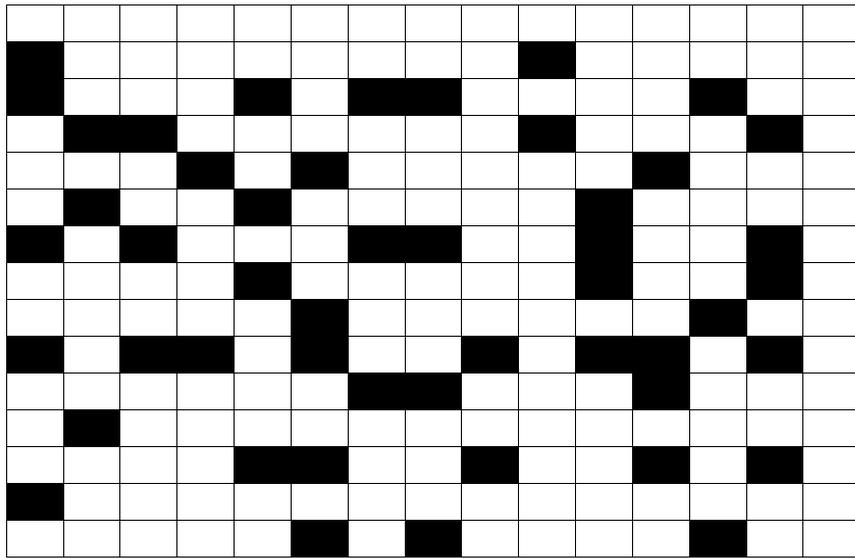


الكلمات المتقاطعة



- أفقياً :**
- 1- امين عام سابق للحزب الاشتراكي اليمني.
 - 2- عاصمة أوروبية - لاعب حساني معتزل لعب بجانب امين عوض وعوض حسن.
 - 3- في العروق - من الفواكه - قطر عربي.
 - 4- منطقة في يافع.
 - 5- وادي في جهنم (م) - ضعف العشرة (م) - فاتورة (م).
 - 6- ناسف مبعثرة - قطر عربي - مكرران .
 - 7- عملة - حرفان مكرران - من المقترسات .
 - 8- مكرران - محافظة عراقية - الحب .
 - 9- حرفان مكرران - قطر عربي (م) - عاصمة اوروبية .
 - 10- طليق .
 - 11- دفر - فكرة - لقب لاعب تاللي.
 - 12- الاسم الحقيقي للامام البخاري .
 - 13- طرش - للمسافة - مديرية في ابين.
 - 14- من قيادات الروافض في اليمن جماعته احتلت صنعاء بالسلاح.
 - 15- من الاطراف - احرف مكررة - شهر ميلادي (م).
- 5- حرفان مكرران .
عاصمة ارثيريا - للحد (م) .
رئيس تحرير صحيفة المنتصف الاسبوعية (م) .
6- من ضحايا الربيع العربي رقم اثنين - للمنادي - حرف نفى .
7- من الاقارب - عكس سر - تمر لغة شامية - ترس (م) .
8- حرف E- احرف مكررة - فكرة (م) - اسم علم مذكر .
9- ابعث - حاز - حرفان مكرران .
10- اوقف الهجمة (م) - سحب - مادة دراسية (م) - نصف حوار .
11- اسم علم مذكر (م) - حبر - شهر ميلادي (م) .
12- فنجان - جمع - نصف هتلر - الصنم .
13- يم - ديونى - مبعثرة - مشروب .
14- حليب - مكرران - فكرة (م) .

ع	ر	ا	ف	ن	ا	د	ب	د	م	ج	م
م	ح	م	ج	س	ن	م	د	ا	م	د	ج
ا	ر	ي	ا	ر	ب	ا	ن	ب	ا	م	ا
س	ا	ر	ي	ا	ر	ب	ا	ن	ب	ا	م
ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س
ل	و	ج	ل	و	ج	ل	و	ج	ل	و	ج
ا	ي	ن	ل	و	ج	ل	و	ج	ل	و	ج
ع	و	ي	م	ا	ج	و	ل	و	ج	ل	و
ل	و	ج	ل	و	ج	ل	و	ج	ل	و	ج
ق	ي	ر	ا	س	ن	ا	م	ر	ا	ك	ش
ي	و	س	ن	ا	م	ر	ا	ك	ش	ل	ر

عمودياً

- 1- من قيادات الجنوب واحد الشهداء السياسيين في احداث يناير 86م - ناقص الحرف الاخير.
- 2- حرف ابجدي - للمنادي - عكس ميت (م) - حيوان (م)؟
- 3- سقي (م) - شهر ميلادي - سورة قرآنية.
- 4- مديرية في محافظة عدن - قطر عربي (م)

استراحة

اعداد / أ. علي صالح العاتين



هل بالفعل يمكن أن يكون جيداً أن تغضب؟



يقول أستاذ علم النفس وعلم الإجرام بجامعة هايدلبرغ في أوهايو، في الولايات المتحدة الأمريكية، بروفيسور آرون سيل «الغضب هو نظام بالغ التعقيد». ويضيف «عبارة أكثر إثارة، إنه تتحكم بالعقل، وطريقة للدخول إلى رأس شخص آخر وجعله يقدر أكثر، إنه طريقة الصراعات مع الآخرين بتغيير رأيهم». يصف البروفيسور سيل، كيف أن جزءاً مهماً من هذا «التحكم في العقل» يأتي من «الوجه الغاضب» للإنسان والذي يظهر عليه: حواجب معقودة وتضخم فكي الوجه نتيجة اطباق الفكين على بعضهما وتوسع فتحات الأنف. ويضيف «كل هذه التغييرات التي يحدثها الغضب على وجهك تجعلك تبدو أقوى جسدياً».

تعيش أجزاء كبيرة من كوكبنا في عصر يسوده السلام والخير نسبياً. تشير بيانات إحصائية جمعتها الأمم المتحدة ومنظمة التجارة العالمية وحكومات مختلفة في جميع أنحاء العالم إلى انخفاض معدل الفقر في كثير من البلدان، وارتفاع متوسط العمر المتوقع. كما تشير أيضاً إلى أن معظم من يعيشون في الدول المتقدمة يعتبرون أكثر أماناً وغيثاً من أي وقت مضى في تاريخ البشرية. إن، فلماذا يبدو الكثير من الناس غاضبين جداً طوال الوقت؟ نسمع الكثير من قصص غضب سائقي السيارات على الطرق، والمشاركات المليئة بالنقد والتثمر المير على وسائل التواصل الاجتماعي. ونسمع أحياناً أخباراً عن سياسيين فقدوا السيطرة على هدوئهم واتزانهم. لذا قد لا نلام إذا اعتقدنا أن كوكبنا يعيش في حالة غضب دائم. قرر الصحفي والمؤلف البريطاني، أوليفر بوركمان، الذي يكتب دائماً عن كيفية تحقيق السعادة، تغيير المسار والكتابة عن الغضب من باب التغيير. فلماذا تغضب إذا؟ ما الذي يثير غضبنا؟ وربما الأهم من ذلك هو، هل الغضب شيء سيء؟ لنعد قليلاً إلى الماضي، ما الذي يدفع شخصاً لأن يغضب من شخص آخر؟

الجلوس الطويل .. هل يمكن التخفيف من مخاطره؟



الجلوس ربما مريحاً ولكنه قد يكون مضرًا أيضاً. فحتى لو كنت ممن يمارسون الرياضة فإن عمليات الأيض المصاحبة لها قد تتأثر بسبب الجلوس الطويل. وتشير دراسات إلى أن الجلوس والاسترخاء لساعات طويلة يتسبب سنوياً في 70 ألف وفاة في بريطانيا ويكلف هيئة خدمات الصحة البريطانية 700 مليون جنيه إسترليني. ولكن ما هي التمارين التي يمكن القيام بها للتخفيف من مخاطر الجلوس الطويل؟ سوسن صبوح سألت أخصائي العلاج الطبيعي الدكتور شريف عبيد.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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