للمشاركة: E-MAIL: ridan_3000@yahoo.com فاكس: 505 332 إعداد/ ريدان عبدالرحمن الحضرمي

أبيات شعرية

قاسم حداد

أرجوان له كتف لا يخالجه الخوف
وللبندقية كعب يكتمل بالاتكاء
يفتح نيرانه
ظهره للحائط وعيونه ترشد النار
ترش العطر السلاحي في الشهقة الأخيرة للأرض
حيث ينتشر الغبش في زجاج النهاية

طرائف

جاء رجل إلى سليمان الحكيم فقال له : لي جيران يسرقون أوزّي
فنادى الصلاة جامعة ، ثم خطبهم فقال :
واحد يسرق أوز جاره ثم يدخل المسجد والريش على رأسه ، فمسح رجل رأسه
فقال . خذوه فإنه صاحبكم

نافذة المعرفة

عصير قمر الدين صديق القلب وعدو السرطان

يعتبر عصير قمر الدين، الذي يحضر من المشمش الجاف، من المشروبات الشهيرة والمهمة جداً للصحة، لما يحتويه من مكونات ذات فائدة صحية كبيرة.
ويتم تحضير شراب قمر الدين بتقطيع لوح قمر الدين إلى فتات صغيرة ومن ثم نقعها في ماء مغلي لمدة ساعة، وبعدها يوضع السكر حسب الحاجة ويخلط المزيج كله في الخلاط.
وعصير قمر الدين غني بالفيتامين (أ) الذي يحمي العين ويساعدها على التخلص من الشوارد الكيمياوية الضارة. كما يعتبر العصير صديقاً للبشرة لأنه يكسبها نعومة وحيوية ويحميها من التجاعيد، ويعطي النضارة والإشراق للبشرة المتعبة، وفقاً لما ذكرت صحيفة "الحياة".
ونظراً إلى غنى عصير قمر الدين بفيتامين (أ) فإن خبراء التغذية ينصحون به للحوامل وللراغبات في الإنجاب.
ويفيد عصير قمر الدين في علاج فقر الدم، وتنشيط وظائف الكبد، وتنظيم عمل الأمعاء.
ويشتهر عصير قمر الدين بغناه بمعدن البوتاسيوم المهم جداً لصحة القلب، أيضاً يساهم العصير بشكل فعال في علاج ارتفاع ضغط الدم، وفي الحفاظ على مستوى الكوليسترول الطبيعي في الدم، وإذا عرفنا أن أطباء التغذية كانوا رشحوا المشمش كأحد أهم الفواكه التي تمنع خطر الإصابة بجلطات القلب والسكتات الدماغية، فإننا ندرك أهمية عصير قمر الدين الذي يصنع منه.
ويروي عصير قمر الدين الظمأ، ويحمي الجسم من الجفاف، وينفع في علاج الإسهال وفي تقوية جهاز المناعة.
وينصح بعصير قمر الدين للعمال والرياضيين لأنه يمدهم بالطاقة الآنية التي تمكنهم من القيام بالمجهودات الشاقة.
ويلعب العصير دوراً في تخليص الجسم من السموم، وفي مكافحة الالتهابات، وفي الحماية من خطر السرطان، وفي منع حدوث الأمراض القلبية الوعائية، وتأخير عجلة الشيخوخة.

صورة وتعليق

للمشاركة في صورة وتعليق ارسل تعليق مناسب لهذه الصورة على الإيميل
آو 773220088-733004564 أو - ridan_3000@yahoo.com

حدث في مثل هذا اليوم

- 1983 - بدء العمل في جسر الملك فهد الذي يربط السعودية بالبحرين.
- 1990 - إعادة انتخاب توشيكي كايفو رئيسًا لوزراء اليابان.
- 2004 - القوات الإسرائيلية تقتحم المسجد الأقصى خلال صلاة الجمعة مما يؤدي إلى إصابة 24 شخصًا بينهم نساء.
- 2010 - وقوع زلزال في تشيلي بقوة 8.8 حسب مقياس العزم الزلزالي.

نصائح

- أعطي الناس أكثر مما يتوقعوا
- عندما تقول أحبك فلا بد أن تعنيها
- عندما تقول أنا آسف, أنظر لعيني الشخص الذي تكلمه
- لا تعبث أو تلهو أبدا بأحلام الآخرين
- حب بعمق وبص

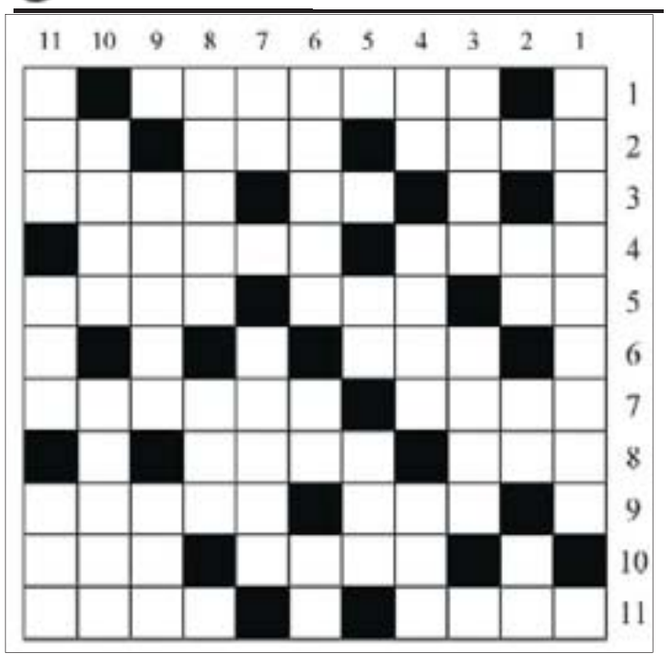
أجمل تعليق

هذا اخر التطورات التكنلوجيا الحديثه في اليمن.
عبده قايد المخلافي

القناعه كنز لا يفنى.
عبدالكريم الجبوبي

نمشي حالنا بينما تولع الكهرباء.
عمار الطيب

كلمات متقاطعة



أفقياً :
1- راعية الحب والجمال عند الإغريق
2- نفّذ عقوبة الموت في محكوم عليه – لعَبٌ لأطفال – ضد باطل
3- نقيض ميت – عِقاب
4- رد على سؤال – ما يدل على مكان الإقامة
5- محتوى الثمرة – شعب – ترقّط
6- ضد عسر
7- مصنع – استخرج النتيجة من المقدمات
8- وقت – أفرغ
9- منام – ضمير
10- يلهو – مجال
11- مسقط مائي – مدرس

عمودياً :
1- أخت الشاعر المهلهل وأم المنذر الثالث اشتهرت بحسنها
2- بئر عميقة – أخو الأب – هوان
3- أقرب – يحسن الثناء على شخص
4- مبسم – شجاع – نقيض نهار
5- ضد حلو – رجاء
6- أمانة – شقيق – أحصى
7- ما يجري في عروق الإنسان – نهج
8- من الأحجار الكريمة – إكليل
9- من مواد التنظيف – ماء العن
10- مغتاظ – تقايض
11- قلّ – مشى مشية غير مستوية – رقد

سودوكو

● هذه هي لعبة السودوكو التى حيرت وعقدت الكثيرين عليك توزيع الأرقام من 1 الى 9عمو د يا وأفقياً بحيث لا يتكرر نفس الرقم في نفس الخط.

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

من هو؟

مهندس معماري فرنسي بنى قصر فرساي.

1+2+6= خليج صغير
3+2+6= صنف
4+1+8+3= مدى
5+4+3= رجاء
7+2+9= حائط الحديقة
9+7+5+4= مصوّر

بريشة:

قوة الملاحظة

■ هناك خمسة اختلافات بين الصورتين هل تستطيع أن تجدها خلال دقيقة؟

لغز

هو له رأس ولا عين له، وهي لها عين ولا رأس لها، ما هما ؟

حكمة

إن الله يمهل ولا يهمل

فلسفة

الملل علاجه الفضول (أي الشغف بالتعلم).

هل تعلم؟

يستطيع الجواد أن يضل أشهرا واقفا على قدميه كما أنه ينام في هذا الوضع إذ حباه الله بجهاز عضلي خاص يسمح لارجله بأن تظل مشدودة على الدوام لتحمل جسمه الثقيل دون عناء كبير

قل ولا تقل

قل: هذا على وفق شروط---؛ ولا تقل: هذا وفق شروط---.

مساهمة

اجمل ماقيل عن الصمت

نحن عندما نكتب لا نكتب بحبر القلم....بل نكتب بدماء القلوب...فعذرا ان ظهرت بعض الجراح على السطور
سئمت واكتفيت من الكلام...فآثرت الصمت ولغة العيون؟
?سأصمت .... نعم سأصمت ... وأدع الحبر يتكلم عني .....؟
لأننا نتقن الصمت...حمّلونا وزر النوايا؟
عندما نختار الصمت هذا لايعني بالضرورة سذاجتنا أو أننا لا نعي ما يدور من حولنا .. بل في ذلك إرضاء لرغبتنا في استكشاف الآخر و العمق في أغوار شخصيته لإدراك خفاياها
حيْن يكون الزمآن ليس زماننا ، و الاشيْاء من حولنا لم تعد تشبهنا ، ،حيْن نشعر بأن كلماتنا لِا تصل، وأن مدن أحلامنا ما عادت تتسع ، "هنا " ، يكون الرحيل" بصمت " ، هو أجمل هديْة نقدمها لأنفسنا ،كيْ نختصر بها مسآفآت.

أبـراج

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء	الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
لا تترك لخصومك الاصطياد في الماء العكر. كن شجاعاً وواجه الأمور بشكل صحيح.	لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ولا تستهن بمواعيدك مع الآخرين كي لا تزعزع ثقتهم بك.	الجوزاء أمورك المهنية جيدة وستكون على خير ما يرام وتالياً تتحسن أمورك المادية وسيتغير روتين حياتك.	لا تتخذ قرارات حاسمة من دون استشارة من هم أكثر خبرة ودراية.. تفلح اليوم في تحقيق هدف.	مساعيك لجمع شمل العائلة الكبيرة ستفلح قريباً وتشعر بالطمأنينة وراحة البال والنجاح.	تقوم بأعمال تحقق من خلالها الكثير من المكاسب المادية، لا تدع الغرور يدخل إلى نفسك.	اجعل من الفشل حافزاً لك للنجاح في المرة المقبلة فليس الإخفاق هو نهاية العالم.	تظهر اليوم الكثير من المرونة في التعامل مع الأمور المستجدة في العمل.	حاول السيطرة على أعصابك وتوترك فالأمور التي تعرقلك مؤقتة وستزول قريباً.	ابتعد عن النقاش العقيم وانتبه لحياتك الخاصة وأمورك المادية التي تحتاج إلى ضبط وترشيد.	انتبه لأمورك العملية واتخذ بشأنها القرارات المناسبة بمعزل عن الآخرين ولا تدع الغضب يسيطر عليك.	حاول الابتعاد عن رفاق السوء ودع خصوصياتك لنفسك ولا تشارك بها أياً كان

حلول العدد السابق:

الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
١ – أنجلينا جولي
٢ – نوع – مبتور
٣ – طالب – رمادي
٤ – ود – أذى – خف
٥ – نرجس – سفرجل
٦ – بلح – أعم
٧ – كلل – لبنان
٨ – و و – دولة – بار
٩ – يابس – رد
١٠ – جاهلون
١١ – متن – وبّخ

عمودياً:
١ – أنطوني كوين
٢ – نوادر – روى
٣ – جعل – جبل – بيت
٤ – باسل – دس
٥ – يم – حلو – جن
٦ – نبراس – بلوى
٧ – أتم – فتنة – هر
٨ – جواهر – حل
٩ – ورد – جانب – و و
١٠ – يخلع – أرنب
١١ – يم – مارد

من هو؟

أبو فراس الحمداني

السودوكو

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

اللغز

المسمار