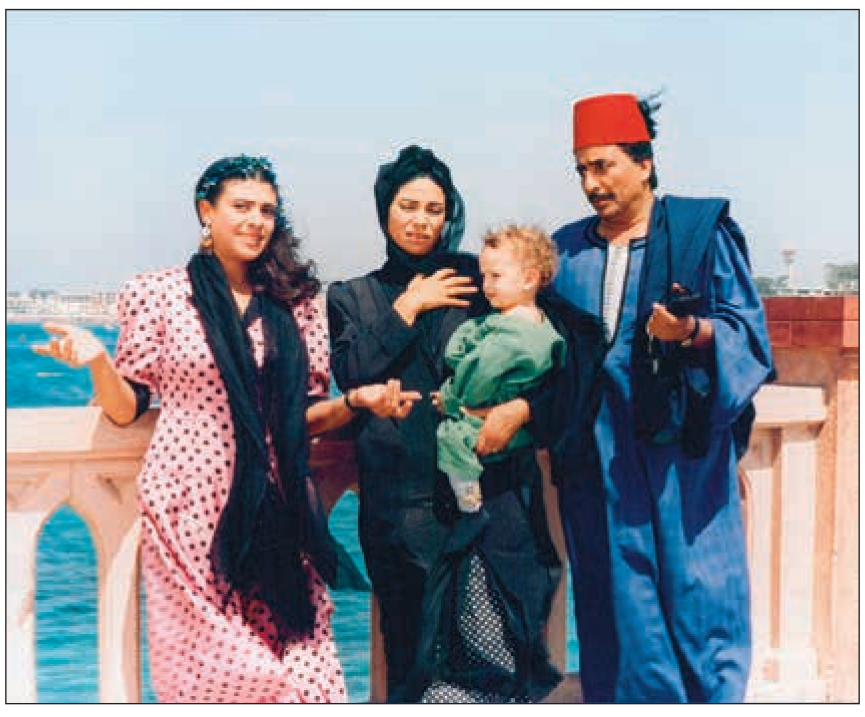
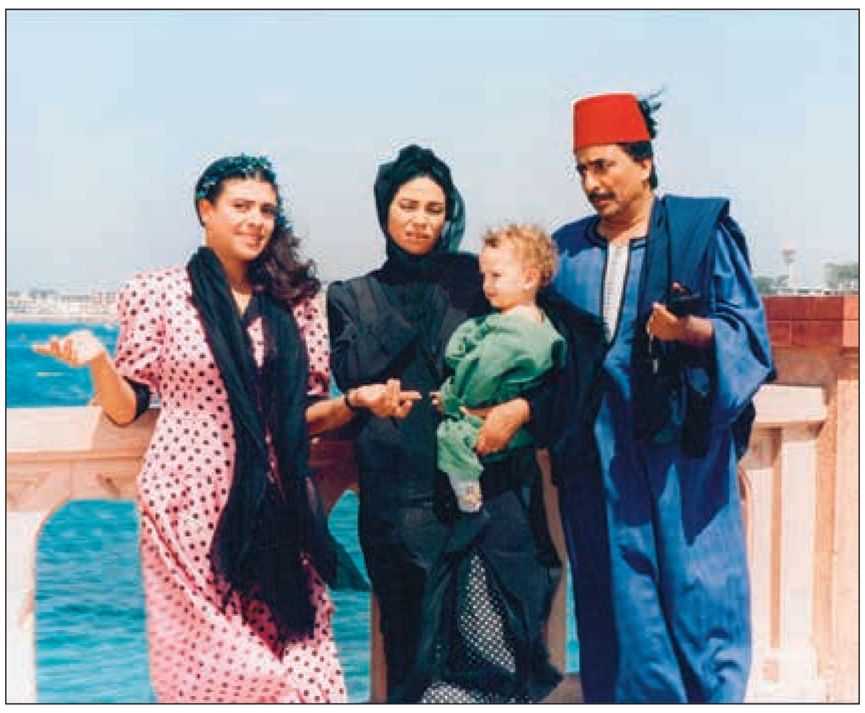
إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ عكس شدة ـ مطلب، 2 ـ حدائق ـ نزل المطر، 3 ـ متشابهان ـ أصل ـ متخيل، 4 ـ الضيق (معكوسة) ـ في البيض (معكوسة)، 5 ـ الرجاء (معكوسة)، 6 ـ متشابهة ـ جانب الجبل، 7 ـ أقحل (معكوسة)، 8 ـ مرض ـ شجرة عطرية، 9 ـ عكس يشعر بالخطر ـ صفوف (معكوسة)، 10 ـ ربض (معكوسة) ـ حاملة العلم.

عمودياً:

1 ـ ذكي ـ مدينة إماراتية، 2 ـ يمشي ـ مطربة خليجية، 3 ـ للنصب (معكوسة) ـ حديث ـ في القميص (معكوسة)، 4 ـ توجع ـ أدق الجرس، 5 ـ علم مؤنث، 6 ـ دق الجرس ـ العتال (معكوسة)، 7 ـ عكس حرام ـ حرف هجاء (معكوسة)، 8 ـ ذكاء وخبث ـ يشهق ويزفر (معكوسة)، 9 ـ أثر بائد ـ قطة، 10 ـ كثير الناس.

كلمة السر

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

أحد رؤساء الولايات المتحدة الأميركية من 11 حرفاً

الاستعماري
الانتخابات
التزلج
سباح
المحل
السماء
طار
رأس
كبينة
الجمهوري
الامتار
الوطني
الحوض
النظم
الفرس
رالي
القليلة
سماحة
الشعر

حقائق × حقائق

الحمّام البارد.. يخفف التوتر

أكد باحثون مختصون في بريطانيا أن أخذ حمام بارد في الصباح يساعد في تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي عند الموظفين والعاملين، وقال الباحثون إن الحمّام البارد يعتبر جزءا مهما من نمط الحياة الصحي عند الرياضيين من الرجال والنساء يمكن استغلال هذه الفكرة في عالم المال والأعمال للتخلص من التوترات والمؤثرات الحياتية الضارة بالصحة، وأوضح الباحثون أن الموظفين والعاملين المصابين بالتوتر والعصبية غالبا ما يصبحون أكثر تأثرا بالحرارة العالية ويصابون بتعرق مستمر إلا أن بإمكانهم التخلص من هذه الحالة بأخذ حمام بارد في الصباح قبل الذهاب الى العمل، وقال الخبراء إن أفضل الطرق لزيادة إنتاجية الموظفين وتخفيف توترهم بجعل العمل أقل إجهادا وإرهاقا.

الرجل الطويل.. أكثر جاذبية

أكدت الأبحاث أن الرجل الطويل أكثر جاذبية للفتيات، وأظهرت الأبحاث أن الرجل الطويل بجانب أنه أكثر جاذبية فإنه ينجب أطفالا أكثر. وقال رئيس فريق البحث إن الرجال ذوي القامة الطويلة يميلون الى إنجاب المزيد من الأطفال ربما لأنهم أكثر جاذبية واحتمالات زواجهم أكبر، وقد وجد فريق البحث بعد إجراء دراساتهم على 4400 رجل تتراوح أعمارهم بين 25 و60 عاما أن الرجال الذين لم ينجبوا في جميع الفئات العمرية يقل طولهم نحو 15 سم عن الذين أنجبوا أكثر من طفل.

الحلبة والترمس.. لعلاج السكري

العودة الى الطبيعة في علاج الكثير من الأمراض أصبحت اتجاها يفرض نفسه حاليا، وفي هذا الإطار تم اكتشاف التأثير الإيجابي للحلبة الحصى البلدي على مرضى السكري، حيث تتميز بقدرتها على خفض امتصاص السكر في الأمعاء، أيضا توصلت الأبحاث الى أن الترمس البلدي له نفس التأثير، وقد تناولت الدراسات تأثير بعض النباتات على مستوى السكر والدهنيات في الدم، ودلت النتائج على فعالية المنتجات الطبيعية في خفض مستوى السكر في الدم بعد مدة تتراوح بين 15 و30 يوما في العلاج، وكان للحلبة والترمس البلدي تأثير كبير على السكر، حيث لم تظهر الأعراض الجانبية لاستخدام أحدهما دون الآخر، لذلك يُنصح باستخدام خليط من بذور الحلبة والترمس قبل وجبة الإفطار وتزداد الى ملعقة أخرى قبل العشاء حسب ارتفاع السكر.

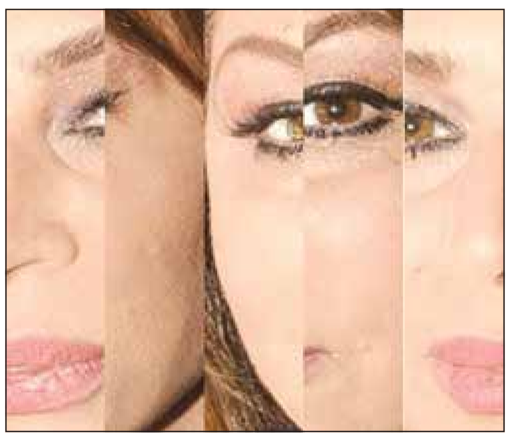
من كتاب: حقائق × حقائق ـ جمع وإعداد: ابراهيم مرزوق

أظهر حبك لأطفالك

- قم بتوسيع العالم الخاص بطفلك عن طريق السفر.
- شجع طفلك على أن يتعلم من أخطائه.
- حاول تدريب أي فريق رياضي ينضم إليه طفلك.
- امدح كثيرا وانتقد قليلا.
- قم بقضاء العطلات مع عائلتك.
- احرص على الانضمام إلى «اتحاد المعلمين والآباء» بمدرسة طفلك.
- وقّع خطاباتك إلى طفلك برموز تعبر عن حبك الشديد له.
- اشتر لطفلك أمهات الكتب.
- قل دائما: صباح الخير ـ طابت ليلتك ـ إلى اللقاء، إلى جميع أفراد عائلتك، بما في ذلك الحيوانات الأليفة.
- احرص على أن تترك لطفلك وفرة من الذكريات الرائعة وميراثا ثريا وتاريخا مشرفا.
- ابتهج!
- أرسل لطفلك بطاقات بريدية في حالة سفرك في رحلات عمل.
- استمتع مع طفلك بالتعاون معه بود باستخدام أوراق الشجر المتساقطة في فصل الخريف.
- علق لوحة للنشرات في المطبخ، لكي تساعد أفراد أسرتك على أن يكونوا على علم بـ: المواعيد ـ اجتماعات العائلة ـ الارتباطات ـ الأخبار السعيدة.
- علّم طفلك أن يستمع الى ما يمليه عليه حدسه.
- قم باستئجار سيارة ذات غطاء قابل للطي في نزهتك العائلية المقبلة.

من كتاب: 2002 طريقة لإظهار حبك لأطفالك ـ سيندي هاينز

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

توماس جفرسون

حل اعرف الشخصية

زهرة الخرجي

للمراسلة

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

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

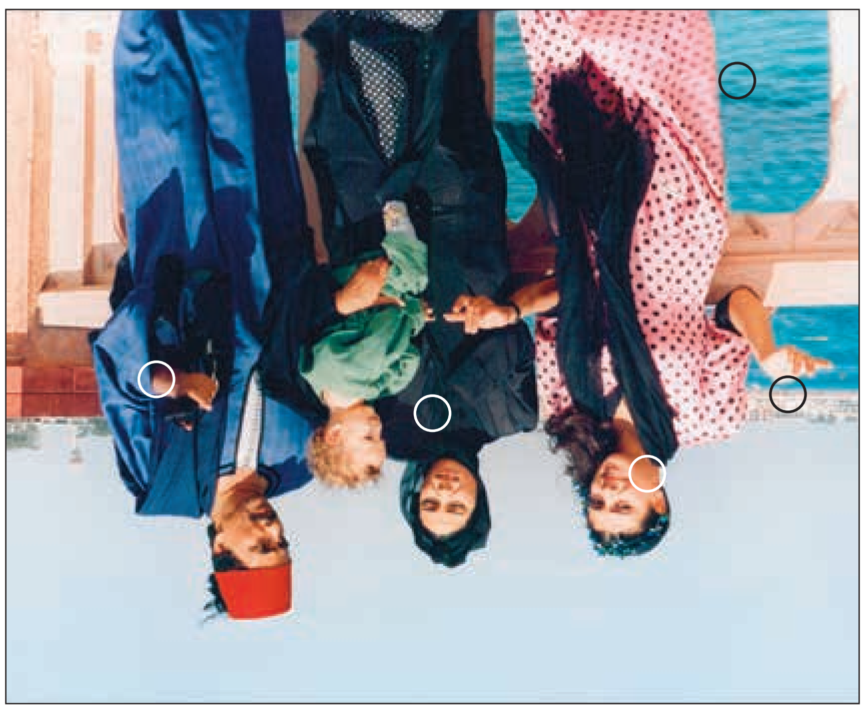
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ لين ـ مراد، 2 ـ بساتين ـ هطل، 3 ـ ي ي ـ أس ـ حالم، 4 ـ الكرب (معكوسة) ـ زلال (معكوسة)، 5 ـ الأمل (معكوسة)، 6 ـ ا ا ا ـ السفح، 7 ـ أمحل (معكوسة)، 8 ـ عل ـ ريحانة، 9 ـ يأمن ـ أرتال (معكوسة)، 10 ـ كمن (معكوسة) ـ سارية.

عمودياً:

1 ـ لبيب ـ العين، 2 ـ يسير ـ أحلام، 3 ـ أن (معكوسة) ـ كلام ـ كم (معكوسة)، 4 ـ تألم ـ أرن، 5 ـ ميساء، 6 ـ رن ـ الحمال (معكوسة)، 7 ـ حلال ـ راء (معكوسة)، 8 ـ دهاء ـ يتنفس (معكوسة)، 9 ـ طلل ـ هرة، 10 ـ المزدحم.