

## حظك هذا اليوم

**برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان**

التجربة الجيدة أمر مخيف أحياناً ولكنه أمر مهم أيضاً عليك أن تقدم عليه . أنت اليوم في رحلة استكشافية ، و معك أشخاص من حولك .

**برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار**

اعمل بعيداً عن موقع الشركة ، و لاحظ كيف تتحسن الحياة الشراكة موجودة في فلكك ، و لكنها أيضاً تحتاج إلى متطلبات مضادة للفلك ، و من المحتمل أيضاً إلى تغيرات مفاجئة .

**برج الجوزاء ٢١ أيار - ٢١ حزيران**

إن التنوع في التجارب لا يعطي الحياة نكهة لذيذة فحسب بل هو أيضاً المفتاح لتعلم الدروس الجديدة . لا تظن أن الطريق معبدة تماماً أمامك ،

**برج السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز**

الحب الذي تكته لأسرتك يجعل تفكيرك و نشاطك مقيداً جداً عليك أن تثق بقدرة الشريك على إدارة بعض الأمور و تتفرغ للعمل قليلاً .

**برج الأسد ٢٢ تموز - ٢٢ آب**

الحذر هو ما يميز تصرفاتك اليوم و هذا أمر جيد لأن الكثير من الحساب يريدون أن يروك متعترفاً مساعداً أصدقاءك لمساعدة نفسك .

**برج العذراء ٢٢ آب - ٢٢ أيلول**

الإرهاق و العمل الكثير هو نتيجة تراكم أعمال سابقة غير منجزة عليك الا توجل عمل اليوم الى الغد ، تعامل باستقامة اليوم .

**برج الميزان ٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين**

الحب الذي لا يستطيع أن يصمد أمام أقل قدر من الهزات هو ليس حبا لا تتعلق بمن لا يريدون منك الا منصبك او مالك ،

**برج العقرب ٢٢ تشرين - ٢١ تشرين ٢**

الطاقة التي تتمتع بها تجعلك تتحرك بسرعة كبيرة ، لا يمكن أن يجاريك أحد . لا تنظر إلى الوراء ، فقط انطلق إلى الأمام .

**برج القوس ٢٢ تشرين - ٢٠ كانون ١**

الحذر واجب ، لكن العمل أفضل . استخدم طاقتك لتحويل الأشياء من أفكار نظرية إلى واقع ملموس .

**برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢**

العمل يحتاج الى تركيز اكبر منك أنك في وضع قلق بسبب علاقات قديمة ترك الامور القديمة جانباً و تفرغ للمستقبل ، استغل وعيك الحالي ،

**برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط**

قد يكون جوهر أمر ما في التفاصيل الدقيقة . تمسك باتخاذ القرارات المتضبطة اليوم . فكر بهدوء بعيداً عن تعقيدات العمل ،

**برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار**

تحريك النجوم قليلاً من إشرافها و لمعانها ، ليس لأنك تحتاجه . فانت تشرق بدون توقف .

## كلمات متقاطعة

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |    |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ١  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٢  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٣  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٤  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٥  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٦  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٧  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٨  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ٩  |
|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ١٠ |

## الاقفي

١. كاتب مسرحي نرويجي.
٢. أولي وأجدر/ مرض نقص المناعة المكتسبة.
٣. تشاهد/ ثقبه صغيرة.
٤. مجموعات/ قبول/ ضمير الغائبة.
٥. صوت يدوي عقب وميض.

## العمودي

١. شابة (م) / يحوزه ويقتنيه.
٢. نعتقن/ بواسطتي (م)
٣. خبز منبسط رقيق/ بحيرة مصرية.
٤. ثمر حلو.
٥. رمز الكالسيوم/ نحدد السعر (م) / حب.

|    |   |   |    |   |    |   |   |    |   |   |
|----|---|---|----|---|----|---|---|----|---|---|
| 10 | 9 | 8 | 7  | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  | 1 |   |
| 1  | ل | ع | ا  | ل | د  | ا | ل | ع  | ا | ي |
| 2  | ل | م | ا  | ل | ل  | ق | ر | ا  | ر |   |
| 3  | ن | ت | ر  | ن | ن  | م | م |    |   |   |
| 4  | س | ك | ي  | ن | هـ | ق | ف | ي  | ي |   |
| 5  | ر | ا | ر  | ج | ر  | ي | ر | هـ |   |   |
| 6  | ر | م | ر  | ن | ا  | ج |   |    |   |   |
| 7  | ب | ا | ر  | ي | س  | ض | م | د  |   |   |
| 8  | ر | د | م  | ن | ي  | ر | ب |    |   |   |
| 9  | ل | ا | ر  | ك | د  | ن | ا | ر  |   |   |
| 10 | د | ر | هـ | م | ا  | ل | ق | ن  |   |   |

## حافظي على قياسات خصرك لتعشي سليمة

## لندن / الوكالات

كشفت دراسة حديثة عن أن الخصور الكبيرة قد تزيد خطر الوفاة المبكرة مرتين حتى لو لم يكن وزن المرء زائداً عن المعدل المطلوب ، وأن العمر الذي سيعيشه الإنسان من خلال قياس خصره وليس الاعتماد على الطريقة التقليدية لمؤشر كتلة الجسم، وذلك بقياس الطول والوزن BMI كما تفعل السلطات الصحية في كثير من البلدان المتقدمة.

وفي هذا الإطار، ذكر البروفيسور إيديلو ريبولي من لندن إمبيريال كولج، الذي تولى مهمة التنسيق في هذه الدراسة التي نشرت ملخصاً لها صحيفة دايلي ميل، إنه «على الرغم من أن دراسات غير موسعة أشارت إلى وجود علاقة بين العمر وحجم الخصر، لكننا نشعر بالدهشة لمعرفة أن لحجم الوسط تأثيراً قوياً جداً على صحة الناس والتسبب في الوفيات المبكرة».

وأوضحت الدراسة أن تراكم الدهون حول الخصر يمكن أن يعرض حياتك للخطر حتى لو كان وزنك عادياً

وأن الذين لا يهتمون كثيراً بطبقات الدهون المتركمة حول البطن قد يجازفون بتعرض الكثير من مرضاهم للخطر، لأنهم يستخدمون «القياسات الخاطئة».



## أضف إلى معلوماتك

- «ذا كانت وظيفة الإنزيمات بالسمع فقط، فإنها تحفظ التوازن أيضاً.»
- «الفيلم الجزائري (وقائع سنوات الجمر) الذي استطاع أن يحظى بإهتمام لجنة مهرجان كان السينمائي عام ١٩٧٥ ويفوز بالجائزة الأولى.»
- «الحالات الفيبريائية الثلاث للمادة، هي الصلبة والسائلة والغازية.»
- «مساحة الوطن العربي، هي أربعة عشر مليون كيلو متر مربع.»
- «عدد عيون النحلة خمس عيون.»

## الذاكرة بحاجة إلى رياضة ونظام غذائي صحيح

## المدى / الوكالات

يعاني أبنائنا في فترة الدراسة من تشتت الانتباه وقلة التركيز ، ومن أهم الأسباب التي تؤدي لذلك هي تناول الوجبات السريعة لأن العادات الغذائية الخاطئة قد تسبب حالات نسيان متكررة وتؤدي الذاكرة وكذلك يسبب خلفاً وتلفاً كبيراً في الدماغ.

هناك بعض الأمور التي يجب أن يراعيها الآباء من أجل أداء أفضل لذاكرة أطفالهم ، أولها ممارسة الرياضة لمدة ساعتين ونصف الساعة أسبوعياً يمكن أن تساعد على تقوية الذاكرة.

ولتحديد النشاط اليومي تنصح جمعية طب الأعصاب الألمانية بالنوم العميق لكونه مهماً لتقوية الذاكرة ، وانخفاض معدله مسؤول عن تدهور الذاكرة ، وتشير الجمعية إلى أن الشباب يمضون أكثر من ساعة في نوم عميق خلال النصف الأول من الليل حيث يكون النوم عميقاً تماماً، وأن الأشخاص الذين يعانون اضطرابات مستمرة في النوم تكون فترات نومهم العميق قصيرة ويضرب ذلك بقدرتهم

العقلية على تخزين ما تعلموه في ساعات يقظتهم . ويحتاج الأطفال والتلاميذ منهم إلى تناول بعض المأكولات التي تساعد على تقوية الذاكرة والتحصيل الدراسي كالمكسرات



والزبيب الأسود ببذوره ، لأن غالبية مشكلات النسيان تنتج من عدم تناول الأغذية التي تنشط خلايا المخ . وهناك بعض الأمور يجب على كل أب وأم مراعاتها في أثناء

## أسوة بوالده.. جادين سميث بطل كاراتيه

واشنطن / الوكالات يستعد الطفل جادين سميث، ابن النجم الهوليوودي ويل سميث، البالغ من العمر ١٠ سنوات لبطولة الجزء الجديد من فيلم «طفل الكاراتيه»، The Karate Kid وتطور قصته حول صبي يتعرض لحالة من الاستبداد ويصادق شخصاً غريب الأطوار، كما يتعلم كيف يحمي نفسه. ودارت أجزاء الفيلم الثلاثة السابقة والتي لعب بطولتها في ثمانينيات القرن الماضي نجم المراهقين رالف ماتشيو والراحل بات مورينا، مع العلم أن فيلماً رابعاً سبق أن تألق



## الألعاب العنيفة تزيد نبضات القلب وتزرع العداء في النفوس

## ستوكهولم / الوكالات

مضيقاً أن ضربات قلوبهم كانت عادية عند ممارستهم لعبة أخرى غير مثيرة وغير عنيفة. وأضاف ليندياد إن الألعاب العنيفة تؤثر في الجهاز العصبي للأطفال وتشوش ذهنهم وقد تجعل مشاعرهم عدائية تجاه الغير وتؤثر في تطورهم النفسي. وليس هذا فقط، وإنما تسبب هذه الألعاب العنيفة، العداء في زرع روح العداء بنفوس مشاهديها.

أظهرت دراسة حديثة أن ألعاب الفيديو العنيفة تجعل نبضات قلوب الأطفال والبالغين غير منتظمة مما قد يسبب لهم مشاكل صحية قد يمكن تلافيها. وأخذ باحثون في جامعتي ستوكهولم وأوبسالا و معهد كارولنسكا قياس ضربات قلوب أشخاص أعمارهم ١٩ و ١٥ و ١٢ سنة خلال ممارستهم لعبة فيديو عنيفة ثم كرروا الأمر نفسه معهم عند ممارستهم لعبة فيديو أخرى عادية. وقال فرانك ليندياد الذي قاد فريق البحث من جامعة ستوكهولم «تبين لنا أن ضربات قلوب هؤلاء كانت غير منتظمة خلال ممارسة ألعاب الفيديو العنيفة».

## أرقام جديدة في غينيس: تقبيل الرجال وأكبر حفل زفاف للكلاب

حيث بلغ وزنه ٤٨ كغ. أما الألمان، وربما لعشيق المشروبات بأنواعها، فقد سجلوا رقماً قياسياً في عصر العنب بواسطة الرغس، وهو ما كان عليه الأمر في نيوزيلندا التي دخلت التاريخ بالفوز بلقب الأسرع في أكل الكيوي حيث تناول رجل ثلاث حبات من هذه الفاكهة في أقل من ٣٧ ثانية. أما في دبي، فتناقص العشرات من أجل الفوز بلقب الأسرع في «القراءة الجماعية المتزامنة»، أما في البرازيل فقد دخلت الكتاب مجدداً بإعداد أكبر قطعة خبز في التاريخ، في الوقت الذي نجح فيه ياباني في قطع مسافة ١٠٠ متر وهو يمشي على الأطراف الأربعة، في زمن قدره ١٩ ثانية فقط. كما شاركت في المسابقة عدة مدن أمريكية، من ضمنها نيويورك



انحف عارضة أزياء في العالم

المذاكرة للأبناء من أجل تحصيل درسي أفضل منها:

× يفضل المذاكرة عن طريق الصور التوضيحية لمساعدة الطفل على التركيز بشكل أفضل.

× إعطاء الطفل في أثناء المذاكرة فرصة ليتخفف قليلاً من أعباء المذاكرة ولو بإلقاء نظرة على ما حوله للتخفيف من هول الصعوبات في الانتباه التي قد تواجهه في المدرسة.

× على الأم ألا تفترض أن طفلها غير قادر على التركيز الكامل في بداية شرح أي مادة فهذا غير ممكن حتى للكلاب أحياناً.

× لا يجب تجاوز إمكانات الطفل حيث يجمع الاختصاصيون على أن القدرة في التركيز الحقيقي للأولاد بين ١٢.٧ سنة لا تتجاوز الدقائق العشر بوجه عام.

× تنويع النشاطات للمحافظة على اهتمامهم وتنويع الأوضاع الجسدية أيضاً كي يشعروا بالارتياح.

انها نقاط ضرورية يجب الانتباه إليها، وعدم ترك الطفل (التلميذ) عرضة للإهمال، ويخسر بالتالي دراسته.

