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 الحطام ـ زهر، 2 ـ مساهر ـ جر، 3 ـ والدة ـ نحيي (معكوسة)، 4 ـ مشاكس ـ متشابهان، 5 ـ قصد ـ ملك الغابة، 6 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ أبي، 7 ـ الغاية ـ عذل وعتاب، 8 ـ حمل (معكوسة) ـ من الفاكهة، 9 ـ مرض صدري (معكوسة) ـ أحد الأنبياء ـ متشابهان، 10 ـ فز ـ حامد.

عمودياً:

1 ـ والدة ـ علم مذكر، 2 ـ في الفم ـ القيد، 3 ـ مغني لبناني، 4 ـ للاستفهام ـ خراب، 5 ـ أدق الجرس ـ مبتسم دائما، 6 ـ أقتل بالسم (معكوسة)، 7 ـ سهر ـ الكذب، 8 ـ طين ـ أعذل، 9 ـ اكتشاف الأعماق (معكوسة) ـ نار (معكوسة)، 10 ـ مكان للرياضة والتسلية ـ من الجوارح.

كلمة السر

و	و	ع	ي	د	ق	ر	ب	س	ص
ر	ب	ص	ج	ر	و	د	ب	ح	ف
ح	ح	ب	هـ	ل	ي	م	ج	ا	ا
م	ا	ر	د	م	ي	ل	ح	ب	ء
ة	ر	س	ب	ة	ت	ق	ء	ة	ن
ل	أ	ل	ك	ا	م	ي	ا	ي	ت
ع	ر	ي	ر	ي	و	ح	ن	ر	و
ب	ي	ص	م	ح	ر	ر	س	ا	د
ت	ج	ا	ع	ا	ر	ش	ن	س	ج
ل	ش	ر	ش	ن	ب	ل	ل	ا	و

رئيس وزراء سابق للمملكة المتحدة من 11 حرفاً

رحمة، بدور، صفاء، وجد، لعب
شراع، تمور، أريج، سارية، سحاب
اللبن، جميل، رحيق، وعيد، بحار
صبر، حليم، مركب، سناء، أصيل
جهد، حياة، برق

سؤال وجواب

ما فائدة المشي حافي القدمين؟

قال الطبيب فلاديمير خوروشيف، إنه توجد فائدة صحية كبيرة من سير الإنسان حافيا بدون أي حذاء، لأنه توجد على باطن القدمين كمية كبيرة من النقاط الفعالة بيولوجيا.

وأوضح الطبيب: «المشي حافيا يحفز وينشط جميع أعضاء وأنظمة الجسم عن طريق تدليك النقاط العصبية المرتبطة بها والموجودة على بطن القدم: الحديث هنا، عن الكبد والبنكرياس والدماغ».

وأشار إلى أنه، عندما يمشي الإنسان حافي القدمين، تتأثر وتنشط جميع أعضاء جسمه بالكامل، بفضل تدليك النقاط الفعالة حيويا. ومن المهم بشكل خاص اختيار مكان المشي المناسب. ووفقا له، أفضل خيار هو المشي على الحصى المستديرة، وكذلك العشب والرمل. وذكر أنه عند المشي على الحصى يتم تدليك بطن القدم وكذلك يتم تدريب المفاصل. ونصح الطبيب بعدم المشي حافي القدمين لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات في اليوم، لأن معظم الناس لديهم أقدام مسطحة. وتابع أنه لا ينصح بالمشي بدون حذاء، على الأسطح الصلبة والمخدشة، لأنه لا يؤدي إلا إلى الأذى. وكذلك لا يجوز المشي حافي القدمين على الأسفلت أو الخرسانة.

عن «نوفوستي»

صانعو التاريخ

لوشيوس جونيوس بروتوس (القرن 6 ق.م) أول قناصل روما

كان سابع ملوك روما تاركوينيوس سوبريوس ـ الملقب بالمتعجرف (534 ـ 509) ـ سيئا، فاجتمع عدد من أعضاء مجلس الشيوخ وطردوه من الحكم، وأقسموا على ألا يسمحوا بعد اليوم بأن يكون في روما أي ملك. ولتحقيق ذلك ابتكروا هيكلية جديدة للحكومة. فاثنان منهم كل سنة يتم انتخابهما لمنصب قنصل، وتكون لهما السلطات نفسها. وكان أول قنصل لوشيوس جونيوس بروتوس الذي قاد الشيوخ ضد تاركوينيوس سنة 509، وكان زميله، والقنصل الثاني غايوس كولاتينوس.

غير أن بروتوس كان رجلا قاسيا وعنيفا، فلما علم أن اثنين من أبنائه يتآمران لإعادة تاركوينيوس الى العرش، أصدر الأمر بإعدامهما.

فيثاغورس (580 ـ 500 ق.م) ـ عالم رياضي يوناني

يُعرف فيثاغورس بالطبع بمعادلته الشهيرة التي يجد معظم طلاب الهندسة صعوبة في حلها لأنها طويلة، إلا أنه كان أكثر من مجرد عالم رياضي. كان مفكرا بارزا أقام في مستعمرة كروتون اليونانية في إيطاليا حوالي سنة 530 قبل الميلاد، حيث أنشأ مدرسة لاستقبال زملائه ولمناقشة موضوعات عديدة.

واهتم فيثاغورس كثيرا بعدد من المواضيع العلمية، ويزعمون أنه القائل ان الأرض تدور حول الشمس قبل ألفي سنة من العالم الفلكي البولوني كوبرنيكوس، وقد بيّن أن شد سلك بين ملزمتين أو إرخاءه يبدّل النغمة الموسيقية التي يبعثها عندما يُنقر عليه في فترات منتظمة، وتكون النتيجة سلّم موسيقي هارموني.

من كتاب: صانعو التاريخ ـ سمير شيخاني

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

ونستون تشرشل

حل اعرف الشخصية

علاء زلزلي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

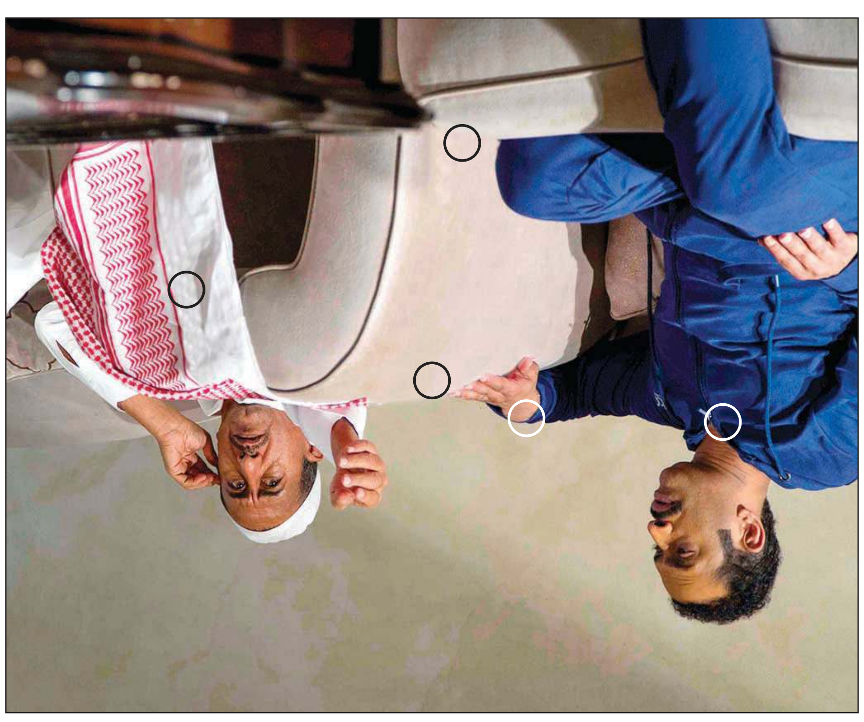
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الركام ـ ورد، 2 ـ مسامر ـ سحب، 3 ـ أم ـ نسلم (معكوسة)، 4 ـ عنيد ـ ر ر، 5 ـ عمد ـ أسد، 6 ـ أياد (معكوسة) ـ والدي، 7 ـ الأرب ـ لوم، 8 ـ شال (معكوسة) ـ شمام، 9 ـ سل (معكوسة) ـ يوسف ـ ق ق، 10 ـ هرب ـ شاكر.

عمودياً:

1 ـ أم ـ عبد الله، 2 ـ لسان ـ الأسر، 3 ـ رامي عياش، 4 ـ كم ـ دمار، 5 ـ أرن ـ بشوش، 6 ـ اسم (معكوسة)، 7 ـ سمر ـ الافك، 8 ـ وحل ـ ألوم، 9 ـ سبر (معكوسة) ـ مسد (معكوسة)، 10 ـ نادي ـ صقر.