استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

اضبط غضبك باستخدام أنفك

حسب عدد من الخبراء النفسيين الذين يمارسون اليوغا فإن أفضل طريقة لضبط الغضب هي إغلاق المنخر الأيمن والتنفس بواسطة الأيسر، وذلك لأن هذا يجعل الجزء الأيسر من الدماغ يصبح ابطأ والأيمن يصبح أنشط، ومن المعلوم أن الطرف الأيمن يعد الأكثر ميلاً للعاطفية والصفات التي تسمى بالأنثوية في حين يوجد في الأيسر صفات ذكورية عدوانية.

ويرى فلاسفة ومنهم الشهير أوشو بأن الإنسان فيه صفات أنثوية ورجولية بغض النظر عن جنسه، وبهذه الطريقة من التنفس فإن الصفات الأنثوية هي من تطغى فيهدأ الإنسان في لحظات.

من حوار الملحدين مع أبي حنيفة

قال الملحدون لأبي حنيفة : في أي سنة وجد ربك ؟

قال : الله موجود قبل التاريخ والأزمنة لا أول لوجوده ..

قال لهم : ماذا قبل الأربعة ؟

قالوا : ثلاثة..

قال لهم : ماذا قبل الثلاثة ؟

قالوا : اثنان..

قال لهم : ماذا قبل الاثنين ؟

قالوا : واحد..

قال لهم : وما قبل الواحد ؟

قالوا : لا شيء قبله..

قال لهم : إذا كان الواحد الحسابي .. لا شيء قبله، فكيف بالواحد الحقيقي وهو الله!

إنه قديم لا أول لوجوده ..

قالوا : في أي جهة يتجه ربك ؟

قال : لو أحضرتم مصباحا في مكان مظلم إلى أي جهة يتجه النور ؟

قالوا : في كل مكان ..

قال : إذا كان هذا النور الصناعي فكيف بنور السماوات والأرض ؟!

قالوا : عرّفنا شيئا عن ذات ربك ؟ أهي صلبة كالحديد أو سائلة كالماء ؟ أم غازية كالدخان والبخار؟

فقال : هل جلستم بجوار مريض مشرف على النزع الأخير ؟

قالوا : جلسنا..

قال : هل كلمكم بعدما أسكته الموت؟

قالوا : لا .

قال : هل كان قبل الموت يتكلم ويتحرك ؟

قالوا : نعم.

قال : ما الذي غيره؟

قالوا : خروج روحه.

قال : أخرجت روحه؟

قالوا : نعم.

قال : صفوا لي هذه الروح ، هل هي صلبة كالحديد أم سائلة كالماء؟ أم غازية كالدخان والبخار ؟

قالوا : لا نعرف شيئا عنها!!

قال : إذا كانت الروح المخلوقة لا يمكنكم الوصول إلى كنهها فكيف تريدون مني أن اصف لكم الذات الإلهية !

معالم

غابات المانجروف العائمة سفينة مهترئة تدب فيها الحياة

رائعة عجلة الحياة تستمر دوما بالدوران ، فموعد وفاة شيء سيكون موعد ولادة جديد، هذا ما حدث بالضبط مع البريطانيين عندما انتهت صلاحية باخرتهم التي تدعى SS Ayrfield حيث قاموا بتحويل جسم الباخرة الصدئ والمهترئ إلى غابة عائمة تطفو قبالة ساحل القرية الأولمبية في سيدني.

هذه الغابة العائمة أصبحت معروفة بعد مرور زمن عليها وبدأت تجلب أنظار المصورين والزائرين الذين لا يكفون عن التقاط صور لهذه الغابة العائمة وهم على الشاطئ.

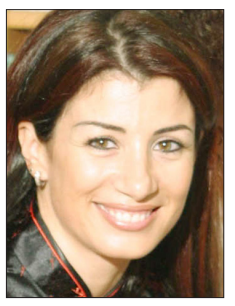
يصل طولها إلى 80 مترا، وقد تم بناء السفينة في المملكة المتحدة في عام 1911م وتم إرسالها إلى سيدني عام 1912 واستخدمت سابقا لنقل الإمدادات العسكرية من قبل الجيش الأمريكي خلال الحرب العالمية الثانية، وأصبحت السفينة تدعى (الغابة العامة) بعد أن أصبح جسمها المتهرئ مكانا مناسبا لنمو الأشجار فيه.

تتمتع الغابة العائمة بجمالية رائعة خاصة عند الغروب ، وهذا الجمال يجلب المصورين من أنحاء العالم لتصوير لحظة موت السفينة وولادة غابة مكانها.

من جيولوجيا الأنا

أنا من كانت
وأنا من كان يمكن أن تكون،
أنا كل حماقة ولم أرتكبها
كلّ ذهاب ولم أعد منه
وأنا
ابنتي التي لم ألدها
والمرأة التي سوف أكون
أنا تلك المرأة تقريبا
وأنا تقريبا ذلك الرجل
وأنا الرجل ذاك الذي
نجحت في ألا أكونه تماما
وينقذني مني كل يوم
وأنا من لست عليها الآن
وأنا الأشياء والناس الذين
كنتهم أمس
ومن أكونهم في الغد
ويصنعونني

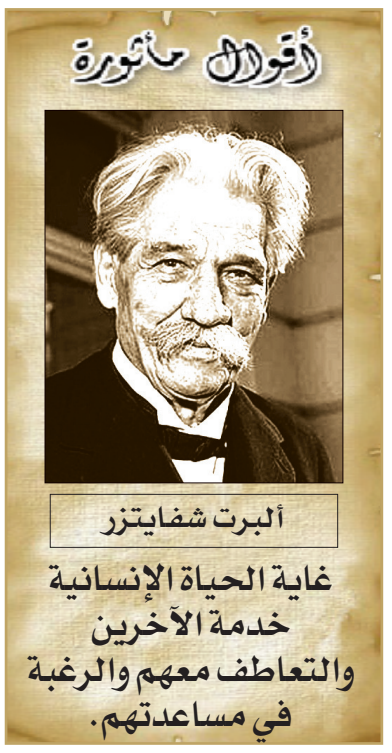
قرأت لك



جمانة حداد

■ تصوير وتعليق : عادل خدشي:

إننا نستغرب اللامبالاة من قبل إدارة العوائق بمديرية صيرة في مواجهة تصرفات بعض المواطنين الذين لا يحترمون القوانين.. فهذا المبنى القائم أمام مسجد جوهر عشوائي، وكان ممرا خاصا بالمشاة للابتعاد عن السيارات الآيبة والذاهبة من وإلى.. ومن دون مسوغ قانوني أو تصريح من قبل الجهات المعنية قام الساكن ببناء هذا المبنى لجعله منزلا وليس جاراجاً.. ما أثار حفيظة السكان في هذه المنطقة.. حيث أعربوا عن استنكارهم لهذا الصمت من قبل إدارة العوائق..فإلى متى سينتظرون؟!.



سودوكو

سودوكو تلعب 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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

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

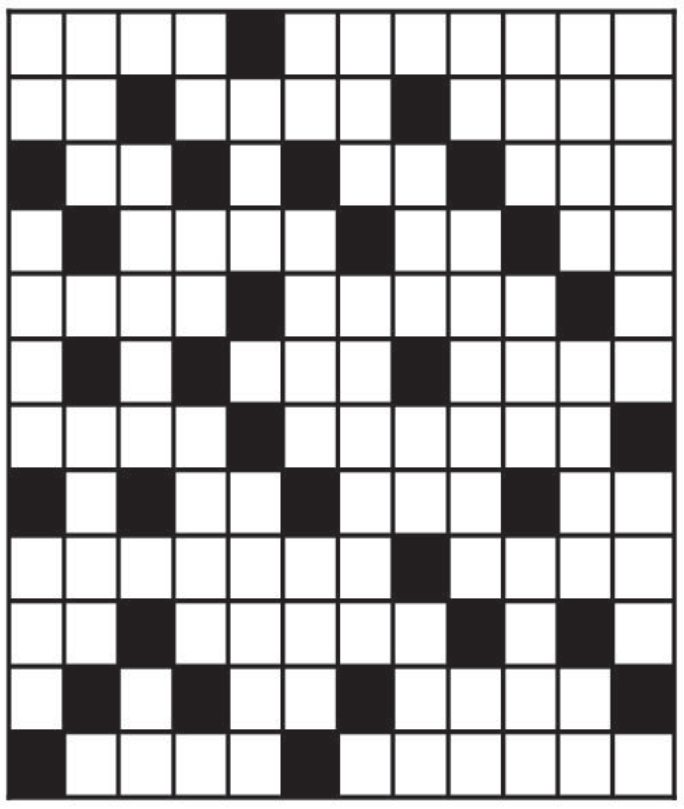
الذهب

سأل المعلم التلميذ: أين يكثر الذهب يا بني؟

التلميذ: في يد أمي يا أستاذ !

اضحك

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1 - أسرة حكمت في زبيد اليمن للفترة 818م –1000.م أسسها محمد بن عبد الله بن زياد أهم أمرائها وآخرهم المولى حسين بن سلامة قضى عليهم بنو نجاح – أول العنب .

2 - سهل – ولد الناقة – حرف جر .

3 - مدينة فرنسية – أبو الأب – اله .

4 - مادة قاتلة – والد – من أسماء السيف .

5 - آثار جامعة بوذية في الهند جنوبي بيهار أندثرت في القرن 12 – فريد .

6 - المرتفع العالي – خاصتكم .

7 - بلد آسيوي – وضوح .

8 - حرف جر – نرشد – حرف انجليزي .

9 - مطربة جزائرية – بلد أوروبي .

10 - لاعب كرة قدم ايطالي – حرف انجليزي .

11 - أحرف مكررة – حرف موسيقي .

12 - لعبة من ألعاب الدفاع عن النفس واسمها مشتق من اللغة اليابانية وتعني المرونة والفن ابتكرها الياباني جيجور كانو سنة1882م – من المعادن.

عموديا :

1 - شجرة تاريخية في بعض مناطق سويسرا وايطاليا الشمالية – من البقوليات.

2 - هواء عليل – جزيل – للتعريف .

3 - واد في جهنم – آلة موسيقية – من الطيور التي لا تطير .

4 - مكبس – أشد من القتل – للتخيير.

5 - من مشتقات الحليب – كفء – أحد أبناء يعقوب عليه السلام .

6 - من أيام الاسبوع – علامات .

7 - حرف موسيقي – وال – عتاب .

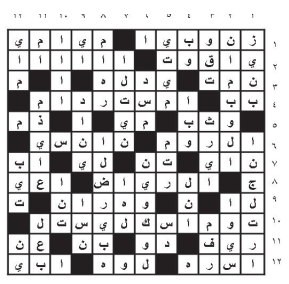
8 - من مخلوقات الله – من مشتقات البترول .

9 - طليق – حرف نصب – دولة في أمريكا الجنوبية .

10 - خليط الأبيض والأسود – للنفي .

11 - خوف – احدى القارات .

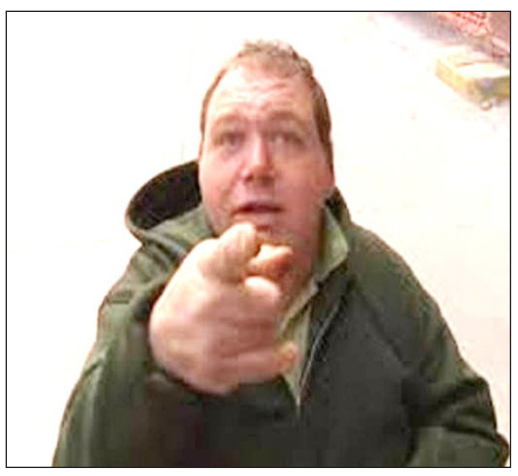
12 - حرف جر – بيت الأسد – ولد الكلب .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

متسول أمريكي يحصد (100) ألف دولار سنويا!



اخترع متسول أمريكي في ولاية تكساس الأمريكية طريقة جديدة لاستعطاف قلوب المارة يمكنه من خلالها حصد أكبر قدر من المال منهم.

ويقوم هذا المتسول بارتداء ملابس نظيفة ويعتمد على أسلوب راقٍ في طلب المساعدة حيث اعتادَ الجَميع أن التسول يتسم صاحبه بالملابس البالية.

ومن خلال هذا المظهر النظيف يجذب المتسول المارة إليه وقد بلغ مقدار ما يحصل عليه 100 ألف دولار في السنة.