

حظك هذا اليوم

برج الحمل ٢١ آذار - ٢٠ نيسان

أنت في القمة ؛ أنت الأول ؛ أنت الفائز ؛ أنت مُلهِمٌ ومُلهِمٌ في نفس الوقت ، هذا اليوم يُعتمد الناس على كل كلمة من كلماتك ، سترى العالم عند قدميك.

برج الثور ٢١ نيسان - ٢٠ أيار

تتبعن بكون الجميع يصدقك الآن. ولكن انتبه ، فهذا الأمر مؤقت ، وقد تواجه نفورا إذا استمررت في تصديق نفسك.

برج الجوزاء ٢١ أيار - ٢١ حزيران

ربما تشعر اليوم بثقل في المعدة مع احتمال الإصابة بالتشنج ؛ خفف استهلاكك من الشفا ، عليك ببعض الألبان ومنتجات الألبان، اشرب شراب الكمون ، تناول بعضاً من نبات الشمره والكزبرة.

برج السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

لا تغامر بتحمل أي مخاطر هذا اليوم حول رد فعل حتمي تقريباً. في علاقاتك مع الآخرين، كن أكثر مرونة لكي تتفادي اشتباكات عديمة الفائدة.

برج الأسد ٢٢ تموز - ٢٢ آب

شكرا على عقليتك الجديدة الإيجابية جداً، ستنتج في تعزيز موقعك المحترف. لا تزيّن الجيوب بكل الخصائص التي هو / هي لا يملكها في الحقيقة؛

برج العذراء ٢٢ آب - ٢٢ أيلول

سنجد أن تلك التخيرات الصغيرة في عمك ستسبب لك الإحباط بمستويات عديدة. طافتك ستكون عظيمة، لكن يحذر من الإفراط في التوترات العصبية القوية التي قد تثير المشاكل.

برج الميزان ٢٢ أيلول - ٢٢ تشرين

ضربة حظ ستسمح لك بإيجاد السكن الذي تحلم به. شارك زوجك أو صاحبك بالأفكار حول حساباتك المستحقة. علاقاتك مع أصدقائك ستكون أفضل بكثير من عادية.

برج العقرب ٢٢ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

في عمك، يمكنك أن تتقدم بدون تردد. يحمل لك الحقل المالي صفقات منفردة ، بشرط أن تكون طموحاً باعتدال. استمرا في مهمة و فرص عمل ممتازة

برج القوس ٢٢ تشرين ٢ - ٢٠ كانون ١

نوصي بالحدز إلى أولئك الذين سيستعملون أدوات معدنية بالإضافة إلى كل عمال المعادن؛ سيكون هناك احتمال متزايد لحادث.

برج الجدي ٢٠ كانون ١ - ١٩ كانون ٢

إذا كنت تبدو متعباً، حاول أن تعيش حياة أكثر انتظاماً. شد يدك على محفظتك، و إلا ستصرف مالك على نزواتك. أما النفقات الأخرى، التي لا غنى عنها في الحقيقة، ستفرض نفسها .

برج الدلو ٢٠ كانون ٢ - ١٨ شباط

تنتظر مفاجآت عند كل منعطف ، و هي عشوائية بالتأكيد . لا تنتظر معجزة لتتأكد بل تحرك بأقصى سرعة ، على أي حال ستلقى بعض المفاجآت اليوم ، و هي بمثابة رسالة .

برج الحوت ١٩ شباط - ٢٠ آذار

في اللحظة التي تشعر فيها ببعض الملل ، يأتي شيء ما (أو شخص ما) في الحال ليُفرغ باب قلبك بقوة. تجاوب معه بكل ما تملك من إبداع ، و قدم أفضل ما عندك .

كلمات متقاطعة

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

الافقي

١. رئيس أول حكومة في الجزائر.
٢. لثمني المستحيل / سباق نباتية منتفخة تخزن مواد غذائية.
٣. الطائر الذي يظهر ليلاً/ مدينة فرنسية يقام فيها مهرجان سينمائي / فرع/ فرحي(م).
٤. يشعر.
٥. يلمس (م)/ احد الانبياء.
٦. عاصمتها مكسيكو / يخصني (م).
٧. نغمة موسيقية/ خنزير بري/ كذبة(م).
٨. الغث الخفيف(م)/ مسطح واسع من الأرض المستوية.
٩. البيض المحقق لسلم الحشف أو ستورجيون.
١٠. العمودي
١. جرده من ثيابه/ الحيوان القارض(م).
٢. جري في سبولة(م)/ عامل ليلة ليلة.
٣. السائل الحمضي/ مادة سامة/ مر يقارب خطوه من ضعف.
٤. حسام/ نخدها.
٥. شباية/ يستدين.
٦. للنداء(م).
٧. حاجز/ ينسجه.
٨. مدينة امريكية وقع بها انفجار في قاعدة الصواريخ النووية/ ضد عسر.
٩. تضاع/ ترجمة شخص.
١٠. عام(م)/ ثمرة خضراء.

الرسم على الأظافر .. موضة ام بحث عن اناقة؟

القاهرة / الوكالات

اعتبرت أشكال الأظافر ذات الألوان الصارخة والمتداخلة فيما مضى، تقليعة من الإكسوار لا تصلح إلا للحفلات التنكرية. وكانت تترافق مع زي ساحرة لطيفة يترافق فيه اللون الأرجواني ويتلاءم مع أحمر الشفاه بينما يتناغم الأسود مع الثوب، ويركز اللون الأصفر الانتباه نحو شكل الساحرة الشهيرة بألوان بوردرة وجها اللامعة. لم يكن الهدف من هذه التداخلات تحقيق تناغم الألوان أو التصميم، بل خلق إحساس الغرابة وهي الصفة المطلوبة لكل تلك المناسبة.. ولكن مع تغير صيحات الموضة العالمية التي بدأت تستكشف شيئاً فشيئاً أفاقاً جديدة للأناقة من دون أن ترسم حدوداً للمخيلة، أخذت التصاميم التي كانت تبدو غريبة منذ عشر سنوات بالتطور، وشقت طريقها لتصبح مطلب كل سيدة عصرية. والأظافر وسيلة أخرى تستكمل المرأة من خلالها إطلالتها وتعمل على



تناسقها مع أزيائها خلال النهار أو في الحفلات الليلية.. وبهما تنوعت المناسبات والأزياء فإن الألوان والتصاميم التي ترسم على الأظافر تتنوع معها.. ولذلك فإن موضة هذا الموسم

تطلق الطلاء اللامع والألوان الغريبة والظلال المضحية والزخرفات المتنوعة وأحجار الراين المتألثة، مثل مسات تلمع بشئى الانعكاسات وتحول معها الأظافر إلى إكسوار لا غنى

عنه، يرافق أناقة المرأة. وأخر صيحات هذه الموضة هي ((الهوت كوتور)) التي تلائم الأزياء المصممة خصيصاً لها، وتعكس شخصية المرأة من خلال الرسومات البسيطة التي تظهر تفصيلاً دقيقة تعتبر تصريحاً واضحاً عن هوية المرأة العصرية التي تتابع الموضة بكل مجالاتها. ويعد هذا الموسم موسم (أظافر الهوت كوتور) التي تتميز بزمورها المتكررة، ومطبوعات اللوجوس، والشرائط التي تتدلى من أطرافها أحجار الراين اللامعة والمطبوعات بأشكال الحيوانات والخيوط الذهبية. وكما كان الزي كلاسيكياً تألقت فنون الرسم على الأظافر، وقد تكون النتيجة أكثر إبهاماً إذا ما زين ظفر واحد وتركت الأظافر الأخرى من دون طلاء، أو طليت على طريقة (الفرنش) الكلاسيكية.

العناية بأظفارها، خاصة في علاج البشرة المتصلبة حول الظفر. ولعلاج مثل هذا النوع من البشرة يجب استخدام كريم مرطب على المنطقة وتركه حتى يتم امتصاصه كلياً ثم وضع اليدين في الماء الدافئ لعدة دقائق.. هذا الجلد المعالج يحمي الأظافر من التلوث.. أما إذا أرادت المرأة استعمال الأظافر الاصطناعية، فعليها اللجوء إلى اختصاصية كفوءة تستخدم مواد موثوقة ضمن معايير طبية وصحية محددة، وذلك لإبقاء الظفر الطبيعي في حالة صحية جيدة حتى بعد إزالة الأظافر الاصطناعية عنه. ورواج هذه الأنواع والتصميمات ربما يعود لارتباط اللون بشكل مباشر بالحالة النفسية للمرأة؛ ففي تعز نقة المرأة بنفسها وجمالها ولهذا لا يمكن تجاهل دور (هوت كوتور الأظافر) في فئحة وجاذبية وجمال وحالة المرأة النفسية، لا سيما بعدما أصبحت جزءاً من الإكسوار اليومي.

العاب الفيديو العنيفة تؤدي الى انعدام الاحساس

نيويورك / الوكالات

اكدت دراستان امريكيتان نشرتا هذا الاسبوع في مجلة «سايكولوجيكال ساينس»، ان ألعاب الفيديو والأفلام العنيفة تؤدي الى انعدام الاحساس بالألم ومعاناة الآخرين. وأوضح براد بوشمان استاذ علم النفس في جامعة ميشيغن (شمال) الذي اشرف على هذه البحوث مع الاستاذ كريغ اندرسون من جامعة ايوا ان «الدراستين تظهران بوضوح ان التعرض الى وسائل اعلام عنيفة يمكن ان يخفف الاحساس بالايثار وحب الغير». واجري اختبار على عينة من ٢٢٠ طالبا تم تقسيمهم الى فريقين وذلك بعد ان لعبا لمدة عشرين دقيقة العبا عنيفة لفريق والعبا غير عنيفة للفريق الثاني، وبعد دقائق من الانتهاء من اللعب تابع الفريقان شجارا عنيفا كانا فقط يستمعان الى الجلبة التي يحدثها مع صوت احد المتشاجرين الذي كان يئن لما ويعرج في نهاية الشجار. وجاءت فترة رد فعل الفريق الذي لعب العبا عنيفة اطول (٧٣ ثانية) في مستوى السعي لمساعدة الضحية في الشجار، من فترة رد فعل الفريق الذي لعب العبا غير عنيفة (١٦ ثانية). ولم يلاحظ بعض المشاركين في فريق الألعاب العنيفة وجود شجار اصلا.

جوجل تنفي اكتشاف موقع مدينة اطلانطس «الأسطورية»

بيروت / الوكالات

على بعد ٩٦٠ كلم (٦٠٠ ميل) من الساحل الإفريقي. وقال خبراء إن هذا المكان هو أحد المواقع المحتملة لوجود المدينة «الأسطورية» التي وصفها الفيلسوف الإغريقي افلاطون. وكانت قصة مدينة اطلانطس التي دمرت في العصور القديمة قد استحوذت على خيال العلماء والباحثين حتى قبل أن يصفاها افلاطون منذ ألفي عام. ووصف افلاطون بأنها أرض غنية ذات حضارة متطورة وجمال طبيعي، ما أثار العديد من الفحاشات حول مكان وجودها إذ كانت توجد أصلاً؛ فبينما قال البعض إنها غارقة بالقرب من كوبا ، قال آخرون إنها بالقرب من مضيق جبل طارق، ويرى فريق ثالث أنها في وسط المحيط الأطلنطي.

نفت جوجل أن تكون الخطوط التي شاهدها بعض متصفححي موقع «جوجل إيرث» في المحيط الاطلنطي تمثل مدينة اطلانطس «الأسطورية». وأوضح جوج في بيان ان «ما يراه المستخدمون (مستخدمو الموقع) هو أثر عملية جمع المعلومات، حيث تجمع المعلومات من قاع البحر عادة بواسطة قوارب تستخدم جهاز السونار لتحديد المسافات». وأضاف البيان أن الخطوط التي ظهرت على الموقع تمثل المسار الذي سلكته تلك القوارب.

وكان بعض المهتمين لاحظوا أن هذه الخطوط تشبه شبكة من الطرقات وكأنها مدينة كبيرة في قاع البحر

نصائح من اجل نوم هادئ ..

كيف نصل الى لحظة النوم السحرية ؟



ترجمة/عدوية الهلالي

اصبحت الشكوى من عدم القدرة على النوم الهادئ ظاهرة تكاد تكون عامة لكثير من الناس ، فظروف الحياة ، والضغط اليومي والمشكلات التي تعترضنا تتراكم ، حتى نهاية اليوم وتجعل من الصعب الوصول الى نوم هادئ بعيدا عن الارق والقلق ..

واهم اسباب الارق الرئيسية هي تناول الادوية والجرعات التي تؤخذ لمعالجته ..وهناك أربعة اسئلة لو اجبتنا عنها فسوف نتوصل الى نوم مريح ..واولها ..

هل نحتاج الى النوم ؟

وهذا السؤال لا يحتاج الى اجابة طبية بالرغم من توصل العلم الى طرق الكترونية لمخاطبة عقل الشخص النائم ..ولكن احد الاطباء النفسانيين المتخصص بالنوم والاحلام ويدي الدكتور هوتكنز ، اكد انه حتى الان لم يتم التوصل الى السبب الاساسي للنوم او المركز الرئيسي للنوم في الانسان ..

وهل الحلم ضروري ؟ والاجابة عن هذا السؤال هي: نعم، إذ يرى الطبيب ان الاحلام ضرورية لصحة العقل السليم، فنتيجة لعدة

عوامل نفسية منها الفرح والغضب والخوف وغيرها من المشاعر ، لا بد من حدوث الاحلام حتى يتخلص العقل من هذه الانفعالات بطريقة منظمة لحد ما ، ولذلك فهي تحفظ التوازن العصبي للانسان وتتميز فترة الاحلام بالحركة السريعة ..ومعظم الناس لا يتذكرون احلامهم عندما يستيقظون ..

فهل ينام الانسان كالكتلة الجامدة؟ طبعاً لا - كما يقول الطبيب هوتكنز. فالانسان العادي يتحرك حوالي عشرين مرة اثناء نومه اذا لم يكن

يتعاطى المهدئات وغيرها ..ومن

الممكن ان يدرك الانسان بسهولة لحظة الشعور بالنوم ..ولكن هذه اللحظة السحرية تختلف من شخص لآخر ..وعلى اساسها يمكن ان يحدد الانسان موعد نومه وصحوه اذا تحكم في ذلك ..

-اخيراً ، هل ترغب بنوم هادئ؟ يقول هوتكنز انه اذا اراد اي انسان ان ينام نوما هادئاً ، يجب ان يضع في اعتباره شيئاً مهماً وهو انه يريد ان ينام نوما هادئاً ، ومسألة القلق والارق يستطيع الشخص ان يحلها بنفسه اذا يجب ان نضع بانفسنا الشعور باهمية النوم المريح ونتذكر عند تحولنا السرير ان نسترخى استرخاء تاماً وكاملاً في اي وضع نرتاح له ..علينا بالايحار قليلاً في الخيال بتذكر الاشياء الجميلة كالاماكن الخضراء والبحر والاشجار والحفلات السعيدة التي مرت بنا فهذا يعيد العقل عن التفكير في الاشياء المؤلمة ولاسترتاب عليه احلام مزجة ..انن ، الانسان يستطيع بتدريب ارادته ان يتحكم بطريقة تفكيره قبل النوم..اما اذا لم يتمكن المرء من النوم في الوقت الذي ذهب فيه الى السرير ..وطالت الفترة فليتهض على الفور ولايستسلم لذلك ..ليكتب رسالة او يكمل اي عمل بدأه في النهار ثم يشرط كوباً من الحليب الدافئ او من العصير ويعود ثانية الى فراشه وسيجد النوم بانتظاره.

اكثر الكتب رواجاً في فرنسا

عاملة متجر تواف كتباً عن تجربتها

باريس/ الوكالات

قامت محصلة سابقة بأحد محال السوبر ماركت في فرنسا بتأليف كتاب عن تجربتها مع زبائن المحل والمواقف الطريفة والمحنة التي مرت بها معهم ، وتصدرت الكتاب قائمة أكثر الكتب رواجاً في فرنسا .

واهتمت صحيفة بيلد الألمانية واسعة الانتشار الصادرة امس الاول بعرض الكتاب المثير ونشرت مقتطفات من اطراف المواقف التي تعرضت لها الكاتبة خلال عملها.

وتقول مؤلفة الكتاب أنا سام/ ٢٩ عاماً/ في كتابها إن هناك العديد من الزبائن الذين يثيرون الأعصاب ويطرحون أسئلة تنسم بالغباء والمطلوب من المحصلة أن تستقبلهم دائماً بود رغم كل هذا.

قضت أنا سام التي تدرس الأدب بإحدى جامعات فرنسا ثمانية أعوام أمام خزانة المحل وتصدر كتابها عن التجربة قائمة أكثر الكتب مبيعا حيث بيعت منه أكثر من ١٠٠ ألف نسخة هذا العام.

وقالت أنا سام في كتابها إن من بين أسئلة الزبائن ثلاثة أسئلة هي الأكثر إثارة للأعصاب وهي أين المغاسل؟ هل لديك شنطة بلاستيكية؟ هل المحل مفتوح؟

وتضيف أنا سام أن أكثر الزبائن إثارة للأعصاب هم الذين يلتمهون سندوتشاتهم المدهونة بالمايونيز أمام الخزانة ويعطونك أغلفتها المتسخة لتلتقطها ماكينة الخزانة لتلتقط شفرتها (الرقم الكودي) وتحدد سعرها، وهناك أيضا الذين يضعون أكياس رقائق البطاطس (الشيبيسي) على سير الضائع أمام الخزانة بعد أن فتحوها و التهموا بعضها أو أولئك الذين يضعون زجاجة العصير التي انتهوا من شربها للتو على الأرض أمام الخزانة ثم يصيحون بالمحصول أن ترد لهم رهن الزجاجة الفارغة.

وتذكر أنا سام بعض التفاصيل عن تعامل الزبائن مع بعض السلع فتقول «أما عن مشاكل بعض الزبائن مع أنواع معينة من السلع فحدث ولا حرج ، ففروق التولبت بمجرد تسجيله على ماكينة التحصيل ينتزع الزبائن من يدي بشدة ليدسوه في أقصى نقطة في قاع عربة التسوق أو في قاع شنطة التضع ..

أما عن الفوط النسائية فتقول أنا سام إن بعض السيدات تحمر خجلاً كورود الربيع عند تقديمها للخزانة ويشخصن بوجههن نحو الأرض فيقع الباقي من العلب غالباً من أيديهن بعد استردادها.

وتضيف أنا سام أن بعض الزبائن الذين يشترون الأفلام الإباحية يرفقونها غالباً بأفلام عالية كاستدوتش عند تقديمها للخزانة كأنهم وقعوا في خطأ يستوجب المداراة. وتصور أنا سام أسوأ المواقف التي يمر بها هؤلاء عندما تعجز آلة تصوير الرقم الكودي عن التعرف على شريط الفيلم الإباحي ، فيصدر من ميكروفون المحل صوت يسمعه العالم كله عبر الأثير «قسم الشرائط: برجاء إبلاغنا بسعر الفيلم الإباحي.. على الخزانة رقم خمسة، شكراً».

الصورة تتكلم



حل العدد المسائي

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	ت	ش	ا	ي	ك	و	ف	س	ك	ي
2	ن	ا	ح	و	ر	ت	ع	ي	ا	ب
3	ف	ر	ا	ن	ك	و	ع	ت	ب	ا
4	ي	هـ	م	ب	د	ت	ب	ب	ب	ي
5	هـ	ت	ر	ف	ر	ح	ل	ا		
6	ا	ب	هـ	ي	ا	ي	ر	ا	ن	
7	ر	ن	هـ	ا	ل	ب	ن			
8	ل	و	ا	ب	ن	ي	ب	ش	م	
9	و	ا	هـ	ن	س	و	ر	ي	ا	
10	ع	ز	ل	ا	ل	ب	ا	ت		