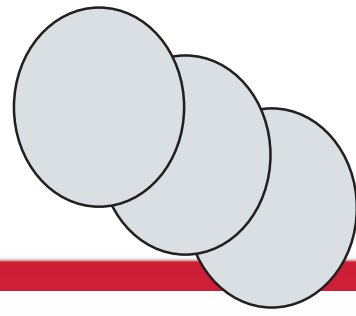


هل تعلم

هل تعلم أن لون الدم أحمر لأنه يحتوي على صبغة تسمى هيموغلوبين. هذه الصبغة مهمة جداً لحمل الأكسجين إلى أجزاء الجسم المختلفة. والهيموغلوبين يحتوي على الكثير من الحديد. وعندما تموت كريات الدم الحمراء وتتكسر يستعمل الحديد الموجود بها في صنع كريات دم حمراء جديدة.

ونفقد كمية قليلة جداً من الحديد في البول و يدخل الحديد الجسم مع الغذاء الذي نتناوله.



اوجد الفرق بين الصورتين



شبيح لعل من جنتي وبيج جاني
اميرة زمايح شو هسه من
اتزوجت صرتي وجه البوجي !!!



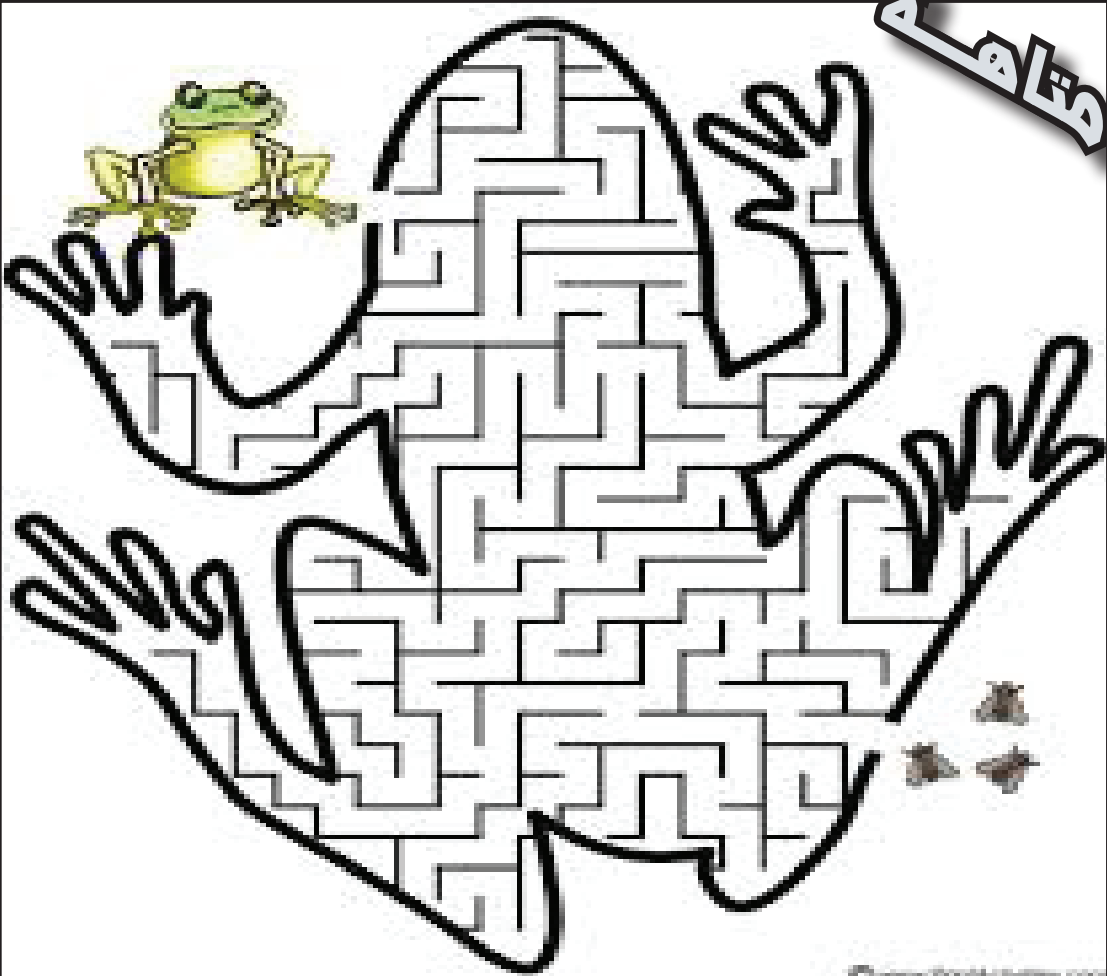
قصة العشق الحقيق

أنا لم أمت. خجلت الزوجة عندما كشفت حبها ومشاعرها لزوجها، وعندما علمت أن زوجها كان يخدعها ولم يمت غضبت وأقسمت بالألا تعود إليه إلا إذا وافق على الشروط التي قامت بطلبها؛ حيث كان الشرط الأول أن يكلم الحجر الحجر، والشرط الثاني أن يكلم العود العود، فاحتار الزوج وأصيب بالخيبة. بعد حيرة كبيرة ذهب الزوج إلى العجوز مرة أخرى، وقال لها ما طلبته زوجته، فقالت العجوز الرّحي؛ فهي عندما تلتفت حولها تصدر صوتاً؛ حيث يكلم نصفها نصفها الآخر، وأحضر الربابة ففيها تكلم الأعواد بعضها، فإن كانت زوجتك تحبك وتريد الرجوع إليك سوف ترجع، ففعل الزوج ما طلب منه، وعادت زوجته له كما تمثي.



كان رجل من رجال البادية متزوجاً من امرأة أحبها، وكانت هذه المرأة متزوجة قبله برجل آخر وأنجبت منه طفلاً، وبعد فترة من زواجهما شعر الرجل أن زوجته لا تحبه ولا تشعر به، ولا تكلمه في أغلب الأحيان؛ حيث إنّه لم يكن يراها تضحك أو تبسّم حتّى، وتراودت الشكوك إليه بأنّ زوجته تحب شخصاً آخر، وتكنّ له مشاعر تخفيها عنه. احتار الرجل في أمر زوجته فلجأ إلى عجوز كانت تقطن في البادية تُعرف بأنّها حكيمة، وحدثها بقصّته، وطلب منها أن تجد له حلاً كي يبعد الشكوك عنه، وكي يتأكّد من حب زوجته له، فقالت له العجوز: يجب أن تصطاد أفعى، وتخييط قمها، وتضعها فوق صدرك أثناء النوم، وعندما تأتي زوجتك كي توفظك تصنع بأنك مت. في صباح اليوم التالي استجاب الزوج لطلب العجوز، وفعل ما أمرته به، فحين جاءت زوجته لتوقظه لم يتحرّك أو ينهض، واعتقدت أن الأفعى لدغ زوجته ومات، فبدأت بالصراخ على ابنها (زيد) كي يأتي إليها، وقالت القصيدة التالية: يا زيد رد الزمل باهل عبرتي على أبوك عيني ما يبطل هميلها أعليت كم من سابق قد عثرتها بعود القنا والخيّل عجل جفيلها وأعليت كم من هجمة قد شعيتها صباح .. وآلا شعتها من مقيلها وأعليت كم من خفرة في غيا الصبا تمثاك يا وافي الخصايل حليلها سقاي ذود الجار البيا غاب جاره وأخو جازته لا غاب عنها حليلها لا مرخ عينه يطالع زولها ولا سايل عنها ولا مستسيلها بعد سماع الزوج لهذه القصيدة من زوجته تأكّد من مشاعرها تجاهه، وعرف قيمة حبها له الذي كانت تُخبّئه خجلاً منه، فقام من الفراش وهو فرحاً ليقول لها

مقابلة



الفراولة

فاكهة مفيدة لانقاص الوزن



16 حبة الفراولة الطازجة = 58 سعر حراري.
و الفراولة عموماً من الفاكهة قليلة
السعرات و لذلك فهي مناسبة جداً