الأنباء
الثلاثاء 8 مايو 2018
لمشاهدة الصفحة PDF

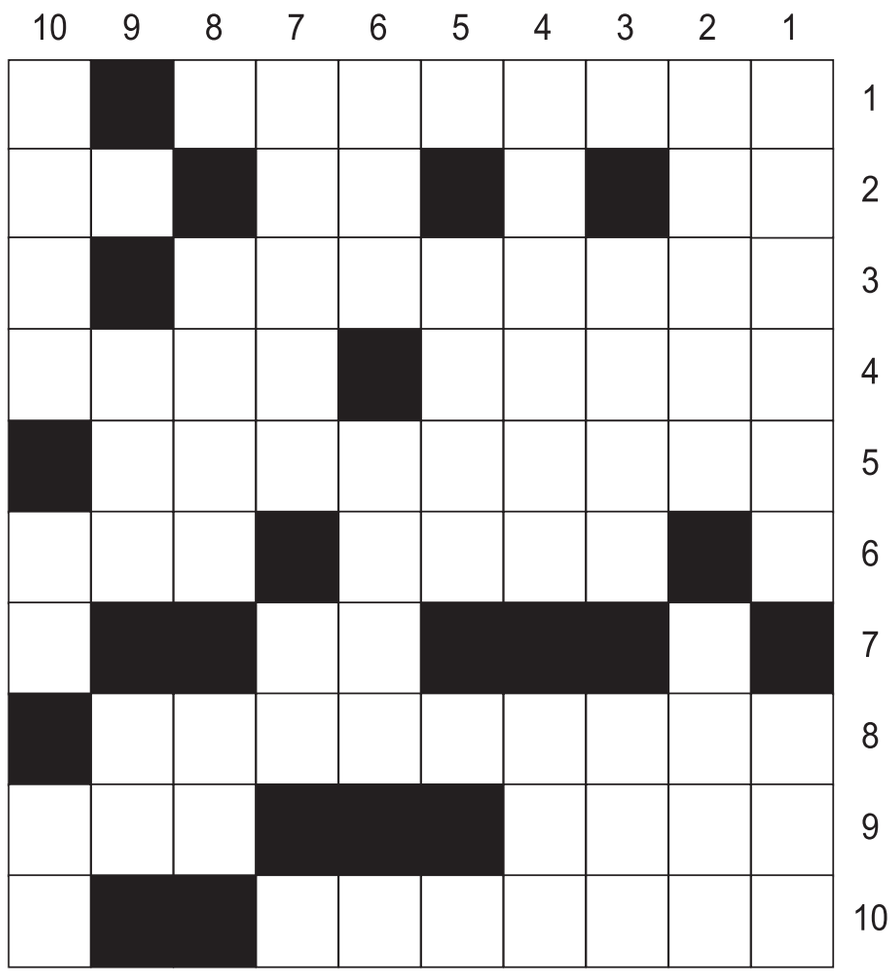
إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.. فما الاختلافات السبعة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة



أفقيا:

1ـ من الزهور، 2ـ سارق ـ متشابهان ـ قمح (معكوسة)، 3ـ ممثلة مصرية راحلة، 4ـ تمييز (معكوسة) ـ مدن (معكوسة)، 5ـ جزيرة كويتية، 6ـ ظالم ـ متشابهة، 7ـ عطف، 8ـ ممثلة مصرية راحلة، 9ـ مطلق السهام أو الرصاص ـ اكتشاف الأعماق (معكوسة)، 10ـ محتارتان.

عموديا:

1ـ مغني سفينة الغوص ـ سعادة، 2ـ لقطع الرؤوس (معكوسة) ـ متشابهة، 3ـ يسكن بجواره (معكوسة) ـ قادت (معكوسة)، 4ـ التضحية (معكوسة) ـ نهر أوروبي (معكوسة)، 5ـ سبا، 6ـ معبر ـ مخلص من القيد (معكوسة)، 7ـ يهتزا ـ للنصب (معكوسة)، 8ـ علم مذكر ـ علقم، 9ـ يضجر (معكوسة) ـ ثار، 10ـ شتائم ـ من الأطراف ـ مادة قاتلة.

كلمة السر

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

كلمة السر:
ممثل ومخرج كويتي من 8 أحرف

هناء ساريه حليم
بدور سحاب مركب
صفاء سدود سناء
وجد عطر جميل
شاطئ رحيق جهد
شراع وعيد حياة
زهور بحار برق
أريج سر وعد
صبح أصيل

للمراسلة

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

خالد أمين
حل كلمة السر:

سهام عبدالله
حل اعرف الشخصية:

اعرف شخصيتك

حقائق × دقائق

الزهور.. أفضل علاج للاكتئاب

أظهرت دراسة أُجريت في جامعة «نيوجيرسي» الأميركية أن تلقي باقات الورود والأزهار المختلفة يعزز احساس السعادة عند الإنسان وتقوي قدراته على التواصل الاجتماعي الودي مع الآخرين بصرف النظر على حالته النفسية والاجتماعية في ذلك الوقت.

وأثبتت هذه الدراسة التي شملت تسجيل شعور 147 امرأة و51 رجلا من قدمت لهم باقات الزهور أن الأمل بالاستمتاع بالحياة قد اجتاح احاسيسهم وكيانهم وتخلصوا عن الاكتئاب الذي كان ينتابهم بعض الوقت.. وأكدت ايضا دراسة أخرى اجريت على 140 شخصا من الجنسين للبحث في التأثير النفسي الممكن حدوثه على تعزيز قدرة الإنسان على التواصل مع الآخرين بواسطة الورود.. والحقيقة ان عادة تقديم وإهداء الزهور للآخرين من الظواهر الإيجابية.. حيث ساعدت الزهور على تحسين مزاج كل من تلقاها.. وسربت إلى نفوسهم مشاعر الغبطة والسعادة.. ويرى الخبراء انه ليس بالضروري ان ينتظر الإنسان احدا ما ليقدم الورد له.. بل يمكن ان يقدمه لنفسه لأن النتيجة في النهاية واحدة من حيث التأثير الإيجابي الجيد على النفس.

الإفطار.. أهم وجبة في النهار

أكد بعض الباحثين الأميركيين في جامعة «هارفارد» ان إهمال وجبة الإفطار يزيد من احتمالات الإصابة بالسمنة ومرض السكر والازمات القلبية حيث اثبتت دراسة أخيرة ان الاشخاص الذين يتناولون وجبة مكونة من الحبوب الكاملة في الصباح يحققون مكاسب صحية مؤكدة.. فالوجبة الصباحية تحقق توازن مستوى السكر في الدم وتنظيم الشهية واستهلاك الطاقة على مدار اليوم.

الحمام البارد.. يخفف التوتر

أكد باحثون مختصون في بريطانيا أن أخذ حمام بارد في الصباح يساعد في تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي عند الموظفين والعاملين.. وقال الباحثون ان الحمام البارد يعتبر جزءا مهما من نمط الحياة الصحي عند الرياضيين من الرجال والنساء يمكن استغلال هذه الفكرة في عالم المال والأعمال للتخلص من التوترات والمؤثرات الحياتية الضارة بالصحة.. وأوضح الباحثون ان الموظفين والعاملين المصابين بالتوتر والعصبية غالبا ما يصبحون أكثر تأثرا بالحرارة العالية ويصابون بتعرق مستمر إلا أن بإمكانهم التخلص من هذه الحالة بأخذ حمام بارد في الصباح قبل الذهاب إلى العمل.. وقال الخبراء ان افضل الطرق لزيادة إنتاجية الموظفين وتخفيف توترهم بجعل العمل اقل إجهادا وارهاقا.

(من كتاب: حقائق × دقائق ـ جمع وإعداد: ابراهيم مرزوق)

أقوال مأثورة

أقوال مأثورة لكونفوشيوس:

- المرأة.. أبهج شيء في الحياة.
- الحكمة هي أن تُميز بين الذي تعرفه والذي تجهله.
- من تنازل عن حقه.. يتنازل عن واجبه.
- أن ترى ما هو حق ثم لا تعمله، فهذا دليل على فقدان الشجاعة.
- يجب أن ينقطع النواح عندما تنتهي الأحزان.
- الرجل العظيم يحب البطء في أقواله والسرعة في أعماله.
- الفضيلة الكاملة ألا تفعل بغيرك ما لا تُحب أن يُفعل بك.
- اجعل الأمانة والإخلاص.. مبادئك الأولى.
- الحاكم الظالم أخطر على الناس من النمر المفترس.
- لو أتيح لي أن أحكم.. لبدأت بإصلاح اللغة.

(من كتاب: الموسوعة الشاملة ـ مجدي سيد عبدالعزيز)

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

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

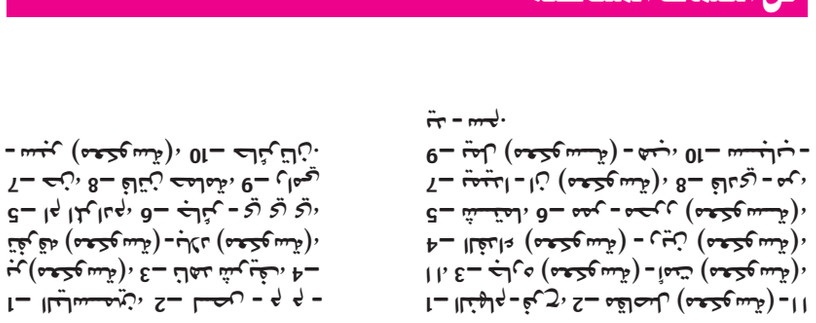
المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل



حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة