

قول مأثور

انقل المعركة إليهم، ولا تدعهم يحضرونها إليك.



هاري ترومان

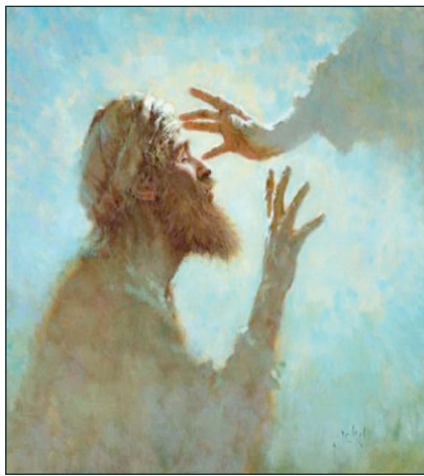
ضحكة على الواتس أب

غبي سافر مع أصدقائه وطول الطريق للمطار وهو يردد: يا ليت أحضرت التلفزيون .. يا ليت أحضرت التلفزيون. وعندما وصل للمطار قال له أصدقاؤه: أزعجتنا ماذا تريد من التلفزيون. قال: الجوزات فوقه.



قصة معبرة

إسعاد الآخرين



كان هناك رجلان عندهما نفس المرض ويقيمان في نفس الغرفة في أحد المستشفيات وكان سرير الرجل الأول بجانب النافذة والثاني بجانب الباب وكان الرجل الأول يصف للرجل الثاني جمال المنظر والطبيعة الخلابة والأشجار المثمرة وكذلك البجعات التي تلعب في الماء، وكان الرجل الثاني يغمض عينيه ويتخيل كل ما يصفه له الرجل الأول، وبعد فترة من الزمن توفي الرجل الأول فسأل الرجل الثاني إحدى المرضات قائلاً: كيف لرجل يجلس بجانب النافذة ويستمتع بكل هذا الجمال أن يموت؟ فأجابته المرضية إنه كان ضريباً ولا يرى، وكان يصف لك هذه الأشياء ليشاركك بالسعادة والأمل. فعلا هناك أشخاص يحاولون إسعادنا، بالرغم من حزنهم الشديد؟؟؟

طرق الوقاية من آلام القدمين

قد يعاني البعض من آلام في القدمين غير مسببة، ولكن يجب أن يبحث المريض بنفسه عن أسباب هذه المشكلة، والعرض على طبيب مختص كي يصل لسبب الآلام القدمين، خاصة إذا كانت متكررة ومبرحة، ولا يصاحبها أي فعل خاطئ، كالمشي لمسافات طويلة أو إجهادها أكثر من اللازم، فقد يعاني البعض من حرقان أو بعض الآلام في القدم، وللتخلص من الآلام ينبغي الالتزام ببعض العادات، منها بالاهتمام بتدليك القدمين ليلاً، وبشكل يومي، فهذه الطريقة تساعد على وصول الدم للأطراف بشكل سليم، خضع القدمين في مياه دافئة وملح، وتدليكها جيداً برفق يساعد في تدفق الدماء فيها، ويعمل على تخفيف الآلام في القدمين بشكل واضح، المواظبة على شرب كميات كبيرة من المياه، لأنها تقيد الجسم بشكل عام، وتخلصه من الأملاح الزائدة قدر الإمكان بشكل خاص. محاولة تناول المشروبات المذرة للبول، التي تخلص الجسم من أملاحه، كالبنقدونس الغلى والشعير الغلى، عدم الإسراف في المشي لمسافات طويلة أكثر مما ينبغي، أو التحميل على القدمين، والوقوف الدائم لمدة طويلة. إذا كان المريض يعاني من السكر عليه ضبط السكر بالمتابعة مع طبيبه الخاص، وإذا كانت المشكلة تخص العظام فعليه التئول لنصائح طبيبه المعالج أيضاً.

قالوا باليمنيين

أخذ المشلوع وأموت جوع.

أي أنها تكتفي به عن غيره والمشلوع: الأنيق الجميل الطلعة.

آخر الحب سسجة.

سسجة أي تراخ يشوبه هزل، والمعنى إن ما بدأ حباً قوياً في البداية أفضى إلى فتور وضعف.

المارب ما ينديش خبر.

ما ينديش: أي لا يقدم أو لا يأتي بالخبر كونه شارداً.

اثنتين فسول غلبوا جيد.

والغلبة قد تكون بالقول أو بالفعل، وكما يقال الكثرة غلبت الشجاعة.

سودوكو

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

جزيرة الجمال (بوركاوي) في الفلبين



تتمتع جزيرة بوركاوي (Boracay) بالعديد من الشواطئ الجميلة ذات الرمال الناعمة والمناظر الطبيعية الساحرة. تقع هذه الجزيرة على بعد 315 كيلومتراً جنوب العاصمة (مانايلا) و كيلومترين شمال غرب جزيرة Panay في غرب اقليم - Visayas الفلبين.

تلقت الجزيرة والشواطئ الموجودة بداخلها العديد من الجوائز السياحية. الجزيرة تابعة للهيئة السياحية في الفلبين. بجانب الشواطئ ذات الرمال البيضاء فإن هذه الجزيرة هي من أكثر الأماكن السياحية زيارة في العالم خصوصاً في فصل الصيف، حيث الهدوء والسكينة في الليل، معظم السياح من جنوب شرق آسيا وأمريكا وأفضل وقت لزيارة هذه الجزيرة من شهر يناير إلى شهر مايو، حيث الظروف المناخية المناسبة.

منذ عام 1970 وحتى الآن وهذه الجزيرة من أكثر الأماكن السياحية ازدهاماً في العالم، يوجد في هذه الجزيرة أكثر من 300 منتجع سياحي وفندق مواجهة للمحيط تقدم لك كافة الخدمات والتسهيلات من أجل إقامة مناسبة مريحة.

معالم

قرأت لك



الغريب

كل ما في بلدتي

يملاً قلبي بالكمد .

بلدتي غربة روح وجسد

غربة من غير حد

غربة فيها الملايين

وما فيها أحد .

غربة موصولة

تبدأ في المهدي

ولا عودة منها .. للأبد !

احمد مطر

فتاة تباع شعرها لمساعدة والديها في شراء منزل



ريودي جانبرو / متابعات:

قامت ناتاشا موراي ببيع شعرها البالغ طوله 1.6 متر للمرة الأولى في حياتها لشراء المنزل الذي طالما حلم والداها بشرائه. ويكت ناتاشا - التي تعيش في إحدى ضواحي ريودي جانبرو الفقيرة - كثيراً بعد بيع شعرها، ولكنها الآن تقول إن ذلك غير حياتها، ومكنتها من فعل أشياء لم تفعلها في السابق، مثل الذهاب إلى الشاطئ. وكان غسل شعرها يستغرق أربع ساعات كل أسبوع، وساعة ونصف يومياً لتمشيطه، أما الآن فكل ما تبقى من شعرها هو 40 سنتيمتراً يستغرق غسله خمس دقائق فقط. وحصلت ناتاشا التي كانت تنام في غرفة صغيرة بلا نوافذ، على 4500 دولار من بيع شعرها، وساهمت بهذا المبلغ لشراء منزل جديد لأسرتها، وفقاً لصحيفة (ديلي ميل) البريطانية.

كاركاتير



2	4	1	5	9	6	3	8	7
3	9	8	7	1	4	6	5	2
5	7	6	2	3	8	4	1	9
7	6	4	9	8	1	2	3	5
8	1	2	3	7	5	9	4	6
9	5	3	4	6	2	1	7	8
6	8	7	1	4	9	5	2	3
4	2	9	8	5	3	7	6	1
1	3	5	6	2	7	8	9	4

		4	8					1
8			3					7
		1						
		7	1				8	
6								2
	2			3	6			
						9		
	9			2			6	
	8			9	3			