استراحة

اعداد / هاشم بحر

حتى نتعلم أدب الخلاف

تُحدثنا كتب التاريخ بـأن "يونس بن عبد الأعلى" كان أحد طلاب الإمام الشـافعي.. اختلف مع أستاذه الإمام "محمد بن إدريس الشافعي" في مسألة، أثناء إلقائه درسًا في المسجد..

فقام "يونس" غاضبًا.. وترك الدرس.. وذهب إلى بيته..

فلما أقبل الليل.. سـمع "يونس" صوت طرق على باب منزله!

فقال يونس : من بالباب..؟ قال الطارق : محمد بن إدريس.. فقال يونس : فتفكرت في كل من كان اسمه محمد بن إدريس إلا الشافعي..

قال : فلما فتحت الباب، فوجئت به..

فقال الإمام الشافعي :

((يا يونس، تجمعنا مئات المسائل وتفرقنا مسألة !!

يا يونـس، لا تحاول الانتصار في كل الاختلافات.. فأحيانا "كسب القلوب" أولى من "كسب المواقف"..

يا يونس، لا تهدم الجسـور التي بنيتها وعبرتها.. فربما تحتاجها للعودة يوما ما..

اكره "الخطأ" دائمًا.. ولكن لا تكره "المُخطئ"..

وأبغض بكل قلبك "المعصية".. لكن سامح وارحم "العاصي"..

يا يونس، انتقـد "القول".. لكن احترم "القائل".. فـإن مهمتنا هي أن نقضي عـلى "المرض".. لا على "المرضى")).

دراسة: الذهاب إلى العمل بالدرّاجة قد يقلل الإصابة بالسرطان وأمراض القلب

هل ترغـب في إطالة عمرك؟ وهـل ترغب في الحد من خطـر الإصابة بمرض السرطان أو مرض القلب؟ إذن عليك أن تذهب إلى العمـل بالدرّاجة، كما يقول بعض العلماء.

توصلت دراسة، نشرتها دوريـة بريطانية معنية بالشـؤون الطبيـة، إلى أن ركـوب الدراجات يحد من خطر الإصابة بمرض السرطان ومـرض القلب بمقدار النصف.

وأظهرت الدراسة، التي اسـتغرق إعدادها خمس سنوات وشـملت 250 ألف بريطاني، أن المشي أيضا له بعض الفوائد مقارنـة بالجلوس داخل وسائل المواصلات العامة أو ركوب السيارة.

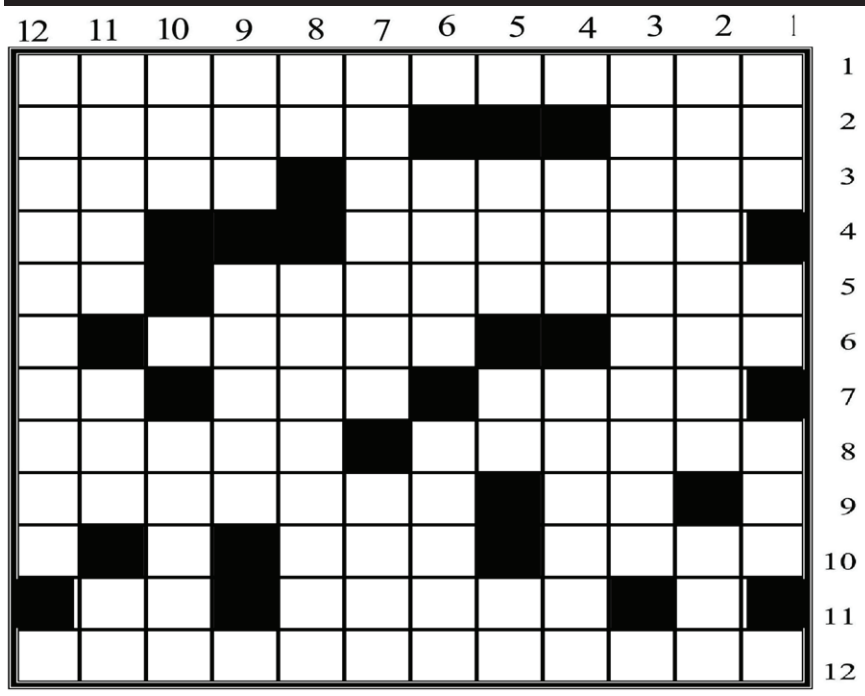
وقال فريق العمل في غلاسكو إنـه بمجـرد أن يصبـح ركوب الدراجة جزءا مـن روتين العمل اليومي، يكون الأمر أكثر سهولة مقارنة بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

وقارنت الدراسة بين أناس دأبوا على الحركة بـ"نشاط" وآخرين أكثر ميلا لعدم الحركة.

ورصـد الباحثون وفاة 2,430 شخصا ممن شـملتهم الدراسة، في حين شـخص الأطباء إصابة 3,748 بالسرطـان، وإصابـة 1,110 آخرين بمشاكل في القلب.

وأدى ركوب الدراجات على نحو معتاد خلال فترة إعداد الدراسـة إلى الحد من خطر الوفاة عموما بنسبة 41 في المئة، كما تراجعت نسـبة خطر الإصابة بالسرطان بواقـع 45 في المئـة، وتراجعت نسبة خطر الإصابة بمرض القلب بنحو 46 في المئة.

الكلمات المتقاطعة



اعداد/ أ. علي صالح العانتين

أفقيا

١. اعلامي يمني في قناة الشرعية مخضرم.
٢. ود – اعلامـي في قناة عدن واذاعة عدن وابن اعلامية راحلة.
٣. شاطئ.
٤. من المعالم السياحية في مصر .
٥. مـن الابراج والنجـوم – للتعريف – مادة قاتلة.
٦. الصهير مبعثرة – عطفة (م) .
٧. مادة قاتلة – دولة اوروبية .
٨. اسم علم مذكر – في العروق – احصى .
٩. يجمع – منطقة ضمن المشـاعر في لحج (م) اساند.
١٠. حاجز (م) – حرفان مكرران – اطلق النار (م).
١١. مدينة اردنية – اكليل – احرف مكررة.
١٢. ممثل مصري شهير (م).

عمودي:

١. فنان يمني راحل قدير.
٢. مداد – نقود (م)- انبياء (م).
٣. مشعوذ – ثغر – قهوة.
٤. محافظة يمنية جنوبية – معي.
٥. حرفان مكرران – دولة افريقية .
٦. عملة عربية – عكس يسار – للندبة.
٧. حرفان مكرران – للمسـافة (م) – منطقة في محافظة اب (م).
٨. عمر – دولة آسيوية – تعزيز في المعركة.
٩. للمنادي – لاعب البرشاء المحترف .
١٠. مأرب مبعثرة – حرفان مكرران – عملاق (م).
١١. ملكي – تشرع قوانين – حرفان مكرران – طليق (م).
١٢. مـن الالـوان (م) – سـفير يمنـي لدى الشقيقة مصر العروبة.

ا	ل	م	ث	ح	ف	ا	ل	و	ط	ن	ي
ل	ي	ح				ل	ا	ل	هـ	ل	ا
ا	ل	م	ا	ن	ي	ا		د	ي	ع	س
	ا	د	م	س	ي	ف				ل	ر
م	ع	ا	ل	ي		ر	ا	ي		ا	ع
ل	ل	ل			ر	ا	ح	ل	ا		ر
	و	ع	ي	د		م	م	ا		ف	ف
ق	ي	ر	و	ا	ن		د	هـ	ن	ل	ا
و		ب	ر		ا	د	م		ا		ت
ت	ر	ي	م		م	ا	ر		ر	د	
	ح		ن	ا	ج	ي	ع	ث	م	ا	ن
ع	ب	د	ا	ل	ع	ز	ي	ز	ع	م	ر

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي

إعلان فقدان

يعلن المواطن / قاسـم ناصر قاسـم العبيدي عن فقدان بطاقة شـخصية رقـم 08010081187 صـادرة من م/ حضرموت بتاريخ 27/ مارس / 2014 م ، يرجى ممن يجدها تسليمها لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

إعلان قضائي

تعلن محكمـة الغيضة الابتدائية عـلى المدعى عليه / قاسم محمد علي مؤمن محمد بالحضور إلى المحكمة يوم الإثنين تاريخ 27 رجـب 1437 هجرية الموافق 24/ أبريل /2017 م وذلك لغرض الرد على الدعوى المقدمة من المدعي / هيفاء عثمان علي عيناش في القضية رقم (17) للعام 1438 هجرية أحوال شـخصية سحب حضانة ، هذا والله الموفق.

القاضي / محمد علي محفوظ بدية
رئيس محكمة الغيضة الابتدائية م/ المهرة