

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

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

المستوى المتوسط

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

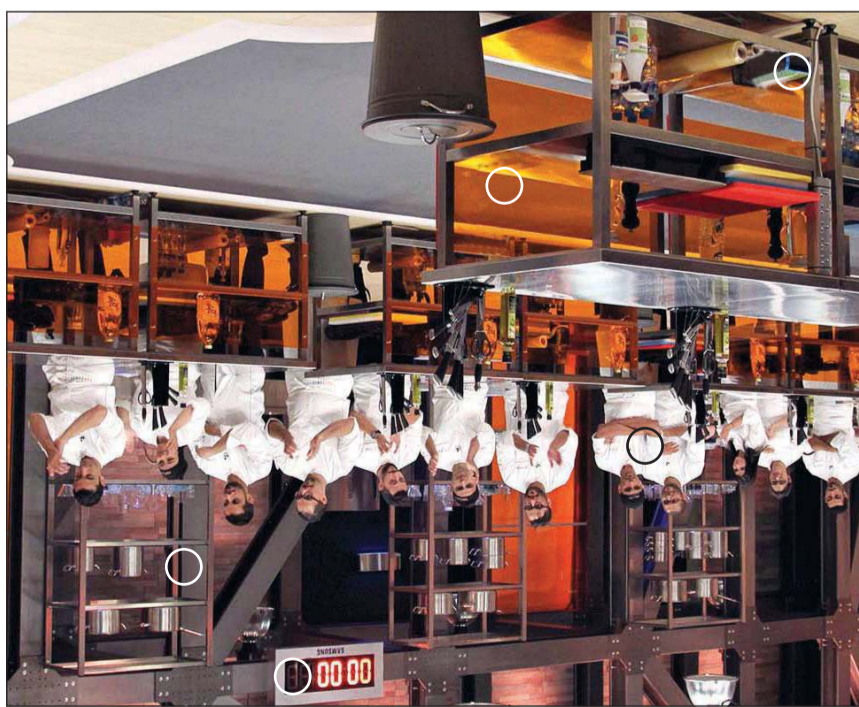
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- مجمع رياضي - لفظ الجلالة، 2- اللغني (معكوسة) - للإستثناء، 3- منطقة كويتية، 4- للجزم - يتبع، 5- مطربة لبنانية - تهلل وابتسم، 6- شتم - مدح الميت (معكوسة)، 7- رتبة عسكرية - الكذب، 8- علاج - متشابهاً، 9- شعب دولة أوروبية - لس عكس باطل، 10- متشابهاً - القنديل.

هل تعلم؟

● أن كرات الدم البيضاء يبلغ عددها في المليمتر المكعب من الدم ما بين 4000 و9000 كرة، وهي عبارة عن حرس متحرك في الأوعية الدموية والأوردة والشرايين التي تنتشر بجسم الانسان لتدافع عنه ضد الجراثيم والميكروبات التي قد تغزوه.

● أن الشرق الأدنى تسمية تطلق على بعض دول غرب آسيا، وبالتحديد سورية ولبنان وفلسطين بالإضافة الى مصر.

● أن عرض الإصبع (إصبع السبابة في الغالب) هو مقياس انجليزي للطول يساوي ثلاثة ارباع البوصة أو 1,84 سنتيمتر.

● أن الباردة هي مقياس للطول تعادل ثلاث أقدام، أو 36 بوصة أو 91,5 سنتيمترا.

● أن الكسوف ظاهرة طبيعية تتميز باحتجاب ضوء الشمس كلياً أو جزئياً لفترة زمنية قصيرة لا تتعدى دقائق، وتحدث عندما يتوسط القمر أو يقع بين الأرض والشمس.

● أن الخسوف ظاهرة طبيعية تتميز باختفاء نور القمر بعد ان يكون مكتملاً وساطعاً، وذلك لتوسط الأرض أو وقوعها بينه وبين الشمس، وقد يكون الخسوف جزئياً أو كلياً.

من كتاب: هل تعلم؟ - إعداد: مصطفى علي

ثبت علمياً

الغضب المعتدل ينشط الدورة الدموية:

أوضحت دراسة نفسية حديثة ان انفعال الغضب باعتدال وفي وقته الصحيح انفعال صحي وقطري لا ضرر منه، بل هو من ضرورات الحياة، بل ان عجز الانسان عن ممارسة انفعال الغضب في الظروف التي تدعو اليه يعد ظاهرة مرضية. اما اذا تحول انفعال الغضب من اعتداله الصحي الحميد الى شحنات ناسفة وطاقة هائلة تبغي التحطيم والتخريب فإن صاحبها يعد شخصية عصبية حادة المزاج، يستلزم توجيه انفعالها لمواجهة الأسباب والدوافع التي دفعته للغضب، وعلاجها بتعقل وروية، حيث ان عجز الفرد عن توجيه موجة الغضب الى المصدر المسبب له لصعوبة النيل من هذا المصدر قد يدفعه الي البحث عن كبش فداء يصب عليه حمم غضبه، بل قد يوجه موجة الغضب الى نفسه فيلومها ويحقرها ويعذبها بالشعور بالذنب، وقد تتصاعد الازمة النفسية في هذه الحالة الى درجة الاعتداء على النفس وإيذائها، وقد يصل الامر الى الانتحار، غير انه غالباً ما ينتهي الامر بالإنسان - في حالة العجز عن مواجهة مصدر الغضب - الى إلقاء اللوم على الظروف وقلة الحيلة، وبالتالي يتحول الانسان من الإيجابية الرشيدة الى السلبية. ومن الثابت علمياً ان انفعال الغضب الجامع الدائم يعرض صاحبه لزيادة إفراز مادة (الادرينالين) في الدم، ومن يتركز تأثيرها الضار. اما في حالة الغضب المعتدل فتفرز الغدة الكظرية مادة (الادرينالين) بكمية محددة في الدم، فتتنشط الدورة الدموية، مما يساعد الجسم على الاستعداد لمواجهة الآثار المحتملة للغضب، وكذلك النتائج التي يمكن ان تسفر عنها، ولا خطر ولا ضرر في هذا، بل فيه فائدة مؤكدة لكل أجهزة الجسم.

وفي هذا الصدد، تقول د. هيلين دي روزيز الأستاذة بقسم الصحة النفسية بكلية الطب جامعة نيويورك: «الغضب انفعال.. إحساس.. شعور.. وبالتالي يجب عدم انكاره.. يجب ألا نحاول كبت مشاعرنا وانفعالاتنا، المطلوب الصحي هو ان نحاول ترشيد أسلوب التعبير عن هذه الانفعالات».

ويقول د.ليومادو رئيس قسم الصحة النفسية بكلية الطب جامعة بنسلفانيا: ان مشاكل معظمنا مع الغضب تبدأ بمحاولة انكار الغضب، عندما أقول انني لست غاضباً، وعندما يقول أي منا ذلك، فقد بدأ في الاضرار بنفسه، لأن الغضب لن يتبخر، بل سوف يتسرب ويستقر داخلنا، فقد يعبر عن نفسه في المعدة في صورة قرحة، او يرتفع الى الرأس ويعبر عن نفسه في صورة ارتفاع ضغط الدم، او يصيب صاحبه بالأم المفاصل واللمباجو، او قائمة لا تعد ولا تحصى من صور المرض، ان الغضب طاقة، ولا يمكنك ان تتخلص منها بكتبتها في الداخل، لايد ان تطردها خارجك، لا تسدد لكتمك الى ذنك وإلا فسوف تعاني من امراض كثيرة، ابسطها الصراخ العصبي والقلق والأرق.

من كتاب: ثبت علمياً - محمد كامل عبدالصمد

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٤٣١

حل اعرف الشخصية

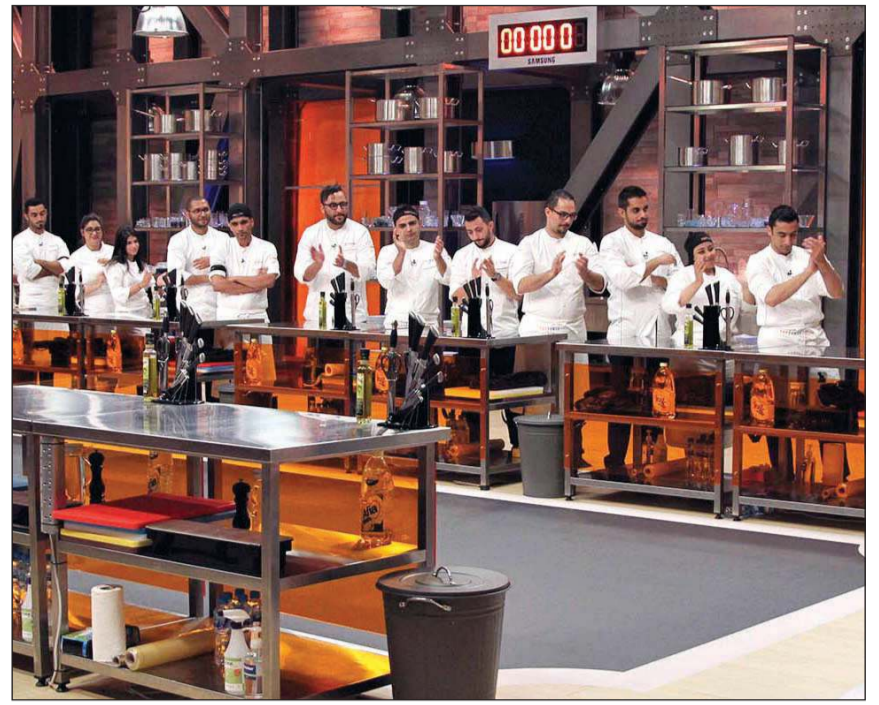
١٤٣١

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة ينظرك ويأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

عمودياً:

1- مجمع رياضي - لفظ الجلالة، 2- اللغني (معكوسة) - للإستثناء، 3- منطقة كويتية، 4- للجزم - يتبع، 5- مطربة لبنانية - تهلل وابتسم، 6- شتم - مدح الميت (معكوسة)، 7- رتبة عسكرية - الكذب، 8- علاج - متشابهاً، 9- شعب دولة أوروبية - لس عكس باطل، 10- متشابهاً - القنديل.

أفقياً:

1- من الحشرات - جوارب، 2- عدل (معكوسة) - محب، 3- عكس أكثر (معكوسة) - أحاديث الشيطان، 4- العزة والألفة، 5- حزن شديد (معكوسة) - رجا، 6- مجهول (معكوسة) - حرف هجاء - قائل، 7- يقبل (معكوسة)، 8- غافل - للمساحة (معكوسة) - ود، 9- متشابهاً - للإضراب (معكوسة) - أتقزز (معكوسة)، 10 - مطرب مصري.

كلمة السر

م	ب	ا	ل	ح	ب	ي	ر	ق	ب
ا	ب	ا	ب	م	ك	ت	و	م	م
ل	س	ل	ي	ا	ل	ق	ل	ب	ق
ا	ت	م	ن	س	ا	ط	ع	ج	م
ب	ا	ض	غ	د	ش	م	س	م	ر
ت	ن	ي	ا	ل	ز	هـ	ر	ل	ة
ك	س	ء	ع	م	ر	م	ر	ه	ق
ا	ر	ة	ن	ي	ر	ص	ق	ل	ا
ر	ف	ل	ة	ر	ا	ن	م	ل	ا
ا	و	ر	د	ة	ق	ر	ش	م	د
ا	ل	ق	ر	ي	ب	ة	ر	ب	خ
ح	س	ن	ة	ا	ل	ا	غ	ب	ر

عاصمة عربية من 5 أحرف

مصالح	وردة	بيرق	شمس
مشرق	النارة	مكتوم	القريبة
مقبرة	الضيقة	مرهق	خير
الابتكار	بين	القلب	حسنة
بستان	القصرين	ساطع	الأغبر