

## قول مأثور

(إذا كان في وسعك أن تحب ففي وسعك أن تفعل أي شيء)



تشيكوف

## بيت أبي أم بيت الأمير؟

أحد الأمراء العظام، زار بيت رجل من كبار موظفيه. وكان لهذا الموظف الكبير ابن (طفل) مشهور بالذكاء، وقد أعجب به الأمير. فأراد أن يختبر ذكاءه، فقال له:

(بيت أبيك أعظم أم بيت الأمير؟) وتجبير الطفل بين إكرامه لأبيه وإجلاله للأمير. وأجاب بذكاء: مادام الأمير في بيتنا، يكون بيت أبي أعظم من بيت الأمير.



## معبد الصمت

معبد الصمت أعلى جبال الهميس في كريتير بعدن ويسمى أيضاً معبد الفرس والصورة عبارة عن عين المعبد أو مركز المعبد حيث كان يرمي بالحث في هذه الحفرة لتتحلل وتنزل من حفرة صغيرة تحت الجبل بجوار صهاريج عدن على شكل زيوت تستخدم للإضاءة . وكان يعتقد قديماً ( أن من يرمى في الحفرة وتنزل الزيوت من تحلل جثته وتضاء هذه الزيوت أن روحه طاهرة ومن لا تستطيع زيوت جسمه المتحلل إشعال النار والإضاءة فإن روحه ملعونة) . حالياً الحفرة ممتلئة بالتراب والمخلفات الحديثة وفي القرن الماضي كانت تستخرج من هذه الحفرة جماجم الموتى . والمعبد بني على شكل عين ويمكن ملاحظة ذلك من (جوجل) .

معالم



## أفضل الأوقات لممارسة تمارين التأمل والاسترخاء

فوائد تمارين الطاقة

تجعلك تتحكم في مشاعرك في جميع الظروف والمواقف. التغلب على خوفك تجعلك تسيطر على غضبك وتحجمه التخلص من القلق والتوتر وتجعلك تحس بالأمان والطمأنينة تجديد الخلايا وتحفيز الجهاز المناعي الشعور بالنشاط والسيطرة على حساسية الأنف والصدر والجلد. التنفس العميق وهو من أبسط التمارين حيث يمكن ممارسته في أي وقت وفي أي مكان وتخفيف التوتر والقلق . ويتم ذلك من خلال قيامك بالتنفس بعمق من البطن من خلال أخذ نفس عميق من الهواء النقي لإدخال نسبة كبيرة من الأكسجين إلى رنتيك ثم أخراج الزفير من الفم لدفع أكبر كمية ممكنة من فمك. وحافظ على عضلات بطنك مشدودة وهذا التمرين هو أبسطها حيث يوجد أنواع مختلفة من تمارين الطاقة والتأمل والاسترخاء.

لاحظ فلاسفة الشرق أن الإنسان يحتاج إلى تغذية جسده بالطاقة في أوقات مختلفة خلال اليوم. وأول الأوقات وقت الفجر حيث تكون الطاقة أقرب ما يكون من الأرض. وثاني الأوقات في منتصف النهار أي عند أو بعد زوال الشمس، وأيضا في فترة غروب الشمس وفترة الجزء الأول من الليل، وحين النظر في تلك الأوقات التي حددها الفلاسفة نجدها متطابقة مع أوقات الصلوات الخمس بزيادة وقت صلاة العصر ومن الأمور المهمة عند ممارسة تمارين الطاقة والتأمل والاسترخاء اختيار الوقت المناسب والمكان الهادئ ويجب عدم ممارستها في أوقات الجوع الشديد أو الشبع الشديد أو التعب، وذلك حتى يتم ممارستها على أكمل وجه وتحقق الاستفادة القصوى . وأيضا نجد أفضل وأحسن الأوقات والأيام هي في شهر رمضان المبارك وخاصة العشر الأواخر منه وكذلك أيام العيد والعشرة أيام من ذيل الحجة وليلة الجمعة ويوم الاثنين والخميس من كل شهر. أما أفضل الأماكن فهي الكعبة والمسجد النبوي والمسجد الأقصى .



## قرأت لك

## (غضب)



## رشا الفوال

لأهدم حضارات هذا الرجل الذي لا يشبه كلماته ولا يشبه قبيلته هذا الرجل المؤلم هو من أخبر النهار أنني مستحيلة .

لا أنت ولا ذلك ابتسامتي تعبر فقط عن ياس الضوء في اختراق في صمتي يعبر فقط عن ملل اقتراح الخطيئة ليس لي كنف تربيت عليه وليس لك يد تمنحني الهدوء أشبه الزحام ارتدي رعشتي عند الصلاة وأختها بسورة ( مريم ) صلاة لا تخلو من خوف لم أكن مهمة في مشاهدك الكلاسيكية ولا مشاهدهم أتركوني أغضب وأتحول إلى لفظ مشبوه

## زوج مسن عاشق لزوجته يهديها 55 ألف فستان



لندن / متابعات:

بعد مرور 56 سنة على زواجهما وصل عدد الفساتين التي أهداها رجل وزوج بريطاني (مخلص) يدعى بول بروكمان، لزوجته ومحبهته 55 ألف فستان.

فلسنوات طويلة احتفظ الزوجان بالفساتين كسر خاص بهما، لكن ابتنتها لوييس تمكنت مؤخرا من العثور على مجموعة ضخمة من هذه الفساتين، حيث قررت بيعها بعد أن تدهورت صحة والدها بول، وازدياد التكاليف الشهرية التي يكلفها شهريا تخزين هذه الفساتين. وقع الزوج (بول بروكمان)، الذي رأى النور في ألمانيا في سنة 1930، في حب زوجته (ماركوت) وهي لا تزال آنذاك بنت 13 سنة، في حفل للرقص في ألمانيا، ومنذ ذلك الحين تحولت علاقتهما إلى قصة حب وعشق، قبل أن تكل العلاقة بزواج (مثالي).

وأشار (بول بروكمان) في موقعه على الإنترنت، إلى أنه تمكن رفقة زوجته من جمع أكثر من 55 ألف فستان طيلة حياتهما الزوجية التي قضاها في الرقص، مضيفا: كنت أحب رؤية زوجتي وهي ترقص، وأن أجمع لها الفساتين لترتديها أثناء الرقص، كما كنت أتحيل دائما (مارغوت) وهي ترقص في فستان، وكنت أعشق مظهرها وصوتها وهذا ما جعلني أقتني لها فستانا وراء آخر لكي ترتديها حينما تكون بصدد الرقص.

وأكد الزوج بول بروكمان، البالغ من العمر 83 سنة، في حديث لصحيفة (هافينغتون بوست)، أنه يملك بعض الفساتين التي لن يعرضها للبيع، من بينها أول فستان اقتنيته، كما أن لكل فستان قصة خاصة، مضيفا:مازلت أتذكر.

## علماء يكتشفون سر تذكر البعض لأحلامهم



لندن / متابعات: اكتشف علماء سر تذكر البعض لأحلامهم وعدم تذكر البعض الآخر لأحلامهم، مؤكدين أنه الحد الفاصل بين المنطقية والوجدانية والوجدانية لقصرة الدماغ، والذي يعمل بصورة مختلفة من شخص لآخر. ودرس العلماء البريطانيين حالة مجموعتين من الأشخاص، لم يذكر أفراد المجموعة الأولى يوما ما أحلامهم، بينما يذكر أفراد المجموعة الثانية أحلامهم الليلية في أغلب الأحيان، ومتنوعة.

طبقا لما ورد بموقع روسيا اليوم، وتوصل العلماء إلى أن أفراد المجموعة الأولى، لا يذكرون أحلامهم، لأن منطقة الحد الفاصل بين المنطقية والوجدانية والوجدانية للدماغ تعمل بصورة ضعيفة، أي أن قدرة الذاكرة لديهم ضعيفة وغير كافية، في حين تعمل هذه المنطقة لدى أفراد المجموعة الثانية بنشاط وحيوية، لذلك فهم يذكرون أحلامهم في أغلب الأحيان، إضافة إلى أنهم يذكرون معلومات مختلفة ومتنوعة.

كما يقال: «لو اعتدى جبل على جبل لخدل، أو على الباغي تدور الدوائر». البعد يؤتيك بالجواب، المعنى إذا أردت أن تعرف ما يدور في خلد امرئ فابدأه بالكلام، واكتف بالإصغاء إليه.

الباب المغلق يرد الشيطان المطلق. وينسجم هذا مع الحديث الشريف: «إذا جاء الليل أفضل بابك وأطفئ سراجك».

البادئ أظلم والمحبوب أكرم. الباغي مخذول.

## سودوكو

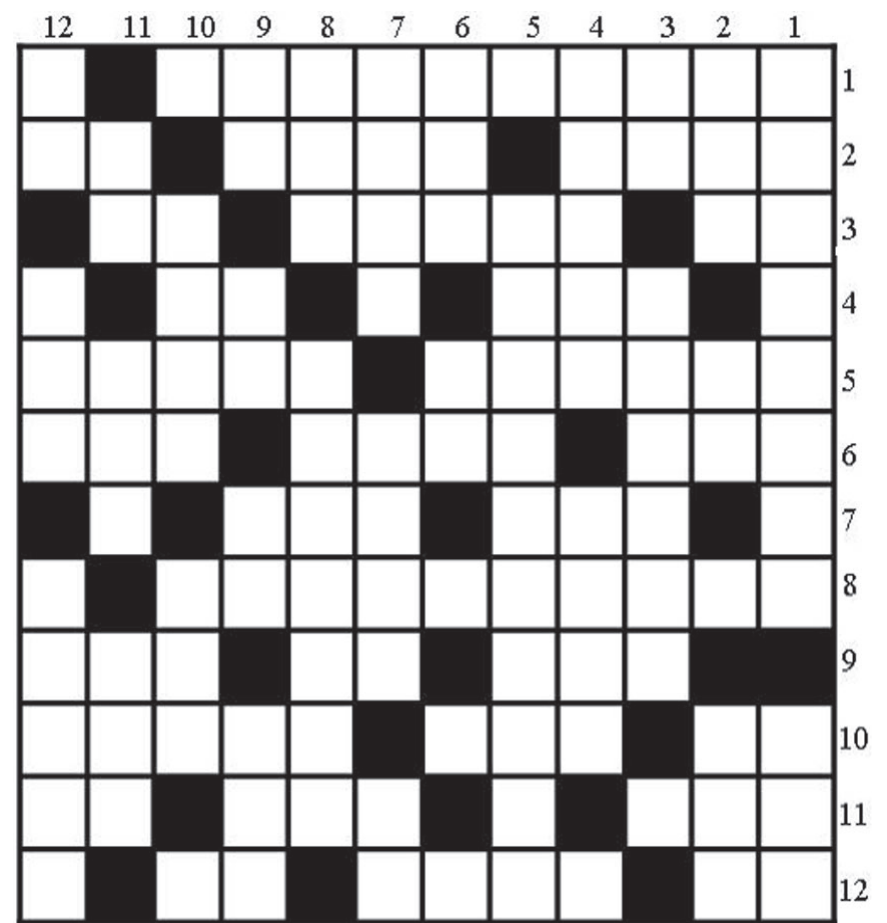
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

## كلمات متقاطعة



- أفقياً:
- 1- شاعر بغدادى من المحدثين مدح الوليد بن يزيد والمنصور امتاز شعره بالظرف والرقعة والمجون.
  - 2- من الطيور - من الألوان - حاجز.
  - 3- للمعية - زوجة يعقوب عليه السلام - أخو الأب.
  - 4- سنة - للاستفهام .
  - 5- أحرف متشابهة - من مقامات الموسيقى العربية.
  - 6- كرم - صوت الحمام - 24 ساعة.
  - 7- لهو - من الطيور الجارحة.
  - 8- نادي كرة قدم ألماني.
  - 9- دار - جواب - سهولة.
  - 10- والد - ضياء - من سور القرآن الكريم.
  - 11- محافظة يمنية - ضمير - سقى النبات .
  - 12- قلوي - السحاب الأبيض - حرف جر.

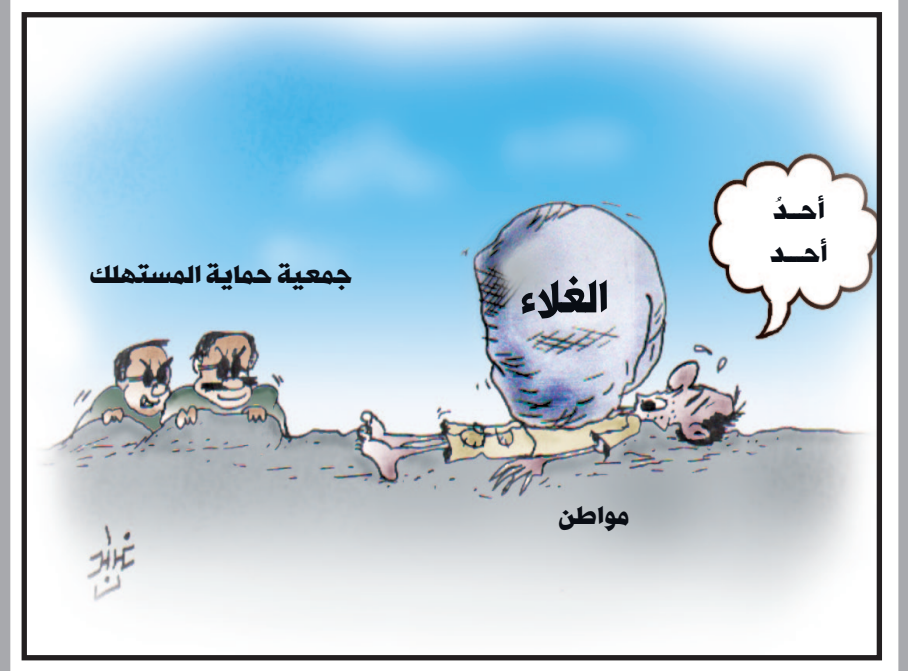
## حلول العدد الماضي بالمقلوب



عمودي:

- 1- أول رئيس لمصر - أداة جزم.
- 2- جشع - بحيرة مستنقعات في السودان - يم.
- 3- للنداء - طائر صوته جميل.

## كاركاتير



جمعية حماية المستهلك

مواطن

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

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