



أقوال مأثورة



مسؤولية التسامح تقع على من لديهم أفق أوسع.

جورج إليوت

ما أصعب ان تبقى حائراً ما بين
(قلبك) و (عقلك) و (ضميرك) ..
الى أن يمر العمر ..
لا العقل يقنعك ..
ولا القلب ينصفك ..
ولا ضميرك يريحك !!

نصائح لزيادة الذكاء



1 - نم خلايا مخك : أثبتت الدراسات أن الإنسان الذي يحصل على مقدار وافر من التمارين البدنية ينتج عقلاً أفضل. لذلك مارس الرياضة ، الجري الخفيف ، أو اعمل مع زميل لكي تحصل على التشويق.

2 - درب عقلك : تستطيع أن تنمي مناطق كثيرة ومتعددة في مخك بوضع هذه المناطق على أهبة الاستعداد للعمل.

د. كاتز من جامعة دوك - دكتور في علم التشريح والوظائف والأمراض للنظام العصبي - ذكر في كتابه "حافظ على مخك نشيطاً" أن إيجاد طرق بسيطة لاستغلال الأجزاء المغلقة وغير المستخدمة في مخك قد يساعد على المحافظة على كل من الخلايا العصبية وتضرعاتها بالمخ ، تدريب رفع الأثقال الجديد يُنمي العضلات المستخدمة في عملية الرفع والتي هي مختلفة عن تلك الأخرى المستخدمة في التمرين القديم الذي تعودت عليه.

وقال د. كاتز: إيجاد الطرق الجديدة والغريبة في التفكير ورؤية العالم ممكن أن تحسن من وظائف الأجزاء غير نشطة وغير المستخدمة في المخ.

مثل اكتشاف طرق جديدة في العمل ، السفر إلى أماكن جديدة، ومزاولة نشاط فني جديد... والخلاصة من ذلك أن تفعل أي شيء جديد لإجبار نفسك على الخروج من الحالة الروتينية.

قرأت لك

تشاؤم



سعدى يوسف

حين جئنا هذه الأرض

وقلنا: « سوف نبني عالماً أجمل ..»

كان الكون أجمل ..

أولم يسمح لنا بالأسئلة

وبمنأى اللحم ؟

أما الآن

والطير الذي ينبئنا طار

فقد حل زمان القتل.

غرائب وعجائب

صحفية تصنع 257 سندويتشاً للزواج!



قدمت الفتاة المذكورة كل هذه السندويشات لصديقتها في إطار اتفاق توصلنا إليه ينص على أنه يتعين عليها تجهيز 300 سندويتش له، على أن تكون من أنواع مختلفة، وتحصل بالمقابل على خاتم الزواج.

في الواقع حققت الفتاة هدفها في الزواج قبل الموعد المحدد بـ 43 سندويتشاً. وقد بدأت «ستيفاني» بالشروع في إعداد السندويشات عام 2012، حينما قال لها حبيبها إنها تتف على بعد 300 سندويتش من الزواج، وفقاً لما ذكر موقع «روسيا اليوم».

وقد أنشأت «ستيفاني» مدونة تحت عنوان 300 sandwiches لتأمين سلامة الحساب حيث كتبت فيها شروط الرهان ووصفات لطبخ السندويشات وصورها الفوتوغرافية.

إلا أن المفاجأة كانت نشر الفتاة يوم 19 مايو الحالي وصفة طبخ السندويتش الأخير الـ 257 الذي استقته من جزيرة «بربادوس»، ثم كتبت عن سعادتها بخطوبتها من حبيبها يوم 20 الشهر الجاري.

اعتقال أبوين بتهمة "سمنة" طفلهما



أقمت الشرطة القبض على أبوين بريطانيين، لإهملتهما طفلتهما البالغ من العمر 11 عاماً حتى أصبح وزنه حوالي 95 كيلوغراماً.

وأشارت صحيفة الإندبندنت البريطانية إلى أن الزوجين ألقيا باللائمة على الجينات، وأوضح أنه كان دائماً يعاني من مشكلة في وزنه.

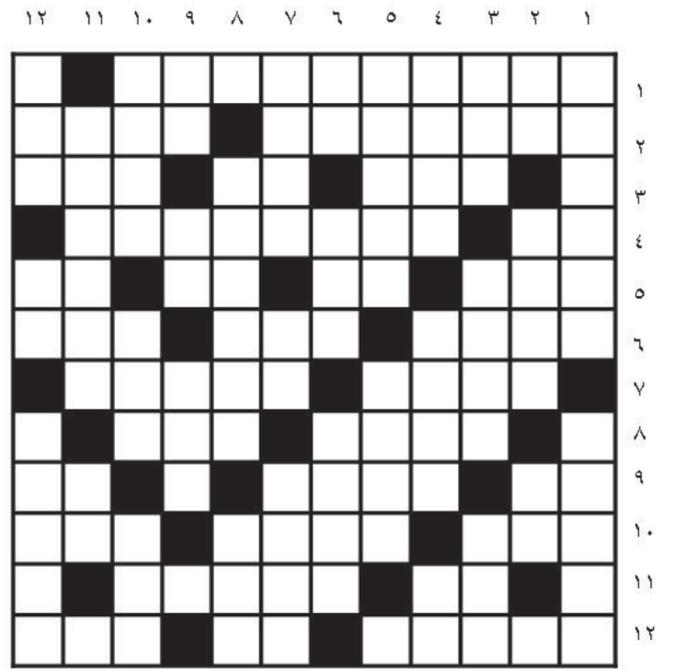
ونم التحقيق مع الأب (49 عاماً)، وزوجته (43 عاماً)، بعد استدعاء الشرطة من قبل الأطباء في مستشفى إليزابيث حيث تلقى الطفل العلاج مرتين.

وكان أخصائيو اجتماعيون زاروا منزل العائلة، وأجبروا الأبوين على توقيع

تعهد بالاعتناء بالطفل، وإلا فسواجهان إجراءات قانونية تبدأ بوضع الطفل برعاية الجهات المختصة.

وأصر الأبوان على أنهما حاولا الحفاظ على وزن صحي للطفل، وتشجيعه على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

كلمات متقاطعة



أفقياً :

- عالم تربية برازيلي وضع طريقة لحو الأمية مبنية على وعي المعلم لوضعه الاجتماعي من كتبه (تربية المظلومين).
- أحد الأنبياء عليهم السلام - نقيض اصلاح .
- سن - متشابهان - وجع .
- هجوم - مدينة في ألمانيا الاتحادية .
- من الأسماء الخمسة - كفه - غير ناضج - أحد الأبوين .
- عاصمة توغو - عاتب - وقت .
- قياس أو نظام - من أسماء الأسد .
- سمكة صغيرة خضراء قصيرة العظم - جمال .
- جواهر الشيء - أم اسماعيل عليه السلام - جواب المسألة .
- اسم إشارة - أم عيسى عليه السلام - مدينة يمنية .
- للتمني - وزير فرعون المذكور في القرآن الكريم .
- عقيدة - أداة جزم - يم .

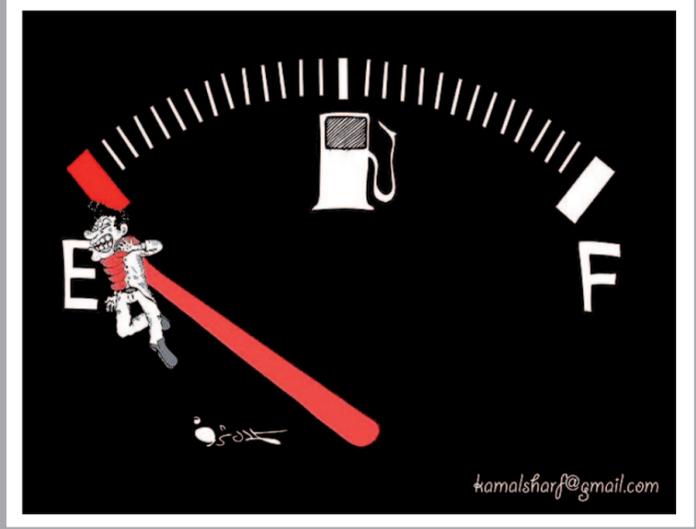
حلول العدد الماضي



عمودياً :

- مخترع الرادار - بلد آسيوي .
- والد - من أيام الاسبوع - قهوة .
- تقوى - بريق ولعان - أداة حصر .

كاريكاتور



kamalsharf@gmail.com

سودوكو

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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

< أرقت عبد الكريم الحمادي

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