

الكلمات المتقاطعة

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

- ٤ - خاصية فيزيائية (معكوسة)
٥ - الدنو (معكوسة) - وكالة فضاء (معكوسة)
٦ - أصبغ (معكوسة) - متشابهان - جوهر
٧ - انحنى ومال - متباهية (معكوسة)
٨ - عملة (معكوسة) - دلو (معكوسة) - ماقت
٩ - صحابي جليل كانا اسمه حزن (معكوسة)
١٠ - صحابي جليل من القرءاء (معكوسة)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ق	ب	ا	ل	ا	ل	ح	م	ي	ا
ج	ا	ن	ف	ا	ي	ب	ر	ا	ا
ك	ش	م	ي	ر	ا	ر	م	ل	ل
م	م	ل	ل	ا	ل	ا	م	ا	ا
ا	ل	ا	ي	م	و	ت	م	م	م
ش	ا	ل	م	ا	ن	ا	ف	ا	ا
ق	ب	ا	ل	ا	ل	ر	ا	ي	ا
ج	ا	ن	ف	ا	ي	ب	ر	ا	ا
م	ف	ا	ن	ا	ل	ك	و	ب	ا
ك	ف	ا	ن	ا	ل	و	ا	د	ا

- أفصيا**
١ - صحابي مات إثر سقوطه في قدر مملوء بماء ساخن
٢ - فيلسوف ورياضي مسلم وهو القائل: الهجوم بالعربية أحب إلي من المدح بالفارسية -
٣ - من التوابل له عبير فواح (معكوسة) - ما استوى من الرمل والأرض (نكرة)
٤ - اسم مجلس بريطاني لا تدخله الملكة (معكوسة) - حذاء (معكوسة)
٥ - تجدها في فاراب - نصف شارع - بمعنى زيادة (معكوسة)
٦ - بمعنى تمادى في الأمر معاندا (معكوسة) - المنتسب إلى مذهب الجماعة
٧ - اسم موصول - حرف مكرر - متشابهان
٨ - ظلم وجور - رمت (معكوسة)
٩ - أداة تستعمل لإغلاق الباب - أخاله (مبعثرة)
١٠ - تابعي زوج رقيقة بنت علي بن أبي طالب (معكوسة).

عموديا:

- ١ - صحابي تبناه أبو حذيفة ودفنا معا
٢ - من الخضر (نكرة) - مدينة مغربية
٣ - منصة بالمسجد (معكوسة - نكرة) - سورة قرآنية (نكرة)

استراحة

اعداد / هاشم بحر

كيف يغير القلق من قناعاتك؟



يمكن لحالة القلق التي نتناوبا في أوقات معينة أن تغير الطريقة التي ننظر بها إلى العالم من حولنا تماما، ويمكن أيضا أن تدفعنا إلى تغيير آرائنا السياسية. لكن هل يمكن لعلاج بسيط أن يقدم لنا مخرجا من هذه الحالة؟

عندما تمضي أفكارك بلا سيطرة، تبدأ دقات قلبك في التسارع،

ويصبح تنفسك أكثر صعوبة. وهذا الضيق يتبعه نوع من القلق، وبدون سابق إنذار، يصبح الارتباك هو سيد الموقف. وفجأة تشعر بأنك غارق في المشاكل، وأنت تتحمل ما لا تطيق. إذا شعرت بهذه الأعراض بشكل متكرر، فكن على ثقة أنك لست وحدك في هذا الأمر.

فهناك ممثلون، مثل جينيفر لورانس، وإيما ستون، وموسيقيون مثل بريان ويلسون، وتاييلور سويفت، وفنانون مثل فان غوخ، وكتاب من أمثال إيميلي ديكنسون، عانوا جميعا من نوبات من القلق كانت تعوقهم عن القيام بأي نشاط.

نعلم جميعنا أن القلق يؤثر على حالتنا

العاطفية، ويجعل تواصلنا مع العالم صعبا، لكن الأمر الأقل وضوحا هو كيف يؤدي القلق إلى تحول انتباهنا عن الشيء الذي كنا نركز عليه. يغير القلق حالة الوعي لدينا، وذلك عن طريق تشتيت الانتباه، وبالتالي يغير أيضا الطريقة التي نعيش بها الواقع. ومن شأن ذلك أن يكون له نتائج كبيرة.

فتأثير القلق على قدرتنا على التركيز ربما يؤدي إلى تشكيل وجهات نظر خاطئة، وتشكيل الطريقة التي نرى بها العالم بصورة معينة. وربما يؤدي ذلك أيضا إلى تغيير قناعاتنا السياسية دون أن نشعر بذلك.

وللقابلية من تأثير القلق على تشويه الواقع لدينا، ينبغي أولا أن نفهم كيف يعمل انتباهنا، والطرق التي يمكن أن تؤثر فيه.

من اذكار الصباح والمساء

قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي كُلِّ يَوْمٍ، مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَتْ لَهُ عِدْلُ عَشْرِ رِقَابٍ، وَكُنِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ، وَمُحِبَّتٌ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ، يَوْمَهُ ذَلِكَ، حَتَّى يُمْسِيَ وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلِ مِمَّا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ" متفق عليه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

من احاديث الرسول (محمد) (ص)

قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ خَمْسٌ: رُدُّ السَّلَامِ، وَعِيَادَةُ الْمَرِيضِ، وَاتِّبَاعُ الْجَنَائِزِ، وَإِجَابَةُ الدَّعْوَةِ، وَتَشْمِيتُ الْعَاطِسِ" متفق عليه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

اعلان فقدان

يعلن المواطن اشرف فضل علي عن فقدان شريحتين تحملان الارقام التالية: 736911797 و 738459087 ويرجى ممن يعثر عليهما تسليمهما لأقرب مركز شرطة وله جزيل الشكر.

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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