حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١آذار - ٢٠نيسان
لا تعتمد على اتصال واضح اليوم ، لكن اعتمد على حلّ المشاكل بنفسك. ذلك الاتصال الذي تنتظره وتنتظره، سيحدث أخيراً الآن. أبق عيونك وآذانك مفتوحة على الشخص المناسب في الوقت المناسب؛ الكلمات الصحيحة ستعبّر عن نفسها.

برج الثور ٢١نيسان - ٢٠أيار
تعامل باستقامة اليوم . الخطط الكبيرة ستؤدّي إلى التقدّم الكبير. تعبر طريقاً طويلة بمساعدة صغيرة من أصدقائك، وهذا صحيح بشكل خاص اليوم. ففي الاتحاد قوة ،

برج الجوزاء٢١أيار - ٢١حزيران
قد يكون جوهر أمر ما في التفاصيل الدقيقة. تمسّك باتخاذ القرارات المنضبطة اليوم. فكّر بهدوء بعيداً عن تعقيدات العمل ، فكر وأنت تتمشّى في هذا العالم.

برج السرطان ٢٢حزيران- ٢٢تموز
لديك الطموح لإنجاز المستحيل.إطلاق الحكم على الناس أو الأمور من هواياتك المفضلة ، و لكن هذا الأمر يقود الناس حلك إلى إطلاق أحكام عليك ايضا قد تكون مزعجة.

برج الأسد ٢٣تموز - ٢٢آب
أن تشعر بقوة تجاه الأشياء فهذا أمر رائع، لكن لا تترك الأمر يخرج من يدك . فأنت أكثر من مجموعة من الأعضاء . قم بدعوة من في بالك على وستحصل منهم على المساعدة.

برج العذراء ٢٣آب - ٢٢أيلول
دلّل نفسك اليوم ،حتى إذا اقتضى الأمر أن تجعل من نفسك ملكاً. المحبة في صالحك اليوم ، يمكنك بسهولة اليوم أن تنال أهدافك مع شريك أو مجموعة. من ناحية أخرى،

برج الميزان ٢٣أيلول - ٢٢تشرين
كلّ العيون عليك للمجيء بالشيء غير متوقّع ، فكن مستعداً لجعل الأشياء أكثر حيوية. أنت تشعر بالارتياح وتبدو عظيماً، و هناك أمور يمكن أن تصبح أكثر جمالاً هذه الليلة.

برج العقرب ٢٣تشرين١- ٢١تشرين٢
خطّط للأمور التي تريدها . أنت سيد التفاصيل، مهما كانت صغيرة. التواضع يصحبك. دع الآخرين يتوتّرون حول ما هو قادم ، و أنت بكل هدوء ،

برج القوس ٢٢تشرين٢ - ٢٠ كانون١
عادة أنت لا تستطيع المساعدة لكنك تجذب الانتباه ، لكن اليوم قد تريد إبقاء ذلك في أدنى مستوى. شخص ما في مزاج حسّاس. سواء كان في العمل أو لا .

برج الجدي ٢٠كانون١ - ١٩كانون٢
شراكة تلتقطها سريعاً ، و بالتأكيد أنت لا تتذمر ، تمتع بهذه المغامرة العاطفية . أمل أن تكون في مزاج ملائم للحب ، لأنه وفقاً لما تقوله النجوم فإنك اليوم في أنسب مزاج للحب ،

برج الدلو ٢٠كانون٢ - ١٨شباط
يمكنك أن تنجز تقريباً أيّ شيء اليوم، و يعود الفضل لمهارتك التنظيمية.أنت تحافظ على أدواتك و احتياجاتك في صفّ مرتّب ولطيف، و تصرف بعضاً من وقتك في مساعدة الآخرين على تنظيم أمورهم .

برج الحوت ١٩شباط- ٢٠آذار
تمتع بالكسل. ابحث عن المتعة لتضييع الوقت اليوم ، وشارك من حولك في المرح. أنت لا تستمتع عموما بالروتين، لكن ما يحدث اليوم يمكن أن يكون شيئاً جديداً و جيداً في الحقيقة.

كلمات متقاطعة

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١								■	■	
٢					■					
٣					■					
٤	■					■				
٥		■				■				
٦			■	■		■				
٧								■	■	■
٨			■	■			■			
٩				■						
١٠										

الافقي
١ .لقب مؤلف موسيقي ألماني.
٢ . لا أتذكر(م)/ اقليم بأمريكا الجنوبية.
٣ .طلاء/ ارض زراعية(م).
٤ .أرشدوا/ أعلو وأرتفع(م).
٥ . نبات يحتوي على بذور ذور رائحة طيبة(م)/ أغلقوا.
٦ .يخصه/ مدينة ألمانية.
٧ . نجم كريكيت زعيم سياسي باكستاني.
٨ .غير مطهي/ أول السلم الموسيقي/ جن.
٩ . جبال جنوب أوروبا الوسطى/ ماله من وديان.
١٠ .رئيس صربيا.

العمودي
١ .صحاري/ من الفاكهة.
٢ .يأرق/ مأدبة طعام(م).
٣ .تحصل عليه/ احسان.
٤ .عاصمة فيتنام الشمالية.
٥ .إحدى الطوائف بالهند.
٦ .من الخضر/ تصاب بدوخة(م).
٧ .مدينة جنوب قبرص/ للنداء.
٨ .رئيس إيران.
٩ . لقب قائد بحري بريطاني قضى على الأسطول الفرنسي في معركة أبي قير/ ضمير المخاطب.
١٠ .متشابهة/ تناول بفكيه ليعض.

حل العدد السابق

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

ذاكرة كبار السن تتحسن بألعاب الفيديو

دبي/ الوكالات
خبر سعيد لكبار السن المولعين بألعاب الفيديو، المنتشرة بشكل واسع، مفاده أن ممارسة بعض أنواع هذه الألعاب، يحسن الذاكرة والقدرة على الفهم وغيرها من المهارات العقلية لدى الكبار.هذا ما أكدته دراسة تم نشرها في مجلة Psychology and Aging، وشملت ٣٩ شخصا صحيحا بالغا، تراوحت أعمارهم بين ٦٩-٧٠ سنة، ولم يكن أي منهم يلعب هذا النوع من الألعاب قبل البدء بالدراسة. في البداية تم إخضاع هؤلاء الأشخاص لاختبارات متعددة، حول مهاراتهم العقلية، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى مارست لعبة الفيديو الستراتيجية المعروفة باسم Rise of Nations على مدى شهرين شملتا ١٥ جلسة، استمرت كل منها ٩٠ دقيقة، وللمقارنة بقيت المجموعة الثانية دون ممارسة أي نوع من الألعاب. في هذه اللعبة يقوم كل لاعب باختيار بلد وعليه أن يبني مناطق ومدنا جديدة، مع مرافق أخرى فيها، أي بما معناه تدبير البنية التحتية لذلك البلد، والدفاع عنه ضد الأعداء باستخدام وسائل، منها الدبلوماسي والتجسسي، والتي تتطلب مهارات متنوعة تعتمد على المكر والدهاء، والتحدي المغلف بالشجاعة (ماكيافيللي المتقاطع مع نابليون).
يقول الباحث شاندرا ماليكا باساك:«في هذه اللعبة أنت بحاجة إلى جيش يحميك، وفي الوقت نفسه عليك تأمين التعليم والطعام لشعبك، وهذه اللعبة ترشد إلى طرق تدبير وتخطيط المصادر التي أعتبرها مهمة جدا للكبار الذين من الطبيعي أن يقوموا بهذه الأمور بأنفسهم في حياتهم العادية.»مع نهاية التجربة تمت مراجعة اختبارات المهارات العقلية من جديد،وبالمقارنة بين اللاعبين وغير اللاعبين أظهرت هذه اللعبة تحسنا في الذاكرة العملية للاعبيها بكل جوانبها.ويؤكد الباحثون أنهم مازالوا يجهلون ما إذا كانت النتائج ستختلف اذا مارس أفراد المجموعة الثانية نوعا آخر من ألعاب الفيديو بدلا من الجلوس في الصفوف الجانبية.يذكر أن هذه الدراسة لم تكن مرتبطة بصانعي لعبة Rise of Nations بل تم دعمها من المنظمة الدولية للشيخوخة.

حكاية مثل

(سالفة الثور) أو (سالوفة الثور)

الحكاية:
قيل ان قروياً من إحدى قرى جنوبي العراق وكان كبير السن وقد ماتت زوجته منذ شهور- واعتاد الجلوس مع أبنائه، وقد اجتاز معظمهم سن الرشد، وفي إحدى الليالي، وكانوا مجتمعين في البيت، قال احدهم: ان والدنا- وان كان مسناً، فأنه لا يزال قوياً وهو محتاج الى امرأة تذهب عنه الام الوحدة ومرارتها فما رأيكم بيع احد ثيراننا وبثمنه نزوج أبانا!! فوافق الجميع على هذا الاقتراح الذي لاقى هوى في قراره نفس ابيهم.. ومضت الأيام ونسي ابناؤه تنفيذ ذلك الاقتراح..
اما أبوهم فكان كلما يجالس ابناءه يبادرهم بالسؤال الاتي:
وين وصلت (سالفة الثور) فصارت العبارة مثلاً..
المغزى: يضرب لمن يرغب في الحصول على أمر ما عن طريق التلميح دون التصريح به كأن يتحدث عن غيره للوصول الى مبتغاه.

الألوان تشعر بالسعادة والثقة

السعادة هي الكنز المفقود الذي يبحث عنه الجميع، فهى إحساس جميل يجمع بين البهجة والاستمتاع في آن واحد، وإذا أعطي الإنسان السعادة فإنه يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغوط في الأقل من وجهة نظره.وكعادتهم، يختلف الناس في طرق البحث عن السعادة، فمنهم من يجدها في المال، بينما يجدها آخرون في الزواج، ويرى فريق ثالث أن سعادتهم الحقيقية هي رسم البسمة على وجوه حرمت من الشعور بالسعادة. وحتى هذه اللحظة يعتقد كثيرون أن سعادتهم هي خطوط يرسمونها بأيديهم، فكل إنسان يعرف بالطبع من إين تأتي سعادته، ولا يستوعب أن الوراثة تتدخل في الشعور بالسعادة، كما تدخلت في تحديد الجنس والشكل.

القاهرة/ الوكالات
وفي دعوة علمية صريحة للبحث عن السعادة، كي نخلص الأجيال القادمة من ويلات الحزن والكآبة، أفاد باحثون بأن التعرض لبعض الألوان منها الأزرق والأخضر والبرتقالي والبنفسجي قد يزيد من الإحساس بالسعادة والثقة بالنفس.وعرض باحثون في الدراسة، التي نفذتها «مايند لاب،» وهي مؤسسة تضم مجموعة من العلماء في بريطانيا، لعدد مختلف من الألوان والأضواء، ووجدوا أن اللونين الأزرق والأخضر زادا من إحساس الذكور بالسعادة، في ما جاء تأثير الأزرق والبنفسجي والبرتقالي مماثلاً على فئة النساء.
وقد عزز اللونان الأزرق والأحمر من مستويات الثقة بالنفس بين الذكور، وكان للأزرق والبنفسجي ذات المفعول على الجنس الناعم، كما اكتشف الباحثون أن التعرض للألوان البراقة عموماً له فوائد.
وعرض العلماء مجموعة متطوعين لتلك الأضواء، وجاءت نتائجهم أسرع في الاختبارات الذهنية بنسبة ٢٥ في المئة، وفي ردة الفعل بنسبة ١٢ في المئة، إلى جانب تحسن في القدرة على التذكر، إضافة إلى ذلك، كشف الباحثون إن قبضة من تعرضوا لألوان براقة، كانت أقوى من سواهم.
وأوضح الدكتور ديفيد لويس أن إضفاء المزيد من الألوان على حياتنا، تحديداً في فصل الشتاء، قد تطرد كآبة الشتاء، كما أظهرت الدراسة أن معظم الأشخاص اختاروا اللون الأزرق على أنه لونهم المفضل، غير أن النساء بينهم اخترن اللون الأزرق المظلل بالأحمر، بينما اختار الرجال اللون الأزرق القريب من الأخضر.
يذكر أن هذا الأمر قد يعود إلى قدرة النساء البيولوجية على التمييز بصورة أفضل من الرجال بين اللونين الأحمر والأزرق.

الأحمر البرتقالي الأصفر وضغط الدم

بعض الألوان تؤمن الاحساس بلا راحة في المنزل، وبعضها يجعل المساحة تبدو اوسع، اما البعض الاخر فيضفي لمسة من الدفء على اكثر الاماكن برودة للاستفادة من خصائص ومزايا الالوان على منازلنا، علينا ان نبدأ بفهم لغتها وإتقان مفاهيمها. اذا كانت الالوان تؤثر في حالتنا الفنسية فتبعث فينا النشاط او الهدوء . وتدفعنا الى الاسترخاء او العمل، فان لها ايضا تأثيرا في حالتنا الجسدية اذ يمكن لاحادية اللون في المكان ان تسبب تعبا في البصر، اما الالوان الدافئة (احمر، برتقالي، اصفر) فتساعد على ارتفاع ضغط الدم فيما تمتع الالوان الباردة (اخضر، ازرق، اسود) بمفعول عكسي .
وهي الأحمر والأخضر والأزرق ومن هذه الالوان تُستخرج الالوان الاخرى، اما الوان الطلاء الاساسية فهي الاصفر والازرق والاحمر ومن هذه الالوان الاساسية نحصل بالمزج على الالوان الثانوية وهي الخضر والبنفسجية والبرتقالية فاللون الاخضر هو مزيج الاصفر والازرق واللون البنفسجي هو مزيج اللونين الاحمر والازرق واللون البرتقالي هو مزيج اللونين الاصفر والاحمر اما ما تبقى من الالوان فينشأ عن مزج لونين او اكثر من الالوان السالفة الذكر.
يرجع هذا المصطلح الفني الى زمن الفراعنة ويُقصد به انقسام الالوان الى مجموعتين، مجموعة الالوان الحارة وهي الحمر والبرتقالية والصفر ومجموعة الالوان الباردة وهي البنفسجية والزرق والخضر حيث وهذا التقسيم ذاتي فهو لا يتعلق موضوعياً بالالوان في حد ذاتها وانما يرتبط بالانطباع الذي تتركه الالوان في نفس الانسان فالالوان الحارة تقترن لديه بالشمس والنار وما إليهما بينما تذكره الالوان الباردة بالسماء والماء والحقول الخضر.

ألوان مختلفة واخرى متجانسة

يميز الفنانون بين نوعين من العلاقات اللونية: النوع الاول هو الالوان المنسجمة والنوع الثاني هو الالوان المتباينة حيث تعرف الالوان المنسجمة بالتي تتجاور وتتآلف ويجمع بينها عنصر مشترك على سبيل المثال تعتبر الالوان الثلاثة الحمر والبرتقالية والصفر ألواناً منسجمة لأن اللون البرتقالي الناشئ عن مزج اللونين الاصفر والاحمر يشكل العنصر المشترك بينهما، اما الالوان المتباينة فهي تلك التي يتباعد بعضها عن بعض وينتفي العنصر المشترك بينها ، فاللون الاصفر يتباين مع اللون البنفسجي واللون الاحمر يتباين مع اللون الاخضر واللون الازرق يتباين مع اللون البرتقالي وعموماً فكل لونين متقابلين في دائرة الالوان يتباينان بوضوح
ترتبط الألوان ويؤثر بعضها في البعض الاخر فعندما يوضح لون في لوحة يتأثر موقعه بضياء اللون المجاور له وهذا التغير السريع للألوان يشكل معضلة للفنان الامر الذي يستوجب دراسة الالوان ومعرفة ما سيحدث لها قبل وضعها على اللوحة ، فاللون الازرق يظهر بوضوح على الخلفية البرتقالية بينما يكاد يختفي على الخلفية الخضراء واللون البنفسجي الداكن يُظهر حدة اللون الاصفر بينما اللون البنفسجي الفاتح يخفف من بريقه أما نصوع الازرق مع الاحمر الفاتح فهو اشد قوة من نصوعه مع الاحمر الداكن ، ولذلك نستنتج أن تنسيق الالوان على اللوحة يعتمد على الذوق الفني للرسام من جهة وعلى خبرته المكتسبة عبر التجربة من جهة اخرى.

الأطعمة ايضاً تزيد سعادتك

كما أكدت دراسة حديثة أهمية تناول أغذية معينة لتنشيط عواطف العلاقات الزوجية بتأثير رائحتها او مذاقها او حتى شكلها بما يكون دافعا قويا للحب والعاطفة ويجعل الجسم في افضل حالة مزاجية للسعادة الزوجية .
وأوضح الدكتور مصطفى عبد الرازق نوفل أستاذ علوم التغذية بجامعة الازهر انه تم وضع قائمة جمعت بعض المواد الغذائية والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي يعتقد انها تعطي للجسم تأثيرات مختلفة تحقق له مشاعر الحب والسعادة ومتعة الحياة ونشرت هذه القائمة حديثا تحت اسم قائمة «افروديت» لاغذية وعطور الحب، وذكرت انها كانت معروفة عند الاغريق ومستخدمة من اجل تحقيق السعادة الزوجية.
وتضم هذه القائمة الخضراوات مثل الخرشوف والفجل واللفت والجزر وعش الغراب وشوربة البصل والطماطم التي تعرف باسم تفاحة الحب، وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين «هـ» الذي قد يساعد في الإنتاج الهرموني للجسم ورفع مستويات طاقته.
وتضم أيضا المكسرات مثل الصنوبر وعين الجمل واللوز والبندق على اساس انها غنية بالمكون الاميني «ارجينية» الذي يدعم من انسياب الدم خلال الاجزاء المختلفة للجسم لانتاج اوكسيد النيتريك الذي يعمل على انبساط الاوعية الدموية فيزداد تدفق الدم بها ويخفض من الضغط والتوتر.
وأغذية بحرية مثل المحار وسمك الثعبان والكامبار والجمبري وجراد البحر «لويستر» لكثرة محتواها من الزنك الذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية والصحة العامة للجسم .
وتضم الفواكه مثل الفراولة والعنب والتين على صورتها الطبيعية كفواكه او عصائر او مشروبات او آيس كريم بالاضافة إلى التفاح والموز، لاحتوائه على مركبات تؤثر في المخ وترفع من الحالة المزاجية للجسم وتزيد من الثقة بالنفس.
وتحتوى على عسل النحل، لأنه غنى بفيتامين «ب» المركب وعدة معادن تساعد على تنشيط المشاعر العاطفية في الرجل والمرأة، وكما أن الشوكولاته تعمل بعض مكوناتها على إفراز كيميائيات في المخ تنشط أيضاً مشاعر الحب. مشروبات مثل شاي الجينسنج ومكسبات الطعم والرائحة الطبيعية مثل الفانيليا والياسمين الطبيعي وهي التي ارتبطت منذ زمن بعيد بتأثيراتها المحسنة للحالة المزاجية وبخاصة عند الرجال.

الصورة تتكلم