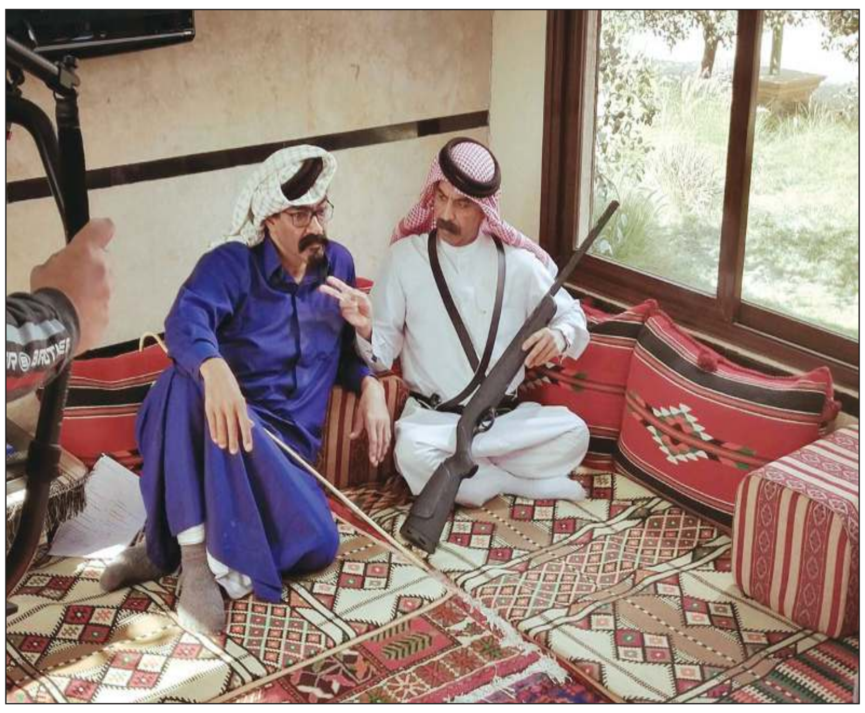
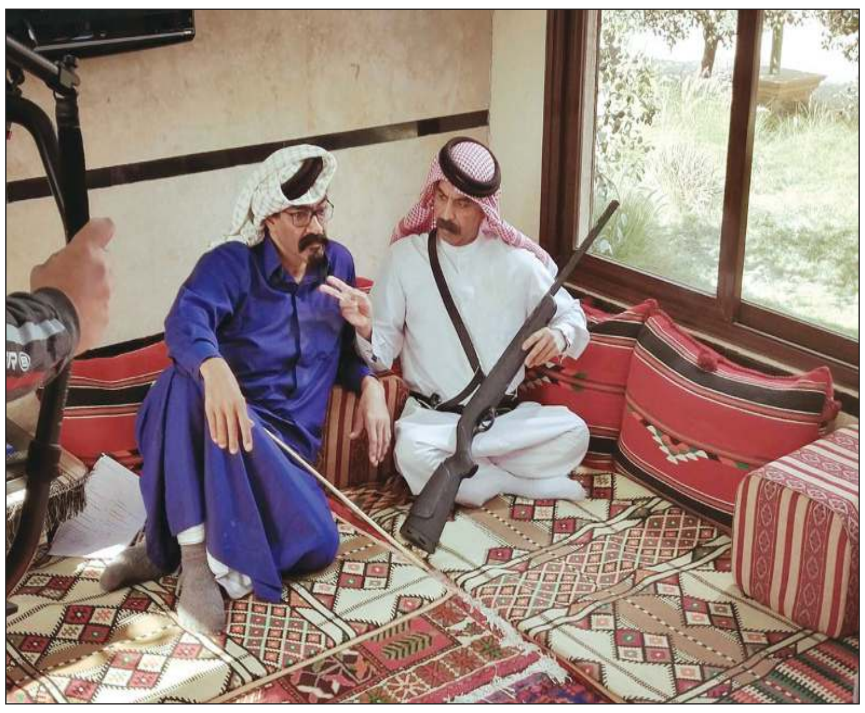
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ من صفات القاضي ـ مجهول، 2 ـ شتما ـ انظر اليه بطرف العين، 3 ـ مادة مزيلة ـ سلما باليد، 4 ـ متشابهان ـ احد الاطراف، 5 ـ من الفصول ـ أدك، 6 ـ في الفم ـ ضجر، 7 ـ جدها في أجير ـ مسجى، 8 ـ صاحب كتاب كليلة ودمنة، 9 ـ رسن ـ للجزم، 10 ـ عكس يمينك ـ منتشر.

عمودياً:

1 ـ من القارات، 2 ـ من مشتقات الحليب ـ علم مذكر (معكوسة)، 3 ـ نقيصة ـ صاحب احدى المهن (معكوسة)، 4 ـ ولد ـ ثواب، 5 ـ آلة موسيقية ـ من المخلوقات، 6 ـ متشابهان ـ متشابهة، 7 ـ اسقي ـ اسفل الساق (معكوسة)، 8 ـ ضجر ـ من آلات الأيقاع، 9 ـ ري ـ ارتفع، 10 ـ قط (معكوسة) ـ متشابهة ـ ظرف مكان.

كلمة السر

ح	ل	م	ح	ج	ر	و	ا	ء	ع
ق	د	ي	م	م	ح	ر	ي	ر	ق
م	ع	ا	ص	ر	ح	ر	ف	ن	ل
د	ي	و	ع	د	ق	ح	ب	ي	م
د	ن	ض	ا	ل	ر	و	ر	م	ق
ع	س	ل	ي	م	ب	ض	و	س	ر
ر	ا	ل	ش	ع	ر	و	ط	ل	ي
ل	و	ع	و	د	ع	ة	س	ا	ا
ا	هـ	ل	ا	ل	ل	ن	ظ	م	ح
ا	ج	م	ي	ل	م	د	ي	ع	ل
ش	م	س	ي	ة	ش	ع	ي	ب	هـ
س	ل	ا	م	ي	د	ل	ي	ح	ر

من معالم الكويت الترفيهية والثقافية من 11 حرفاً

رياح
روائع
سلام
شمسية
الرعد
رحيل
بيع
وضوح
علم
نظم
عيد
جميل
هلال
وعود
الشعر
حلم
قديم
معاصر
سليم
السمين
سطو
بر
برق
نضال
وعد
جم
حرير
حرف
قلم

سؤال وجواب

من هو أرسطو؟

كان أرسطو من أهم رجال اليونان القديمة، وواحدا من أعظم الفلاسفة على الاطلاق. درس أرسطو تحت الفيلسوف (بيلتو) لحوالي 20 سنة. وعندما مات بيلتو بدأ أرسو بتطوير طريقته الخاصة في التعليم. وقد كان مولعا في كل مشكلة تواجه الانسان. بكيف يعمل العقل؟ وكيف تتعلم ما هو الصحيح وما هو الخطأ؟ وما أفضل شكل للحكومة؟

حاول أرسطو إيجاد أجوبة بملاحظة العالم حوله ويجمع الحقائق وأعتقد أن كل حدث له تفسير منطقي، وكان واحدا من الرجال الأوائل الذي وضعوا نتائج من خلال التفحص والمراقبة.

وافتتح أرسطو مدرسة خاصة به، سميت (لابسيوم) وحث كل رجل ليجد مكانه في هذا العالم بفهم كيف يعيش ويقود حياة نافعة وجيدة.

وقيل ان أرسطو كتب 400 كتاب عن الفلك، الفيزياء، الشعر، الحيوان، الخطابة، علم الحياة، المنطق، السياسة، الحكومة، والسلوك. لقد درست كتب أرسطو من قبل ناس من مختلف العالم ولمئات من السنين وليس هناك من رجل غيره أثر على تفكير هذا العدد من الناس ولهذه الفترة الزمنية.

وقد وجد العلماء الحديثون العديد من الملاحظات التي وضعها قبل ألفي سنة مضت لازالت صحيحة حتى اليوم. وقد أوضح لنا قول: وجب تعزيزه بالدليل، وان أساس المعرفة هو الحقيقة.

من كتاب: سؤال وجواب في العلم والتكنولوجيا ـ ترجمة: د.هشام الهاشمي

جسم الانسان

ما أفضل نظام غذائي للمراهقين؟

تعتمد الاجابة هنا الى حد كبير على الحالة الصحية واسلوب الحياة، وبالاضافة الى ما سيتم توضيحه فيما يلي: ينصح بالرجوع الى الاجابة عن سؤال: ما الدليل على اتباع النظام الغذائي الامثل؟ فيمكن الاستفادة منه في الكثير من النقاط.

لضمان الحفاظ على توازن الهرمونات بالجسم، يجب الحصول على كمية كافية من الدهون، ولكن النوع الصحي منها، كما يجب تناول القليل من اللحوم ومنتجات الالبان والاغذية المقلية والدهون الضارة (والموجودة في الكثير من الاغذية المصنعة)، والكثير من البذور والمكسرات والافوكادو والاسماك الغنية بالزيوت مثل السردين والماكريل والسلمون بجميع انواعه.

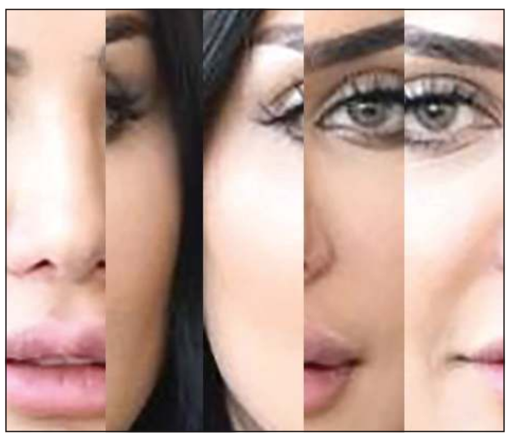
ولتجنب حب الشباب، يجب القيام بالعديد من الاشياء اهمها التقليل من السكريات والوجبات السريعة وشرب الكثير من الماء وتناول الكثير من الفاكهة والخضراوات الطازجة لتنظيف الجهاز الهضمي.

لا يكون التحكم في الوزن عن طريق إلغاء بعض الوجبات، ولكن بالعكس يكون عن طريق تناول كميات صغيرة من الوجبات الصحية بانتظام على مدار اليوم، من افطار وغداء وعشاء، بالاضافة للوجبات الخفيفة من الفاكهة في منتصف النهار وفي الظهيرة، هذا بالاضافة الى ممارسة التمرينات الرياضية، فهذا من شأنه الحفاظ على المعدل الايضي في الجسم مرتفعا، ويسمح ايضا بحرق الطاقة بشكل اسرع، اما إلغاء بعض الوجبات فيؤدي الى بطء هذه العملية ويجعل فقدان الوزن امرا صعبا.

كما ستساعد تلك النصائح ـ من تناول الدهون الصحية والوجبات الصغيرة على مدار اليوم والاكثار من الفواكه والخضراوات والتقليل من السكر والاغذية السريعة.. الخ ـ المخ على القيام بوظائفه على اكمل وجه ليساعد المراهقين على التغلب على الضغوط العصبية التي يتعرضون لها في المدرسة.

من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة ـ باتريك هولفورد

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

حديقة الشهيد

حل اعرف الشخصية

امل العوضي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

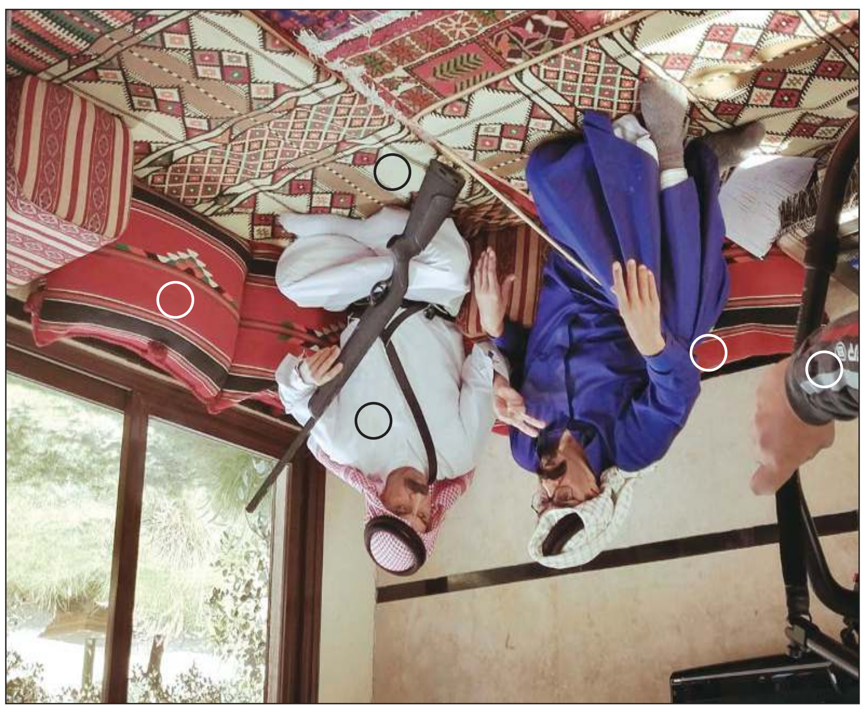
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ العدل ـ سر، 2 ـ سبا ـ أرمقه، 3 ـ تنر ـ ناولا، 4 ـ اا ـ يد، 5 ـ الربيع ـ أهد، 6 ـ لسان ـ مل، 7 ـ (ي ا ج) ـ ممدد، 8 ـ ابن المقفع، 9 ـ لجام ـ لم، 10 ـ يسارك ـ شائع.

عمودياً:

1 ـ استراليا، 2 ـ لبن ـ باسل (معكوسة)، 3 ـ عار ـ النجار (معكوسة)، 4 ـ ابن ـ أجر، 5 ـ ناي ـ ملاك، 6 ـ اا ـ م م م، 7 ـ أروي ـ قدم (معكوسة)، 8 ـ مل ـ الدف، 9 ـ سقاية ـ علا، 10 ـ هر (معكوسة) ـ د د د د ـ مع.