

وهم أسمه .. السعادة

مفهوم السعادة لم يعد حكراً على ما يطلقه الفلاسفة والمتأملون من آراء وتعريفات.. بل أخذ هذا المفهوم يظهر في ميادين البحث العلمي بدراسات مسحية على الناس

ذلك لحسن تعامل الناس معهن، أو لتحسين لجمالهن وما يثيره هذا في نفوسهن من متعة.. ولا يكثر الرجال عموماً بجمالهم، ولكن طول القد يعطي إحساساً بالثقة والرضا عند الكثيرين.

وأخيراً.. لفرق!

من طرف ما وجده الباحثون أن اختلاف معدلات السعادة يتوافر مقوماتها أو تغيب لم تكن كبيرة؛ فمثلاً اشترنا إلى الارتفاع في حقاها مقاييس عالية للسعادة، ولكن ليس ببارق كبير عمن سواهم، والشبان أسعد من الكهول ولكن ليس كثيراً، والمتزوج أطيب مزاجاً من العازب ولكن ليس ببارق مذل.

وربما يفسر ذلك حقيقة أن عتبة الشعور بالسعادة ترتفع مع الوقت بوجود المقوم المحرض، فمثلاً يظل أحدنا يحلم بالمتعة التي ستحملها له السيارة الفارهة حتى يراها، وبعد فترة لا يجد أن السيارة تمنحه تلك المتعة، وقدنيا قيل إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، إن فالأصحاء لا يعيشون متعة تيجان صحتهم، وسكان القصور لا يتذوقون نعيم قصورهم التي عاشوا بها سنين كما يتصور سكان الأرواح؛ ولعل في تلك الحكمة سر دفع عجلة الحياة عند الناس، فلو أن السعادة استمرت حين يحصل للهدف لوقفنا، ولكن نقصانها يحرص على البحث عن أهداف أخرى تدرك على النفس الرضا.

كما أن الإنسان يتكيف ويتلازم عند فقد أحد مقومات السعادة بالتعويض، فتدبر يسارع من تناوشه حراب المرض لإرتداء الدين درعا حامية، وقد يلف ليطانته الاجتماعية أو تلاف ليخيف توتره وقلقه، وقد أثبت بريكمان في دراسة أجراها أن المرضى المصابين بشلل الأطراف الأربعة يتمتعون بنفس مستوى السعادة التي يتمتع بها الآخرون، والأتملة كثيرة فالعجز الجاهل ليس مجرد غياب المرض والعجز، إن فالوضع الصحي الجيد مصدر للشعور بالرضا وخاصة عند الكهول، فالصحة تؤدي للسعادة والعكس، وغني عن الذكر أن المرض عذاب مؤلم ومصير للشقاء.

أما عن تأثير العمر على السعادة فيمكن القول إن الكهول قد يكونون أحسن حالاً مادياً، ويعيشون بظروف معيشية أفضل، وانفعالاتهم الإيجابية والنفسية أقل، إلا أن صحتهم أسوأ ونشاطهم أقل ومتعة الجنس تنقرض، فلا عجب أن نجد أن نسب الإصابة بالاكئاب عندهم أكثر. ولجمال النساء تأثير على النفس وخاصة عند الجسد الشابات، وقد يعود

بين الطموحات والإنجازات أو الامكانيات، تلك الهوة التي تعتبر نغشا للرضا ومقبرة للسعادة. وكذلك فإن للذكاء دوراً في بناء السعادة، فالذكاء يمنح الفرد القدرة على التكيف، مما يجعل المرء أكثر توازناً عند الصعاب وأكثر إحساساً بالرضا.

العدل والجمال

وتفيد الدراسات بأن المتدينين هم أكثر سعادة من الملحدين، فالدين - بكل ما يحمله من فلسفات وآراء وشروح - يصلح لأن يكون لبساً للروح النفسية والخراجات الفكرية ومولداً للشعور بالرضا، فحين نعلم أن المظلوم سمينصف، وأن الظالم سيعاقب، وأن الحياة ليست عبثاً، وأن الصوت ليس قنأ، نشعر بالرضا.

يقول كارل يونغ - رائد علم النفس - إن الغالبية العظمى من مرضاه كانت مشاكلهم الأساسية - التي كشف عنها التحليل النفسي - هي الحاجة إلى وجهة نظر ثابتة إلى الحياة برمتها سواء في الحياة الدنيا أم الآخرة، ويقر يونغ بأنه ما من أحد من هؤلاء المرضى يمكنه أن يصل إلى بر الشفاء، من غير أن يستعيد إيمانه بالدين.

وتعتبر القدرة على تحسس الجمال وإمكان تذوق الفنون من مصادر السعادة، فالجمال توم اللذة، والفن استجابة للحاجة إلى المتعة، فلا غرابة أن يبحث الجمال على السور، وأن تثير الفنون التأثير الوجداني الإيجابي، وبالتالي فإن الأشراك الأكثر قدرة على تحسس الجمال يشكاله والتذوق الفنون بالونها هم أكثر قدرة على الحذف في عوالم اللذة والمتعة.

رفاهية كاملة

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها (حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية كاملة وليس مجرد غياب المرض والعجز). إن فالوضع الصحي الجيد مصدر للشعور بالرضا وخاصة عند الكهول، فالصحة تؤدي للسعادة والعكس، وغني عن الذكر أن المرض عذاب مؤلم ومصير للشقاء.

أما عن تأثير العمر على السعادة فيمكن القول إن الكهول قد يكونون أحسن حالاً مادياً، ويعيشون بظروف معيشية أفضل، وانفعالاتهم الإيجابية والنفسية أقل، إلا أن صحتهم أسوأ ونشاطهم أقل ومتعة الجنس تنقرض، فلا عجب أن نجد أن نسب الإصابة بالاكئاب عندهم أكثر. ولجمال النساء تأثير على النفس وخاصة عند الجسد الشابات، وقد يعود

الضمان لكهولتنا الغامضة، وهم الاستمرار لما بعد وجودنا، وفي كل الأحوال فإن وجود الأبطال يؤمن الكثير من الانفعالات الإيجابية. إضافة لما يهيه الأبناء من اشباع لغريزة الودية التي حيانا الله إياها لبقاء الإنسان خليفة في الأرض.

وكذلك يعتبر وجود الأقارب مهما للشعور بالرضا بكل ما يقدمونه من عون ومساندة، كإعطاء الأموال أو اقتراضها والمساعدة في العمل وغير ذلك من دعم اجتماعي أساسي.

العمل والفراغ

يحدد العمل الدرجة الاجتماعية للفرد، وينظم الوقت، وهو متنفس للموازاة الداخلية والحاجات النفسية، إضافة إلى أنه يثمر مالا. ويكون الناس سعداء في عملهم عندما يكون أكثر تنوعاً، ويتيح لهم قدر من الاستقلالية، والتأثير في الآخرين، عندما يؤمن جواً اجتماعياً مرحياً ومكانة مرموقة.

وزداد الرضا عن العمل لدى الأفراد شاغلي الأعمال التي تتطلب مهارة كبيرة متوافقة مع رغباتهم وقدراتهم، ويعتبر العلماء وأساتذة الجامعات ورجال الدين والأطباء والمحامون هم أكثر الناس سعادة في مهنتهم.

ويخرج العمل يمارس الناس عامة أنشطة مختلفة في أوقات فراغهم، ويستغل الطلبة الممارس في وقت الفراغ واحداً من العناصر المهمة للشعور بالرضا العام عن الحياة، حتى أن الكثير من الناس يعتبرون وقت فراغهم وقت الفراغ أكثر أهمية وتحققاً للرضا من العمل، لأن تلك النشاطات تمارس بدافع خاطر غير بما يتوافق مع المهارات والهوايات، ولأنها تحقق إشباعاً للرغبات والمطالب، أو أنها تؤمن استرخاءً منشوداً.

والبيئة الاجتماعية - وحدها - ليست مصدر السعادة، بل وجد أن الكثير من الصفات الشخصية للفرد تؤثر في شعور الإنسان بها. فالأبحاث تشير إلى أن الأفراد الأرفع مرتبة في سلم التعليم هم أكثر سعادة من غيرهم، فالتحليل يجعل المرء أكثر احتراضاً وتقديراً لذاته، ويحبه أكثر قدرة على حل مشاكله، وهذا يتفق مع ما طرحه فلاسفة اليونان القدماء، فقد قال أرسطو (إن السعادة تكمن في العمل، ولا يوجد سعيد في العمل إلا العاقل).

ولاشك أن للتعلم النفسي أهميته لإحساس الإنسان بالشعور بالرضا في حل الصراعات الداخلية وما يفرزه من قناعة، وكما يقال فإن القناعة كنز لا يفنى، وإلى ذلك أنها تدمد الهوة

كانت الصحيفة وعدت القراء في عمود "صباح الخير" الصفحة الأخيرة من العدد الصادر أول أيام عيد الأضحى المبارك بنشر مقالة د. أنور ندشلي الذي كان نشره في مجلة العربي العدد ٤٩٦ لشهر مارس ٢٠٠٠م، وهانحن نفي بما وعدنا لنشرها هنا - (المحرر):

يحدد المال ثمار الرفاهية ويحسن المتع الأساسية في الحياة من طعام وشراب، ويقدم وسائل رياء العيش من تقنيات راحة ووسائل ترفيه، ولاشك أن شديد الفقر لن يكونوا سعداء كثيراً وسط شظف حياتهم.. ولكن في دراسة أمريكية على عينة شملت ٤٩ فرداً يكسب معظمهم أكثر من ١٠ ملايين دولار سنوياً، فوُتد مع عينة أخرى ضمت ٦٢ فرداً اختيروا بشكل عشوائي من نفس المنطقة، ليوظ أن شديد الثراء يسجلوا درجات مرتفعة (قليلاً) بشأن عدد من مقاييس السعادة، وكذلك سجلوا درجات أقل كثيراً فيما يتعلق بالمشاعر السلبية، بمعنى أن للمال تأثيراً إيجابياً على السعادة، ولكن تأثيره محدود.. إذن ما هي السعادة، وما هي مقوماتها؟

يعرف لاندن في كتابه "السعادة: كيف نكتسبها؟" أن السعادة بانها (حالة رضا تصلاً للشعور، وهي رضا لجميع مولانا)، أما المعجم الفلسفي لمجمع اللغة العربية فيعرف السعادة بانها (تتشأ من إشباع الرغبات الإنسانية كما وكيفا، وقد تنمو إلى مستوى الرضا الروحي وتنعيم القائل والنظر، وبذا تختلط بالعطفية) والشعور، وما بعد مفهوم السعادة (بشكل عام لا بعد مفهوم السعادة) حكراً على سا يطلقه الفلاسفة والمتأملون من آراء من خلال تجاربهم أو انطباعاتهم الشخصية، بل أخذ هذا المفهوم يظهر في ميادين البحث العلمي من خلال دراسات مسحية تجري على الناس عامة، بتطبيق اختبارات نفسية بمعايير خاصة صممت بواسطتها درجة الرضا. ويقسم معظم الباحثين النفسيين السعادة إلى شقين أولهما انفعالي أي الشعور باعتدال المزاج، وثانيهما معرفي تأملي يتصف بالتعبير عن الرضا عن الحياة، وغالباً ما يدرس كلا الشقين معاً عندالبحث في السعادة.

يحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

يناير المقبل ..

مايكروسوفت لنفخ عن نغمة "ويندوز فيستا" في ثوبها الجديد

إمكانية تسجيل الصوت والصورة وخدمة مشاهدة التلفاز وأدوات أخرى ترفيهية



ويندوز فيستا مزيداً من خدمات الترفيه

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

لعدالة وجوه كثيرة ..

برنامج للقبض على المتهربين وأخره إصدار الأحكام عليهم



الكمبيوتر في خدمة العدالة

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

صفقة يربح فيها الجميع ..

"جوجل سيرش" يتحول إلى وكيل إعلاني للصحف الأمريكية

لم تكف جوجل بالمكانة العالمية التي تحظىها وبالإقبال الكبير الذي تحظى به لدى المستخدمين، في تضع أيضاً في توسيع قاعدتها الجماهيرية بإضافة المزيد من الخدمات التي تحقق لها شهرة عالمية أكبر. وفي خطوة إيجابية لتوسيع قاعدة مستخدميها محاولة لإرضائهم بشتى الطرق، وفيما يعبر عنها البعض بأنها صفقة يربح الجميع فيها، أعلنت شركة "جوجل" عملها على حركات البحث عبر الإنترنت عن البدء في تقديم خدمة بيع المساحات الإعلانية في عدد من أبرز الصحف الأمريكية، ضمن تجربة أتمتها أشهر، وذلك عبر برنامجها المصمم لتصميم وبيع الإعلانات الإلكترونية، والمعروف بـ "AdWords".

ويهدف هذا البرنامج إلى جذب المعلن الصغير وهؤلاء الذين يبيعون في أماكن بعيدة ولا يمكن خدمتهم عبر الصحف

موضوع ما

علاج الحول

علاج الحول، أو تصحيح كسل العين، يتم جراحياً، أو باستخدام التقنيات الحديثة، أو بكتفهما معاً في الأظفار.

ولكن قبل الدخول في العلاج يندكر الأسباب الأخرى، غير الوراثية التي تسبب الحول أحياناً، منها أمراض عضوية خطيرة تحدث في العين وفي عضلات تحرك العين تحديداً، التعرض للخطأ، على الرأس أو العين، تصادف حدوث جلطة في أحد شرايين تغذية عضل العين.

وأما العلاج بالجراحة، فمستقبه عملية تشخيص وإجراء تحقيقات وقياسات خاصة لمعرفة مدى الضور المتسبب في الحول أو الكسل للعين. المقدمون من الثقة بحيث يتم الكشف عن مقدار ولو جزء من الألف من الدرجة في الإنكسار أو الحول.

وعلماء الحول لا يكتفون بالأدوية، بل يحرصون على إجراء تحقيقات خاصة لمعرفة مدى الضور المتسبب في الحول أو الكسل للعين. المقدمون من الثقة بحيث يتم الكشف عن مقدار ولو جزء من الألف من الدرجة في الإنكسار أو الحول.

علاج الحول، أو تصحيح كسل العين، يتم جراحياً، أو باستخدام التقنيات الحديثة، أو بكتفهما معاً في الأظفار.

ولكن قبل الدخول في العلاج يندكر الأسباب الأخرى، غير الوراثية التي تسبب الحول أحياناً، منها أمراض عضوية خطيرة تحدث في العين وفي عضلات تحرك العين تحديداً، التعرض للخطأ، على الرأس أو العين، تصادف حدوث جلطة في أحد شرايين تغذية عضل العين.

وأما العلاج بالجراحة، فمستقبه عملية تشخيص وإجراء تحقيقات وقياسات خاصة لمعرفة مدى الضور المتسبب في الحول أو الكسل للعين. المقدمون من الثقة بحيث يتم الكشف عن مقدار ولو جزء من الألف من الدرجة في الإنكسار أو الحول.

وأشطن/ متابعة: بعد طول انتظار أعلنت شركة مايكروسوفت عن الانتهاء من إتمام النسخة الجديدة من نظام التشغيل ويندوز فيستا، التي تحتوي على العديد من الخدمات، مثل إمكانية تسجيل الصوت والصورة، والإضافة إلى أدوات تمنح المستخدم فرصة استخدام الكمبيوتر لأغراض ترفيهية، حسبما أشار إليه جيم التشنين رئيس في وحدة مايكروسوفت. وأوضحت الشركة أنها ستوفر ويندوز فيستا لشركات الأعمال العملاقة في أروقة بورصة ناسداك بنيويورك، لتحتجبه في الأسواق لمستهلكها، ومن المتوقع نزوله في الأسواق ٢٠ يناير المقبل.

للتأمل

"الصمت.. إجابة بارعة، لكن لا يتقنها الكثيرون".

وقع الكلمات

ما كل ما يطمئنه المرء

يدركه

تجري الرياح بما لا

تشتيه السفن

(أبو الطيب المتنبي)



في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

طائر فلامينغو

تداعبه أمه

في الصباح الباكر

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

في هذه الصورة التي قامت بتوزيعها جمعية عالم البحار في ولاية سانديغو.

الكلمات المتقاطعة

إعداد : بسمة نصر

أقفاً:

١- الزعيم الزنجي الداعي إلى تحرير العبيد في أميركا وقد اعتقل في مطلع القرن الماضي.

٢- أشجار البلج - مقاتل مدافع عن الوطن.

٣- إصابة جسدية - نهي.

٤- قلوبى - أدوات حماية عسكرية.

٥- مشاهد متابع - تمره.

٦- منفي باختبار - اغتصاب.

٧- فقدت قطار الزواج - من أرض.

٨- أسماء البلج - أعالي الجبال.

٩- إجابات - مادة قاتلة - موسيقى.

١٠- بيوت - خصر - حرف موسيقي.

١١- أسنان: ١- شريم، ممانع.

٢- نهاية - مقاتل مدافع عن قضية.

٣- أقل من العاصفة - حبس معنوي - حب.

٤- مرتفع - شهر رومي - حرف موسيقي.

٥- طيار النوم: ٦- اشتباه - عاصمة أوروبية.

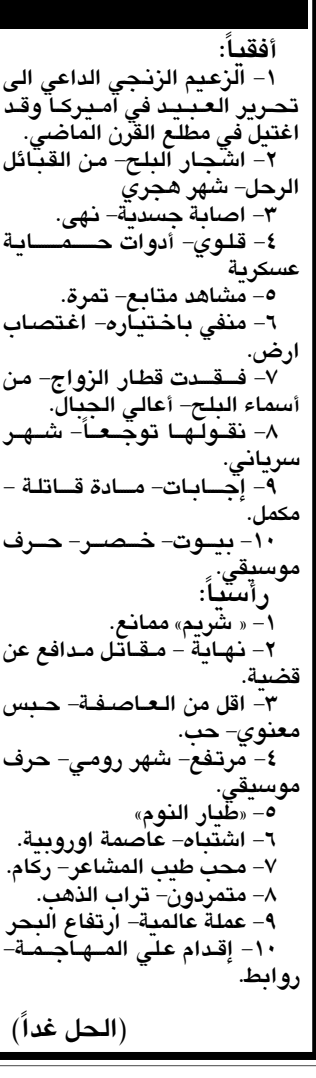
٧- حب طبيب المشاعر - ركام.

٨- متفرون - تراب الذهب.

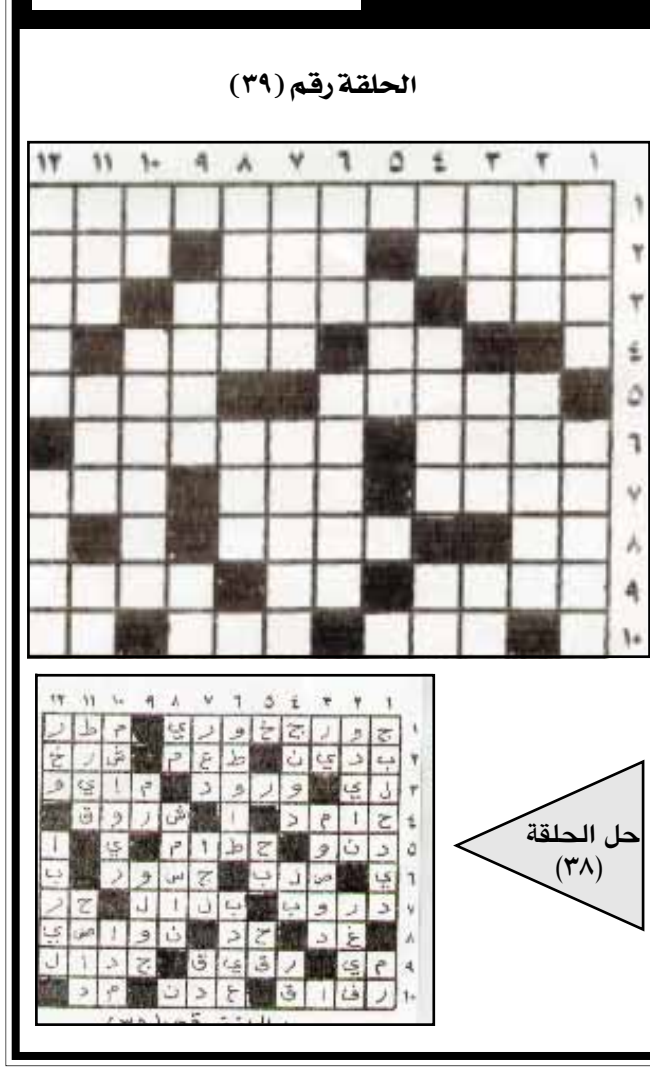
٩- عملة عالمية - ارتفاع البحر.

١٠- إقدام على المهاجمة - روابط.

حل الحلقة (٣٨)



إعداد : بسمة نصر



حل الحلقة (٣٨)

١- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٢- ارتفاع البحر.

٣- روابط.

٤- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٥- ارتفاع البحر.

٦- روابط.

٧- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٨- ارتفاع البحر.

٩- روابط.

١٠- اشتباه - عاصمة أوروبية.

١١- ارتفاع البحر.

١٢- روابط.

١٣- اشتباه - عاصمة أوروبية.

١٤- ارتفاع البحر.

١٥- روابط.

١٦- اشتباه - عاصمة أوروبية.

١٧- ارتفاع البحر.

١٨- روابط.

١٩- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٢٠- ارتفاع البحر.

٢١- روابط.

٢٢- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٢٣- ارتفاع البحر.

٢٤- روابط.

٢٥- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٢٦- ارتفاع البحر.

٢٧- روابط.

٢٨- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٢٩- ارتفاع البحر.

٣٠- روابط.

٣١- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٣٢- ارتفاع البحر.

٣٣- روابط.

٣٤- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٣٥- ارتفاع البحر.

٣٦- روابط.

٣٧- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٣٨- ارتفاع البحر.

٣٩- روابط.

٤٠- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٤١- ارتفاع البحر.

٤٢- روابط.

٤٣- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٤٤- ارتفاع البحر.

٤٥- روابط.

٤٦- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٤٧- ارتفاع البحر.

٤٨- روابط.

٤٩- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٥٠- ارتفاع البحر.

٥١- روابط.

٥٢- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٥٣- ارتفاع البحر.

٥٤- روابط.

٥٥- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٥٦- ارتفاع البحر.

٥٧- روابط.

٥٨- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٥٩- ارتفاع البحر.

٦٠- روابط.

٦١- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٦٢- ارتفاع البحر.

٦٣- روابط.

٦٤- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٦٥- ارتفاع البحر.

٦٦- روابط.

٦٧- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٦٨- ارتفاع البحر.

٦٩- روابط.

٧٠- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٧١- ارتفاع البحر.

٧٢- روابط.

٧٣- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٧٤- ارتفاع البحر.

٧٥- روابط.

٧٦- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٧٧- ارتفاع البحر.

٧٨- روابط.

٧٩- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٨٠- ارتفاع البحر.

٨١- روابط.

٨٢- اشتباه - عاصمة أوروبية.

٨٣- ارتفاع البحر.