إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي الاختلافات السبعة بنظرك وبأسرع وقت

الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة

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

أفقيا:

1 ـ من القارات ـ حب، 2 ـ أداة شرط ـ المكان الذي تقف فيه السفن، 3 ـ عكس القبول ـ للعطف، 4 ـ أعطى بكرم، 5 ـ خوفي (معكوسة) ـ من يتمنون زوال النعمة عنه (معكوسة)، 6 ـ مداخل (مبعثرة)، 7 ـ ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) ـ خاصتي، 8 ـ عتاد حربي ـ الأزمات، 9 ـ القبر (معكوسة)، 10 ـ مطرب لبناني.

عموديا:

1 ـ وجه الأرض ـ من الشجر، 2 ـ من البقول ـ مريض، 3 ـ نيام ـ أدرك، 4 ـ متردد (معكوسة)، 5 ـ يصدر الأحكام ـ مادة حمضية ـ ثلثا وتد (معكوسة)، 6 ـ خاصتي (معكوسة) ـ يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 ـ عزيزون ـ الدوران، 8 ـ في المنزل المجاور ـ يجمع (معكوسة)، 9 ـ إغراءات الشيطان ـ جاف (معكوسة)، ممثل كويتي معروف.

كلمة السر

ي	ب	ح	ة	ر	ت	ن	ا	م	هـ
ب	ة	ا	ل	ا	م	ص	ل	ل	ا
ا	ح	ل	و	و	ث	و	ا	ا	ب
ل	ض	ا	ط	د	ي	ص	ص	ح	د
س	ا	خ	ب	ا	ل	ر	د	ل	ا
هـ	و	و	ل	ي	ش	ب	ق	ا	ع
ر	ل	ة	ا	ا	ع	و	ا	ر	ع
ا	ا	م	خ	ر	ج	ع	ء	ف	ا
ت	ة	غ	ل	ل	ا	ء	ع	س	ط
ا	ل	ف	ن	ي	ة	ا	ن	ل	ف
ة	ي	ح	ر	س	م	د	ق	ا	ة
ا	ة	ق	د	ا	ص	أ	م	ي	ل

كلمة السر: ممثلة كويتية من 10 أحرف

السفر
الفنية
ابداع
أداء
مقنع
عاطفة
الحالم
اللغة
البطولة
الاخوة
تمثيل

أدوار
الواضحة
نصوص
مسرحية
السهرات
حب
مخرج
الأصدقاء
ربوع
صادقة

اعرف شخصيتك

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل اعرف الشخصية: نواف القطان

حل كلمة السر: هيا الشعيبي

دليل قصير لحياة طويلة

ابدأ عادة تناول الكافيين بشكل معقول

لقد أُثبت منذ وقت طويل ان استهلاك الكافيين باعتدال من مصادر طبيعية مثل حبوب القهوة وأوراق الشاي مفيد لصحتنا. والأدلة المتناقلة على ألسن الناس وحدها تخبرنا بأن الكافيين يساعدنا على الشعور بالحيوية واليقظة والتفاؤل. بل ان الكافيين يساعدنا على الركض او قيادة الدراجة بسرعة أكبر، ولهذا السبب غالبا ما تكون القهوة هي المشروب المختار من قبل العدائين والدراجين قبل السباقات. وهذا يعود الى التأثيرات المنبهة للكافيين على نظام القلب والأوعية الدموية والنظام العصبي. انه يحضّر الدماغ والجسد للفعل عبر تحريض زيادة معدل نبض القلب، وتوسيع أوعيتك الدموية التي يبلغ طولها 60,000 ميل من اجل تسهيل تدفق الدم، وتعزيز حساسيتك للتنبيه. ورغم ان بعض الباحثين حاولوا ربط استهلاك الكافيين بأمراض مثل مرض القلب وارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام والسرطان، الا ان الكثير من الدراسات أثبتت العكس. في الحقيقة، قد يملك الكافيين، وخاصة المستمد من مصادر طبيعية وليس الخلائط المصنعة الحديثة التي تباع كمشروبات للطاقة، خصائص مضادة للسرطان، لكن الاعتدال، مرة اخرى، هو المفتاح.

إن الإفراط في استهلاك مادة جيدة سيؤدي الى عواقب سيئة، مثل الاستهلاك الزائد للكافيين، حيث يجعلك ميالا للقلق، والصداع، وآلام الشقيقة، والعصبية (النرفزة)، وأشياء اخرى. ويمكن ان يحدث الامتصاص الزائد عن الحد للكافيين ـ رغم ان ذلك نادر الحدوث ـ اذا شربت بعضا من مشروبات الطاقة المركزة الحديثة. ان الارتشاف البطيء لفنجان قهوة ساخنة لا يشبه التجرع السريع لكأس مشبع بالكافيين وربما السكر ايضا. لذا، استمتع بقهوتك او شايك وتجنب المشروبات الغازية الأكثر معالجة. خفف الكافيين بعد الظهر، وخصوصا بعد الساعة الثانية ظهرا. يحتاج جسدك للوقت لمعالجة كل الكافيين كيلا ينتهك نومك المريح. واذا كنت بحاجة لشيء يعزز طاقتك ويرفع معنوياتك، فاختر الشاي لأنه يحوي كمية اقل من الكافيين. او اذهب في نزهة مشي.

(من كتاب: «دليل قصير لحياة طويلة» لـ «د.ديفيد ب. أغوس)

قصص عجيبة ومفارقات غريبة

شهر العسل

كلمة شهر العسل معروفة في كل بلاد الدنيا، لكن لا احد يعرف اصلها او متى بدأ العمل بهذا التقليد.

الا انه من المعروف ان لها صلة بعادة ألمانية قديمة كانت تقضي على المتزوجين حديثا بتناول شراب معد من العسل طيلة الشهر الاول للزواج اي لمدة 30 يوما متتالية.

الزواج على طريقة المياو

قبيلة المياو الصينية تربط مصير الزواج والخطوبة بمصير عيون الدجاج.

ففي قبيلة المياو تقدم عائلة الخطيب دجاجة مطهوة الى عائلة الخطيبة لتقدم على المائدة اثناء الزيارة التي تقرر مصير الخطوبة والزواج.

وقبل الاتفاق على الزواج وشروط الفريقين يقدم الطبق الذي تم طهيه.

وتتفحص الاسرتان عيني الدجاجة، فاذا تشابهتا حجما وشكلا بعد الطهي كان ذلك دليلا على ان الزواج سيكون موفقا فيبدأ بحث الشروط المتبادلة، اما اذا اختلف حجم العينين وشكليهما نتيجة للطهي فهذا يعني ان الزواج لن يكون موفقا، وبالتالي يتوقف البحث في الامر قبل البدء فيه لأنه لا احد يرغب في زواج غير موفق.

(من كتاب: قصص عجيبة ومفارقات غريبة ـ زهير علوان)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

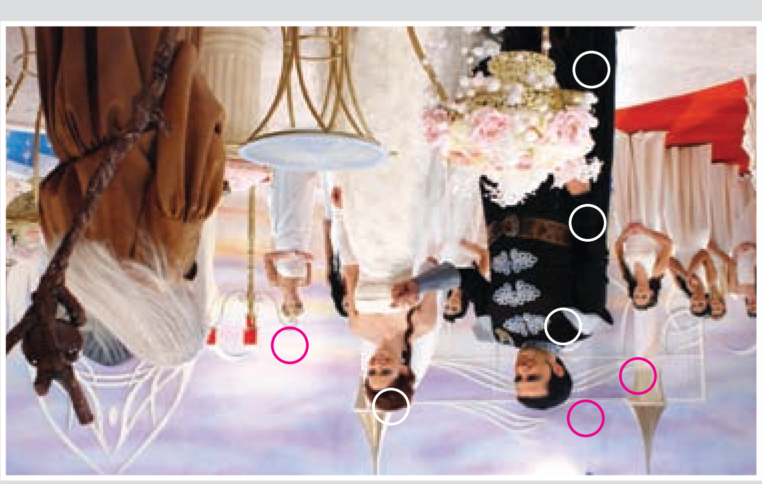
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أفريقيا ـ ود، 2 ـ لو ـ المرسى، 3 ـ الرفض ـ أو، 4 ـ أجود، 5 ـ روعي (معكوسة) ـ حساده (معكوسة)، 6 ـ (م ل د ا خ) مبعثرة، 7 ـ أملى (معكوسة) ـ لي، 8 ـ سلاح ـ المحن، 9 ـ اللحد (معكوسة)، 10 ـ وليد توفيق.

عمودياً:

1 ـ الأديم ـ سرو، 2 ـ فول ـ عليل، 3 ـ رقود ـ أعي، 4 ـ حائر (معكوسة)، 5 ـ قاضي ـ خل ـ تد (معكوسة)، 6 ـ لي (معكوسة) ـ وحام (معكوسة)، 7 ـ أمجاد ـ اللف، 8 ـ جار ـ يلم (معكوسة)، 9 ـ وساوس ـ قاحل (معكوسة)، 10 ـ داود حسين.