

## أضيفي سنتيمترات إلى قامتك

ترغب الكثيرات من النساء القصيرات في إضافة بعض الطول إلى قامتهن لأن الطول مرادف للأناقة في عالم الموضة والجمال ، فكيف يمكنك زيادة سنتيمترات إلى طولك من دون عمليات جراحية؟

صاادقي ملبسك واستقيدي منها :

- الملابس التي تنسدل على الجسم بدقة والتي تحمل قصات وخطوط ناعمة وغير معقدة تساهم في زيادة طولك بالإضافة إلى ارتداء لون واحد من قمة الرأس إلى أخمص القدمين.

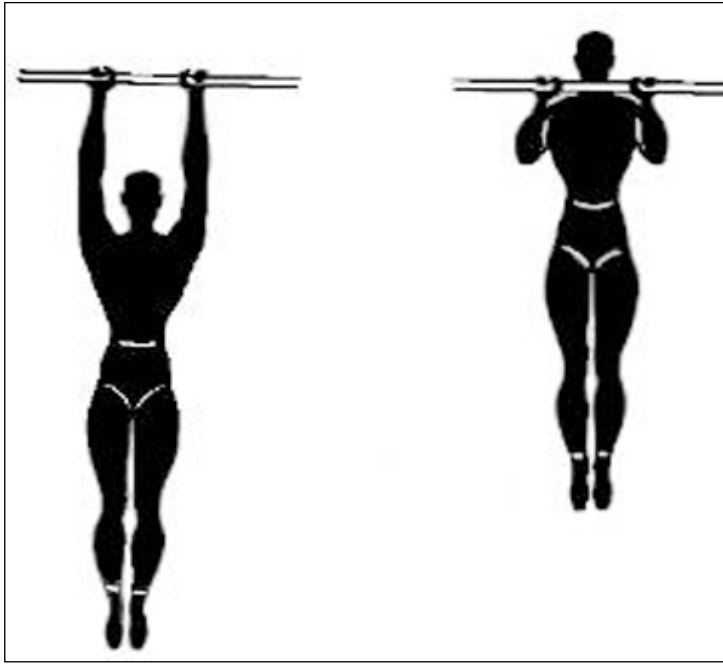
- احرصي على اقتناء الملابس المصنوعة من أقمشة متوسطة السماكة لأن القماش الخشن يساهم في إبرازك أسمن مما أنت عليه وبالتالي قد يقطع سنتيمترات من طولك أيضا خاصة إذا كنت

تحبين طريقة الطبقات. - لإظهار ساقيك أطول مما عليه اختاري جاكيتات قصيرة مع بنطلونات بقصات خصر عالية.

- الخطوط العمودية تجعل الجسم يبدو أنحل وبالتالي أطول أما الخطوط العرضية فتجعله أعرض وبالتالي أقصر وتذكري أن الأزيمة تمنح جسمك خطا عرضيا فابتعدي عنها.

- الياقات المفتوحة على شكل الرقم سبعة تزيد من الطول لأنها تعطي الانطباع بأن العنق أطول مما هي عليه. وأفضل طريقة لارتداء هذه الياقة هي بارتداء الثوب الذي يلتف حول الجسم كالملاءة.

- التنورات التي تصل إلى الركبتين أو تعلق قليلا فوقهما تعتبر أفضل طريقة لإضافة طول إلى قامتك.



## قصة صداقة



قال الجندي لرئيسه: "صديقي لم يعد من ساحة المعركة سيدي، أطلب منكم السماح لي بالذهاب والبحث عنه".

قال الرئيس: "الإذن مرفوض... لا أريدك أن تخاطر بحياتك من أجل رجل من المحتمل أنه قد مات".

ذهب الجندي، دون أن يعطي أهمية لرفض رئيسه، وبعد ساعة عاد وهو مصاب بجرح مميت حاملا جثة صديقه.

كان الرئيس معتزا بنفسه فقال: "لقد قلت لك أنه قد مات! قل لي أكان يستحق منك كل هذه المخاطرة للعثور على جثة؟"

أجاب الجندي محتضرا: بكل تأكيد سيدي! عندما وجدته كان لا يزال حيا واستطاع أن يقول لي: "كنت واثقا بأنك ستأتي!"

الصديق: هو الذي يأتيك دائما حتى عندما يتخلى الجميع عنك.. هو الذي يحبك في الله دون مصلحة مادية أو معنوية.. هو الذي يعينك على طاعة الله.

هو الذي يؤثرك على نفسه و يتمنى لك الخير دائما. هو الذي يتمنى لك ما يتمنى لنفسه.. هو الذي يبحث بأي وسيلة عن إرضائك وأسعادك.. يفهمك ويحس بك.

تجده إلى جانبك عندما تحتاجه.. يساعدك حتى بالإنصات إلى همومك دون تعب أو ملل.

إنسان يمسح دموعك قبل سقوطها على وجنتيك.. إنسان تعرف أنك تعني له الكثير وأنه لن يعوضك بكنوز الدنيا كلها.

قبل أن تبحث عن كل هذه المواصفات ، هل بحثت عن نفس الشيء في داخلك؟

قبل أن تغوص في أعماق مشاعر المحيطين بك، وتقيم مميزاتهم وعيوبهم

أسبح في داخلك لتكتشف أعماقك.. أصلح جوهرك ومعدنك العميق.. قبل أن تنشد ذلك في غيرك.

## معاني الأمل

قوى عزيمة بذرة فغدت كنار تشتعل !

لم ترض أن تبقى حبيسة ذا التراب فذا ممل !

حفرت ترابا طابوا أركانها وعلى محيها انسدل !

خرجت كأجمل غرسة تحوي معاني للأمل .



## إضاءة

## هذا اليوم في التاريخ

أبريل  
٢٠

١٩٥٢

٦٠٠ من اصل ٦٥٠٠ معتقل في جاكسون (ميشيغن) أكبر سجن في العالم يتمررون احتجاجا على قسوة السجناء ونقص المعدات الطبية.

١٩٦٤

اتفاق اميركي سوفياتي في جنيف على خفض انتاج المواد الانشطارية ذات الاستخدام العسكري.

١٩٦٩

تدخل للقوات البريطانية في ايرلندا الشمالية.

٢٠١٠

انفجار منصة نفطية لشركة "بي بي" في خليج المكسيك بالولايات المتحدة يسفر عن سقوط ١١ قتيلًا ويتسبب بأسوأ عملية تسرب نفطي في المنطقة.

شارلي شابلين يصل الى الجزائر لينضم الى شقيقه سيدني في زيارة طويلة يطمح خلالها خصوصا لزيارة حي القصبة.

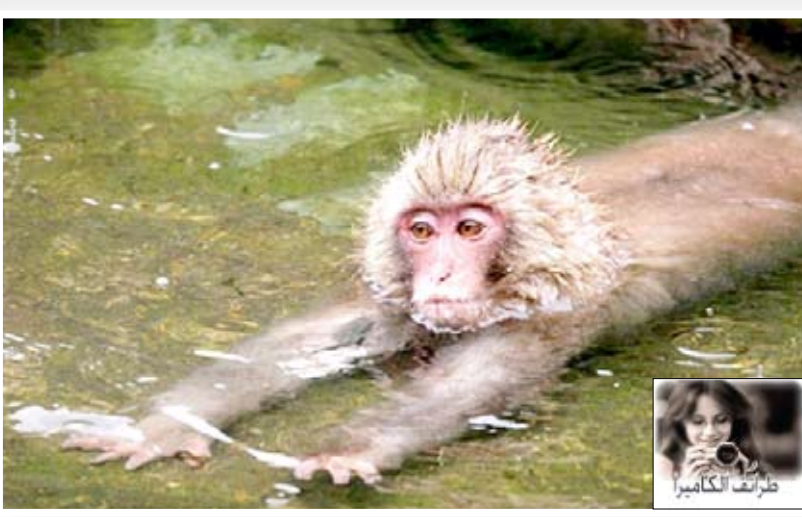


١٩٩٣

بعد حصار دام ٥١ يوما القوات الاميركية تهاجم مقر اتباع ديفيد كوريش في واكو (تكساس).



## منسجم على الآخر



طريف الكابيرا

## طفل عمره عامان وطوله (1.73) متر !!

تحتضن مدينة مبروت الهندية طفلاً يبلغ من العمر سنتين ونصف سنة يعتقد أنه أطول رضيع في العالم إذ يبلغ طوله 1.37 متر.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الطفل كاران، هو ابن «شيواتلانا سينج» أطول امرأة في آسيا التي يبلغ طولها 2.19 متر، والتي قالت إنها فخورة بابنها وتتمنى أن يتجاوزها بالطول بينما أكد والد الطفل أنه اضطر إلى رهي الملابس التي اشتراها لطفله قبل ولادته واشترى ملابس مصممة للأطفال في عمر السنة.

وقالت شيواتلانا : إن ابني ولد كبيرا ويبلغ طوله الآن نصف طولي لذلك اعتقد أنه سيتجاوزني بالطول قريبا.

ويبلغ طول الوالد مترين وهو يتوقع أن يتجاوزه ابنه من حيث الطول قريبا جدا، وتعيش العائلة العملاقة في مدينة مبروت الهندية وتنفق 124 جنيهًا إسترلينيًا في الشهر أي ثلاث مرات أكثر من جيرانها.



## الشعبي

جاء رجل إلى الشعبي - وكان ذو دعابة - وقال : إني تزوجت امرأة ووجدتها عرجاء، فهل لي أن أرد لها ؟ فقال إن كنت تريد أن تسابق بها فزدها ! وسأله رجل: إذا أردت أن أستحم في نهر فهل أجعل وجهي تجاه القبلة أم عكسها؟ قال: بل باتجاه ثيابك حتى لا تسرق ! وسأله حاج : هل لي أن أحك جلدي وأنا محرم ؟ قال الشعبي : لا حرج. فقال إلى متى أستطيع حك جلدي ؟ فقال الشعبي : حتى يبدو العظم .



## أمثال شعبية

قل بالحياء وأفعل ما اشتهيت.

من لا حياء له لا دين له ، ويقال للذي يسير على هواه ورغباته دون مبالاة بإساءاته إلى الغير أو تعارضه مع العرف والقيم ، والحديث : ( الحياء من الإيمان ، والحياء لا يأتي إلا بالخير ) .

قليل ملحه.

أي أنك مهما فعلت من معروف معه فهو لا يحفظ لك صنيعا .

قطع الرأس ولا قطع المعاش.

أي أن قطع الرزق وأسبابه أعظم من الموت . ويقال في من أراد يقطع أسباب رزق غيره .

لسان حالي وموز غالي.

أي انه ليس فيه من الطيبة إلا ما يظهره بلسانه .

لصاحب الحق مقال.

أي ان عليك ان لا تغضب إذا انح صاحب الحق في المطالبة بحقه ، وهو حديث جرى مجرى الأمثال .

للأقدام أحكام.

يقال عندما يتأخر شخص عن موعد وصوله ، التماس عذر .

لا تهزل مع مجد.

أي لا تخض في هزل في مقام الجد وكما يقال لكل مقام مقال . ويقال لمن يهزل في وقت الجد .

## كم ضعف نصف المبلغ

( 9723 ) ؟

حل العدد الماضي : عمر الحفيد 7 سنوات .

## طر فطر



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
يشير هذا اليوم إلى قلق يطال حياتك العاطفية والعائلية على السواء تشعر بهذا الأمر وربما تحتاج إلى الابتعاد عن الشريك قليلا والاختلاء بالذات بدون ضغوطات كن حذرا جدا فالأجواء مكهربة وقد تكون ردود الفعل الانفعالية مولدة للكثير من التناقضات.	ربما تبحث عن معلومات أو تحصل عليها. آراء متضاربة وأشخاص كثر يتدخلون في حياتك الشخصية والمهنية. اتصالات ومكالمات عديدة في هذا اليوم وتنوع بدوئك. اختر الأنسب لك ولا تشتت نفسك.	قد تصحح أمرا قبل تفاقمه. تبحث قضية شراكة أو تحسم أمرا أو تشارك الزوج أو الزوجة في مشروع ما، وربما تراه يتجسد بعد طول تحضير.	أحلم بالأفضل وأحذر الوهام والأفماغ والمآرق، ولا تجازف في أي مجال حتى يخف الضغط . قد تبلغ منعطفا في حياتك المهنية أو الشخصية .	تفتقر إلى الحظ كما إلى الدعم، لا تترك الطرف الآخر يفرض عليك ما لا تريده، وانتبه من المواجهات والاعتراضات الحادة الصادرة من قبل بعض الجماعات.	تبدو متزنا جدا ومتألفا ربما تنتقل إلى مكان جديد أو تستلم عملا جديدا أو مهمة ما. كما أنك قد تباشر مشروع كبير أو توجع بعض المشاعر التي كتمتها طويلا.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
انتبه من مخالفة القانون أو من ارتكاب أي هفوة قد تقودك ربما إلى التحقيق أو المحاكمة. لا تتسبب لنفسك بالإحراج لأنك ستكون مضطرا لتقديم الاعتذار لو لإعلان الفشل.	تخيم على هذا اليوم أجواء رومانسية ومالية تكون مرتاحا لوضعك سوف تتسهل حياتك بشكل واضح ويعجل المواضيع العاطفية ويساهم في الانفراجات المالية ولكنك لن تكون قادرا على تحديد ما ترغب بالقيام به.	ربما تعطي أهمية جديدة للماضي، ما يسبب لك الألم. يكثر العمل، لا بل يتخطى في بعض الأحيان قدرتك على الإحاطة بكل الجوانب، وقد تتلقى عرضا أو تكون على موعد مع نجاح مالي كبير.	تدافع عن حقوق قد تكون خاصة بك أو عامة، وتبدو متحمسا قد تحصل على مبالغ مالية مهمة وغير منتظرة وتنهك بشؤون مادية أو تبحث بعملية تجارية و يتجاوب معك الناس وتنتقل بمشاريعك مرتاحا.	يحمل إليك هذا اليوم صعوبات وتعقيدات فتنبه إلى الحزن والكآبة وتتعرض للخطوات. لا شيء في الأفق يهدد بكارثة مثلا إلا أنك متعب، ولن تستطيع أن تنجز ولا حتى عمل واحد. لذلك ابتعد عن التحديات.	تتبدل الأمور بصورة ايجابية هذا اليوم، تشدد العزيمة وتكبر الحيوية تكون اتصالاتك غنية ومثمرة، تنخرط في حركة اجتماعية أو فكرية أو ثقافية وتجتمع لنقاشات بناء روح لعملك وأفكارك.

## حظك اليوم

نظرة إيجابية  
وإيجابية