

## Ayın Sözü: Arkadaş el uzatıp seni yerden kaldırandır.Dost ise, onu da aşağı çekeceğini bildiği halde sen daha düşerken el uzatandır. **Goethe**



### Daha acemiyim!

Temel Almanya'ya işçi olarak çalışmaya gider. Uçaktaki koltuğunun hemen yanında dünya tükürük şampiyonu oturmuştur. Adam bir tükürük ve tükürük Temelin kulağının yanından mermi gibi geçer.  
- Adam: "Ben 96 olimpiyatları dünya şampiyonu

Almanya'dan Hans" der. Temel tabii şaşırır. Bir müddet sonra adam bir daha tükürür ve tükürük Temelin kafasını sıyrarak gider.

-Hans: "Ben 2000 dünya tükürük şampiyonu hans"der. Temel artık dayanamaz ve Hans'ın suratının ortasına tükürür.

-Temel: "Daha acemiyim." der.

### Lezbiyen...

Temel bara gitmiş. Yanındaki kadınla sohbet ederken kadın:

-Ben lezbiyenim , demiş. Temel lezbiyenin ne olduğunu sorunca, kadın:

-Ben yalnızca kadınlarla beraber olurum, demiş. Temel' in hoşuna gitmiş

.-Pen ta sizin cibu lezbiyenim, demiş.

## Eğer hasta olmak istemiyorsan...

### Duyularını anlat.

- Saklanan veya baskılanan heyecan ve duygular; gastrit, ülser, bel fıtığı, bel ağrıları gibi hastalıklara yol açar.

- Zamanla, duyguların bastırılması kansere dönüşür.Öyleyse, sırlarımızı, hatalarımızı birileriyle paylaşmalıyız!

- Diyalog, konuşma, kelime çok güçlü birer ilaç ve mükemmel birer terapidir!

### Karar Vermelisin..

- Kararsız kişi güvensiz, endişe ve ıstırap içinde olur. Kararsızlık, sorunları, endişeleri ve çatışmaları çoğaltır.

- İnsanlık tarihi kararlardan oluşur.

- Karar vermek, diğerlerinin kazanması için vazgeçmeyi ve avantajları kaybetmeyi kesinlikle bilmektir.

- Kararsız kişiler mide rahatsızlığı, sinir hastalıkları ve cilt sorunlarının kurbanıdır.

### Olduğundan Farklı Yaşama.

- Gerçeği saklayan, rol yapan, her zaman mutlu olduğu görüntüsü veren, mükemmel görünmek isteyen kişi tonlarca ağırlığı biriktirmektedir.

Ayağı kilden olan bronz bir heykeldir.

- Aldatıcı görünerek yaşamak kadar sağlık için kötü bir şey yoktur.Kaderleri ilaç, hastane ve acıdır.

### Kabullen.

- Reddedicilik ve kendine saygı eksikliği, kendimizi kendimize yabancılaştırır.

- Kendimizle barışık olmak sağlıklı yaşamın anahtarıdır. Bunu kabul etmeyenler kıskanç, taklitçi, aşırı rekabetçi ve yıkıcı olurlar.

- Eleştirileri kabullen. Bu bilgelik, akıllılık ve terapidir.

### Çözümler Bul.

- Olumsuz kişiler çözüm bulamazlar ve sorunları büyütürler. Üzülmeyi, dedikoduyu ve kötümserliği tercih ederler.

- Karanlığı kovmak için kibrit yakmalı. Arı ufaktır fakat var olan en tatlı şeylerden birisini üretir.

- Biz ne düşünüyorsak oyu.

- Olumsuz düşünce, hastalığa dönüşen negatif enerji üretir.

### Güven.

- Güvenmeyen kişi iletişim kuramaz, açık değildir, derin ve sağlam ilişkiler geliştiremez, gerçek arkadaşlıkları nasıl kurabileceğini bilemez.

Güven olmadan, bir ilişki de olamaz. Güvensizlik sendeki inancın azlığıdır.

Hayatı Üzgün Yaşama.

- Mizah. Kahkaha. Huzur. Mutluluk. Bunlar sağlığa güç verir ve daha uzun bir yaşam getirir.

- Mutlu kişi yaşadığı çevresini geliştirir. "İyi mizah bizi doktorun elinden korur".

- Mutluluk sağlık ve terapidir.

**Dr. Dráuzio Varella**

## Güzel sözler

Düzen bu :kadın ağlar,erkek bakar.Kadın duyar,erkek duymaz..Kadın sorar erkek susar .. Kadın gider erkek içer..  
( **Can baba** )

Bir adam yetiştirirsen bir kişi yetiştirmiş olursun, bir kadın yetiştirirsen bir aile yetiştirirsin .  
( **Afrika atasözü** )

Türk kızı , Birleşmiş Milletlere Genel Sekreter olsa bile, babası; ' Yarın işyerinde bir görüneyim de seni sahipsiz sanmasınlar' der.( **anaonim** )

## gözlük

Temel Uzak Doğu'ya gider. 250 dolar verip, çıplak gösteren gözlüklerden alır. Takar bakar çıplak, çıkarır bakar giyinik. Çok hoşuna gider. İki bir takıp çıkarır. Eve gözünde gözlük gider, bakar Fadime ve sütçü çıplak. Gözlüğü çıkarır bakar çıplak. Takar bakar yine çıplak. Müthiş canı sıkılır ve Fadime'ye der ki:

- Ula Fadime 250 dolar verdim gözlük aldım ama hemen bozuldu!

## DUYURU

SUDOKU Bulmacasını doğru çözen okurlarımız arasında çekilecek bir kurayla , **her ay bir okurumuza bir kitap armağan ediyoruz.** Doğru yanıtları sonraki sayımızda yayınlıyoruz.Yanıtlarınızı ,E-mail adresimize ya da posta yazışma adresimize yollayabilirsiniz.E-mail:arkadasim04@yahoo.de  
Posta adresi: **POSTFACH 38 4133 Augst /BL**

### Geçen ayın SUDOKU çözümü

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

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

## SUDOKU

### Nasıl

### oynanıyor?

Tabloyu öylebir şekilde

doldurun ki, dokuz

kareden oluşan her satır,

her sütun ve her blok

1'den 9'a kadar bütün

rakamları içersin .Büyük

kare ve küçük kareler

içindeki her satır ve

sütunda ve küçük karele-

rin içinde birrakam sade-

ce bir defa yer alsın