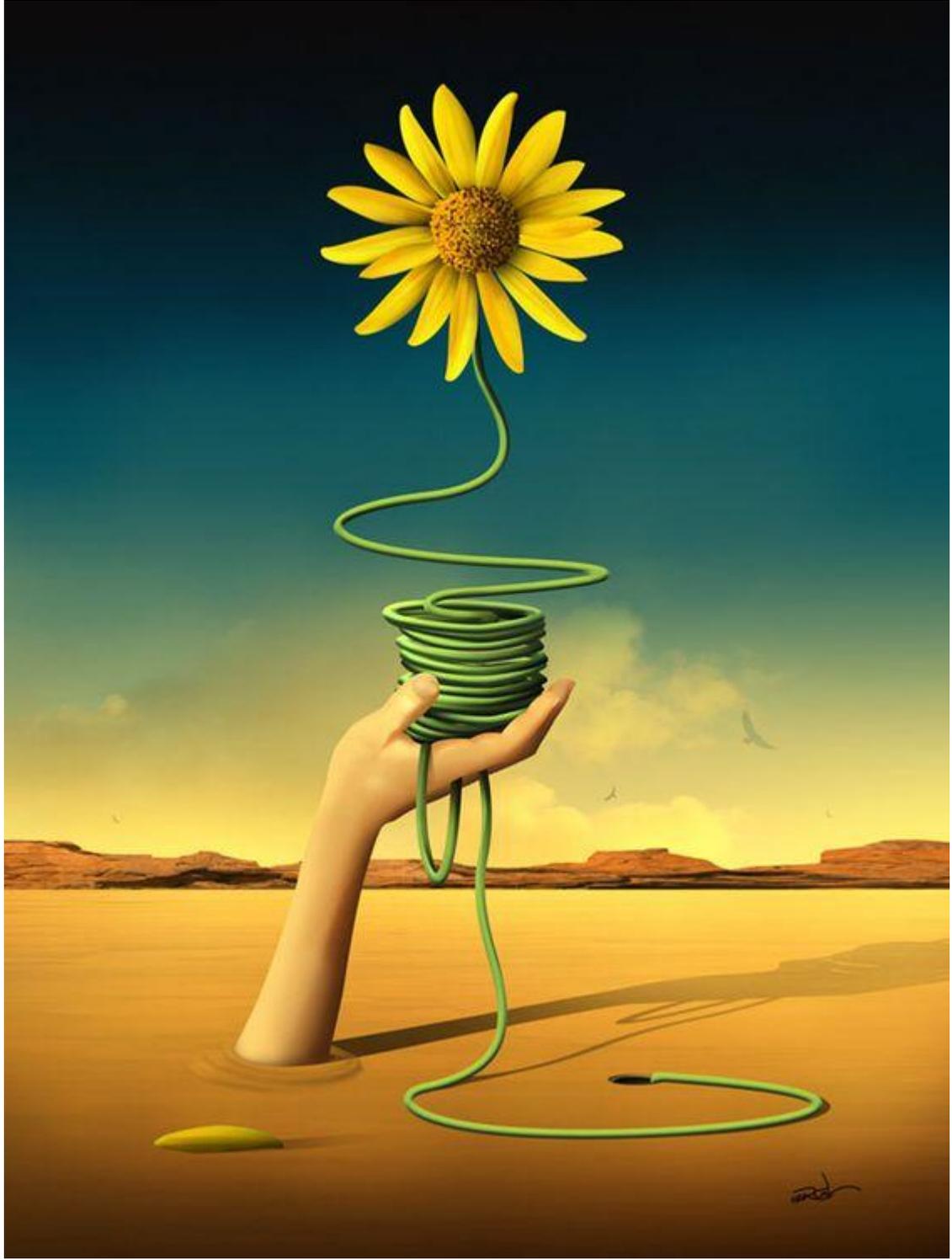


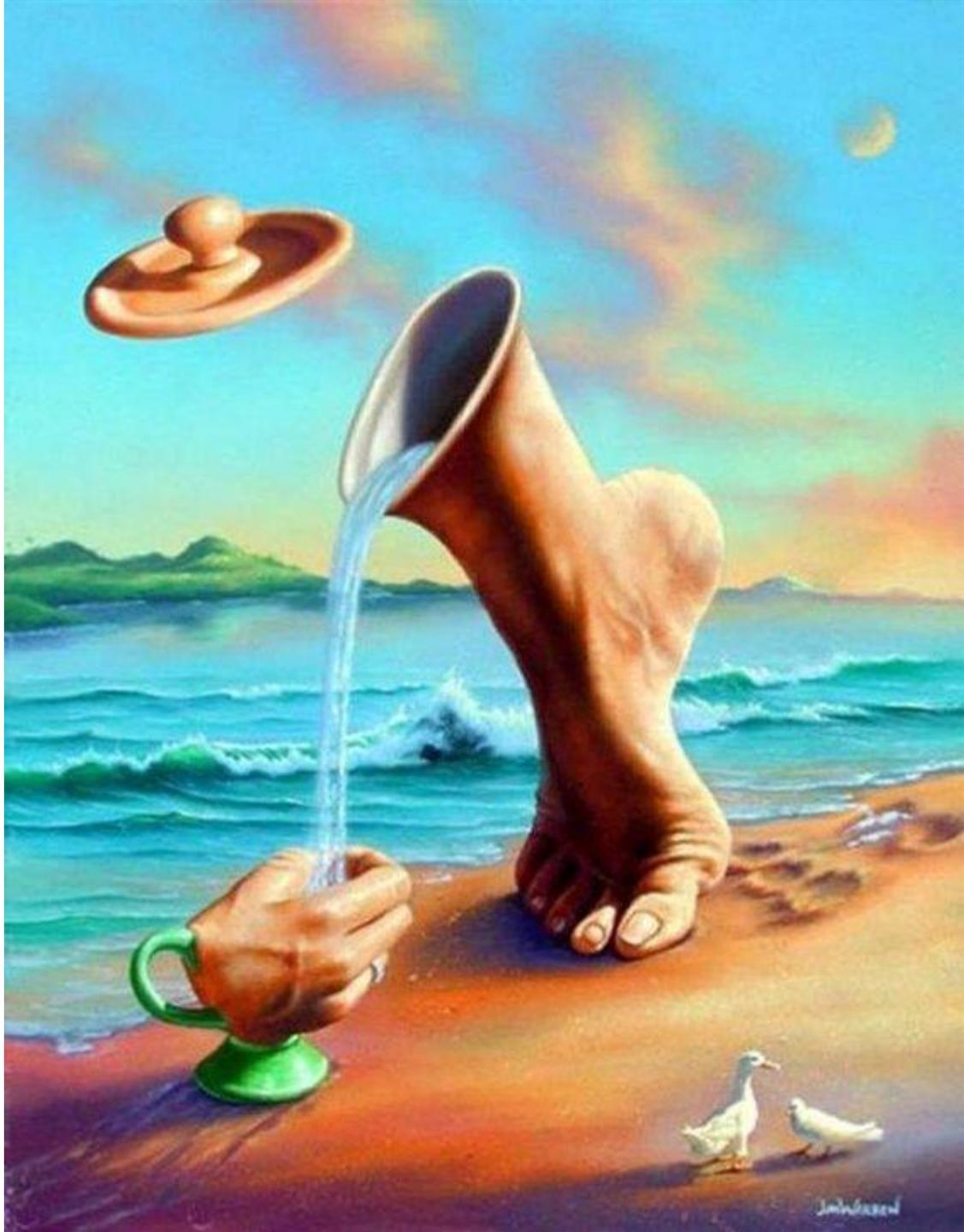


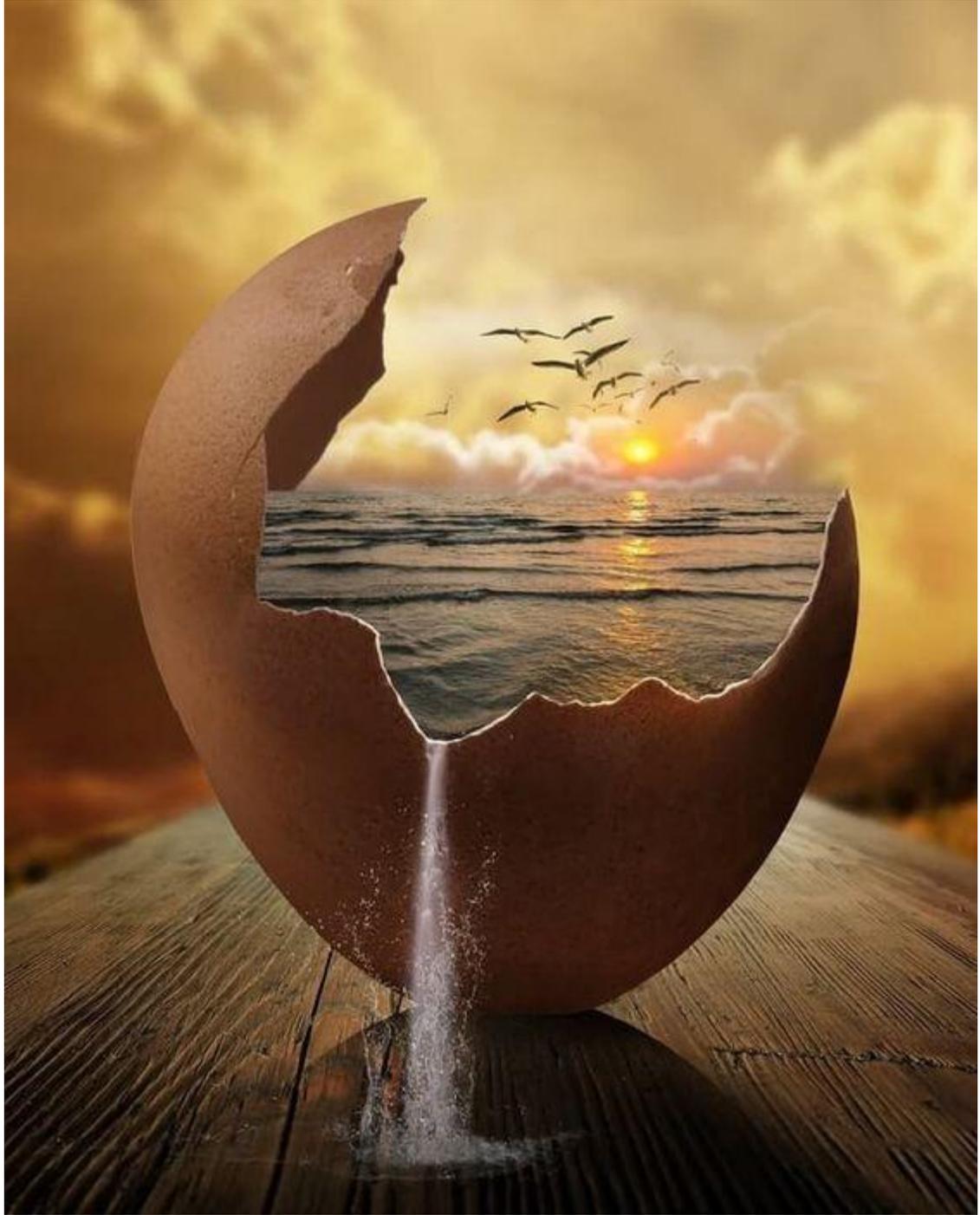


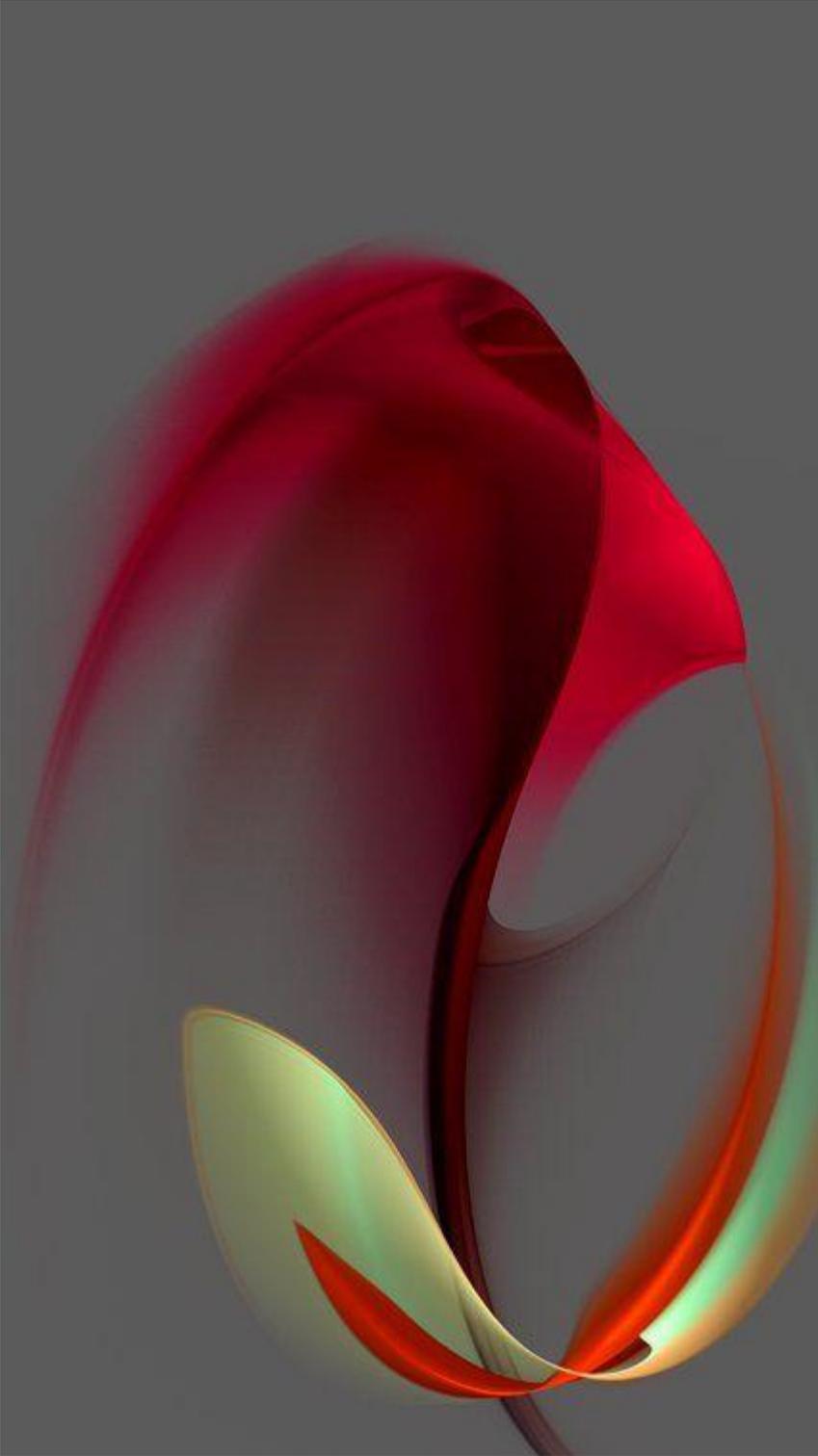












الأعشاب التي تشفيك

ttarbiazakia.com



للسعال
أضف إكليل الجبل



لأوجاع الدورة الشهرية
أضف الأوريغانو



لأوجاع المعدة
أضف الشبث



للاحتقان
أضف الفلفل



للتعب الدائم
أضف الكزبرة



لوجع البطن
أضف النعناع



للنفخة
أضف البقدونس



للسعور بالاحباط
أضف الحبق



لآلام المفاصل
أضف بودرة الكركم



للغثيان
أضف الزنجبيل



بذور اليقطين



لوز



عدس

أطعمة نباتية غنية بمعدن

الفسفور



فاصوليا بيضاء



خبز أسمر

(ينظم عمل الهرمونات ويساعد على التخلص من التعب والإرهاق ويحافظ على صحة العظام والاسنان)



ماش

فول سوداني

بروكلي





كرنب



سمسم



بروكلي

أغنى المصادر النباتية ب

الكالسيوم

(ضروري لصحة العظام والقلب
والعضلات والجهاز العصبي)



تين



توفو

جذع نخالة الكرنب



لوز



عصير برتقال

So vegan with Noura

مصادر أوميغا 3



سمك السردين



سمك السلمون



بذور الشيا



بذور الكتان



زيت كبد الحوت



صفار البيض



الجوز



سمك التونة



سمك الماكريل



So vegan with Noura's Post



Like



Comment



Share



سبانخ (٤٩% بروتين)



فول سوداني (٣٦% بروتين)



فاصوليا حمراء
(٣٧% بروتين)



كينوا (١٦% بروتين)

أعلى المصادر النباتية الغنية بال

البروتين

(بروتين كامل أي كاملة الأحماض الأمينية)
* احتياج الإنسان يقدر ب ٥% أو أقل من
السرعات الحرارية الكلية في اليوم



كرنب (٤٥% بروتين)



بزاليا (٢٨% بروتين)



بذور الهلب (١٩% بروتين) ترمس (٣٠% بروتين)

عدس (٢٩% بروتين)

بروكلي (٤٥% بروتين)





كرنب



سمسم



بروكلي

أغنى المصادر النباتية ب

الكالسيوم

(ضروري لصحة العظام والقلب
والعضلات والجهاز العصبي)



تين



توفو

جذع نخالة الكرنب



لوز



عصير برتقال





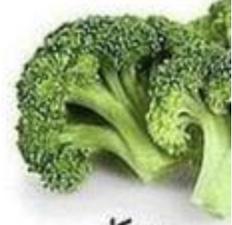
ليمون أخضر



عرموط/كمثرى



ملفوف



بروكلي

أطعمة نباتية غنية ب

فيتامين K



هيلون



خيار

(مسؤول عن نقل الكالسيوم في الجسم
ويقلل من فرص الإصابة بهشاشة العظام)



كرنب

بطيخ أخضر

كيوي



تفاح أخضر

١٥ فوائد لـ القرع البقطين



Insta: @artesa.11 
لوت نزال

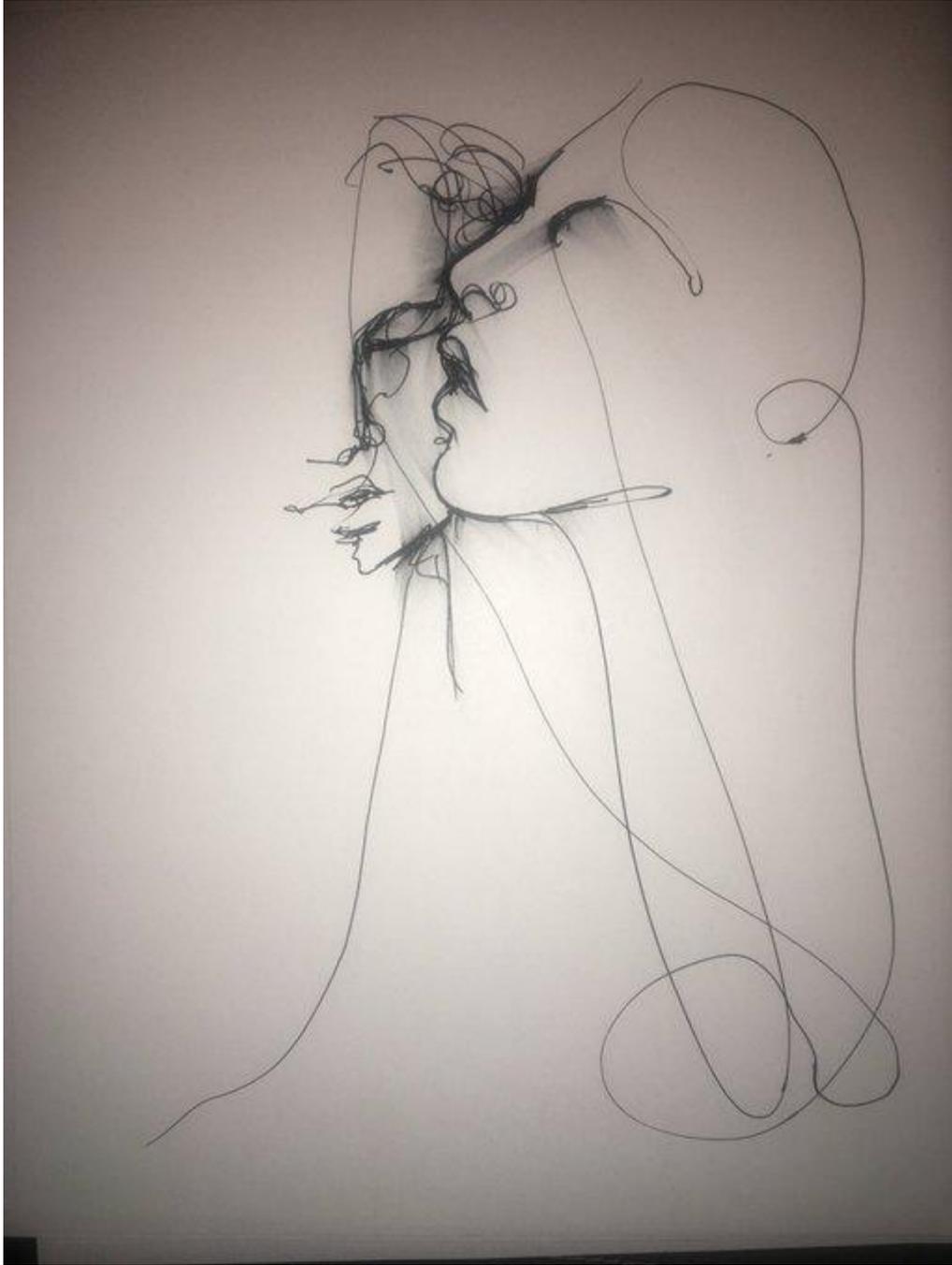
الأحذية والأشخاص، إن سببوا لك
الألم فهم ليسوا على مقاسك

*قصة وعبرة... 😊

* تزوجت ابنتهم الوحيدة من طبيب
جراح ولما مرض ابوها وقبل دخوله
غرفة العمليات
طلب أن يتكلم مع زوج ابنته الطبيب
الجراح ..
فقال له جملة كان لها أثرا عظيما في
نجاح العملية..الا وهي:
(لا تنس أنه إذا حصل لي مكروه
بسبب العملية... فحماتك سوف
تأتي للعيش معكم)! 🙏

فكانت من أنجح العمليات 🙌





جائزة نوبل في الفيزياء



١٢

جون إف. كلاوسر

Illustration: Niklas Elmehed



• عالم فيزياء تجريبية
ونظرية أمريكي

• الميلاد:

1 ديسمبر 1942

باسادينا، كاليفورنيا،
الولايات المتحدة
الأمريكية

• حصته من الجائزة:

1/3

SCIENTIFIC AMERICAN **للعلم**

قواعد

قاعده: ١٢

ما دُمت تنوي الخير، فأنت دائماً بخير

@iee11e

٤ أكتوبر ٢٠٢٢

لا توقف قطار رحلتك ،
من أجل راكب متردد .

@Books_A9



عندما عاد هذا الطفل إلى المنزل قال لأمه : هذه رسالة من إدارة المدرسة . قاومت الأم دموعها وهي تقرأ الرسالة لطفلها بصوت عالي : "إبنك عبقرى والمدرسة صغيرة عليه وعلى قدراته ، عليك أن تعلميه في المنزل " مرت السنوات وتوفيت والدة أديسون والذي تحول إلى أكبر مخترع في تاريخ البشرية . وفي أحد الأيام وهو يقوم بالبحث في خزانة أمه عثر على رسالة كان نصها : " إبنك غبي جداً ، فمن صباح غد لن ندخله المدرسة " بكى أديسون كثيراً وبعدها كتب في دفتر مذكراته : " أديسون كان طفلاً غيباً ولكن بفضل والدته الرائعة تحول لعبقرى " #الام



الثائر ضد مجتمع جاهل
هو شخص أضرم النيران في جسده
كي يضيء الطريق للأعمى

وداعاً أحمد حلاوة

كوكتيل المواهب

المسرحيات

دستور يا أسيادنا
طرائيعو

الأفلام

العيال هربت
الهرم الرابع
توأم روحي



سبب الوفاة

مضاعفات الإصابة بفيروس كورونا

- درس الهندسة لكنه أصر على تعلّم الفنون أكاديمياً
- حصل على بكالوريوس المعهد العالي للفنون المسرحية
- نال درجة الدكتوراه في فلسفة الفنون من رومانيا
- تميّز في الإخراج المسرحي وتصميم وتحريك الدمى والنحت
- أسس «مجمع حلاوة للعلوم والفنون»

المسلسلات | دموع في رأفت | نيللي | هجمة | الاختيار 2
عيون وقحة | الهجان | وشريهان | مرتدة

شارك عادل إمام في مسلسلات

فرقة ناجي عطا الله | العراف | صاحب السعادة | أستاذ ورئيس قسم | عفاريت عدلي علام



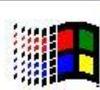
www.al-ain.com



محمود سامي البارودي

ذَهَبَ الصِّبَا وَتَوَلَّتِ الْأَيَّامُ
فَعَلَى الصِّبَا وَعَلَى الزَّمَانِ سَلَامٌ
تَاللَّهِ أَنْسَى مَا حَيِّثُ عُودُهُ
وَلِكُلِّ عَهْدٍ فِي الْكِرَامِ ذِمَامٌ

 MICROSOFT®
WINDOWS

 MICROSOFT
WINDOWS 3.1

 Microsoft®
WINDOWS 95

 Microsoft®
WINDOWS 98

 Microsoft
WINDOWS 2000

 Microsoft
WINDOWS Me
Millenium Edition

 Microsoft
WINDOWS xp

 Windows Vista™

 Windows 7

 Windows® 8

 Windows® 8.1

 Windows 10





Marcel

