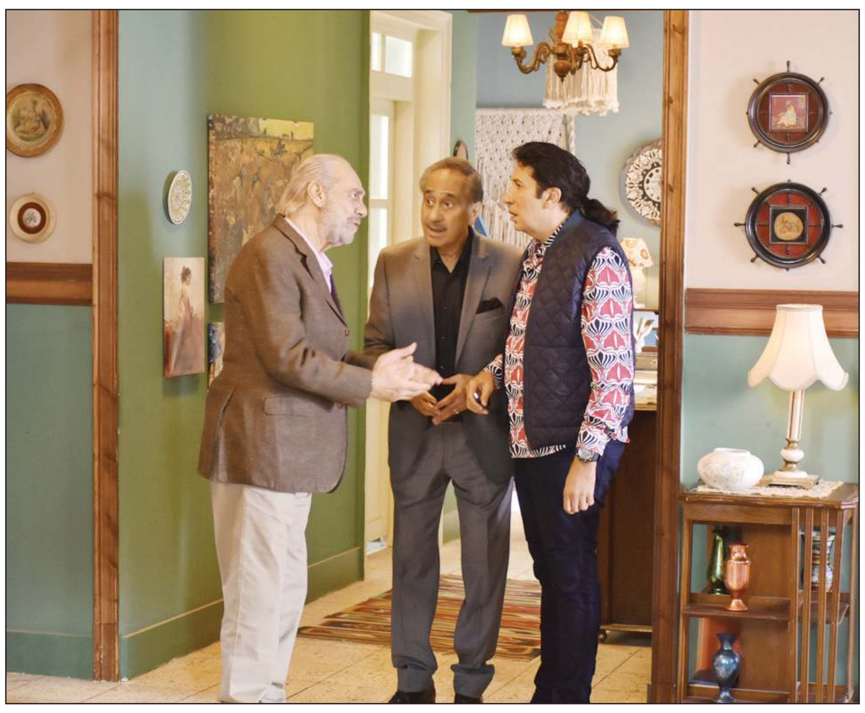
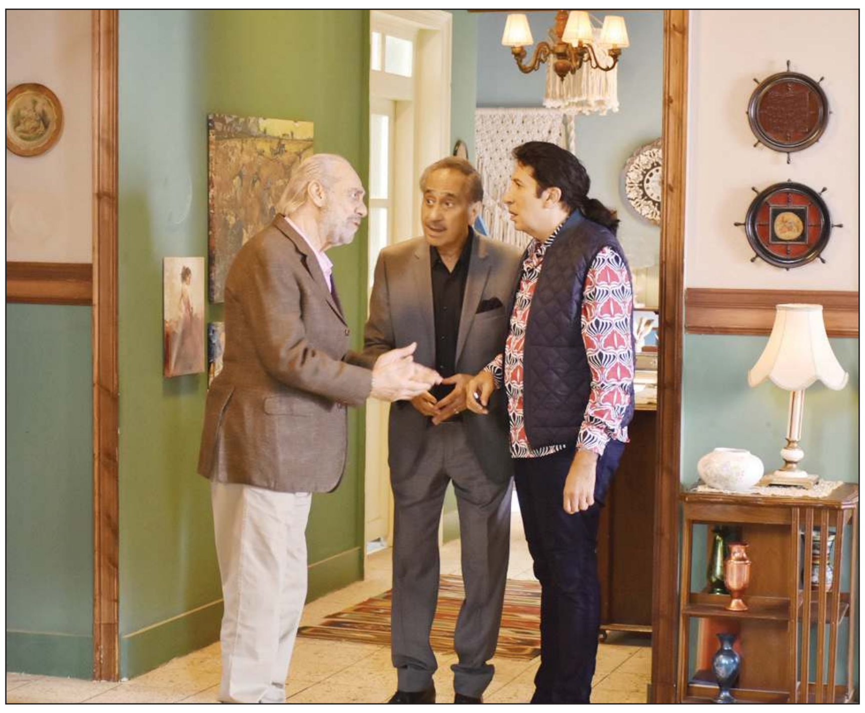
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبو زيد
شاهد الصفحة PDF
الأنباء
الاثنين 30 نوفمبر 2026

عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ العون والدعم ـ يبس (معكوسة)، 2 ـ أجير (معكوسة) ـ واسع العلم، 3 ـ متشابهة ـ من أوقات النهار، 4 ـ كثير الغلبة ـ طين، 5 ـ للنفي ـ دعم ومساندة، 6 ـ سفن، 7 ـ عذلوه ـ نقود، 8 ـ أرشد ـ نجمعه (معكوسة)، 9 ـ صغير الشاة ـ متشابهة ـ فضاء، 10 ـ علم مذكر ـ تحت الرماد.

عمودياً:

1 ـ القيود ـ ود، 2 ـ الرجاء (معكوسة) ـ أتَم، 3 ـ متشابهة ـ متشابهان ـ للنفي، 4 ـ للجر ـ مادة متفجرة، 5 ـ يضاف إلى القهوة (معكوسة)، 6 ـ تمام (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ مساندة ـ حيوان ضخم ـ مع القهوة، 8 ـ من الألوان ـ متشابهان، 9 ـ فوز ونجاح ـ الكثير، 10 ـ حسن وبهاء ـ الضوء.

كلمة السر

ج	ا	ل	م	د	ا	ر	ز	ب	ي
ا	ا	ل	ك	و	ي	ت	ر	ي	ا
ل	م	ف	و	و	د	ا	ض	ع	ل
س	ض	ل	د	ر	ع	ل	ا	س	ش
ل	ي	س	ى	د	و	ق	ر	م	ع
م	ء	ل	د	ي	ل	د	ر	ا	ر
ي	ة	ا	س	ة	ا	ي	س	ح	ي
ة	ا	ل	ي	و	م	م	ن	ة	ك
ب	ع	ن	ا	ق	ي	د	س	ن	ب
ا	ل	ر	م	ش	ر	ح	ر	ي	ف

جزيرة كويتية من 8 أحرف

المدار
الكويت
بيع
بنس
مضيئة
الرمش
وردية
حريف
رسن
القديم
رضا
ود
السلف
سدى
اليوم
الشعري
سماح
السلمية
الوعد
عناقيد

سؤال وجواب

كيف نحافظ على دفء الجسم والمنزل دون رفع التدفئة؟

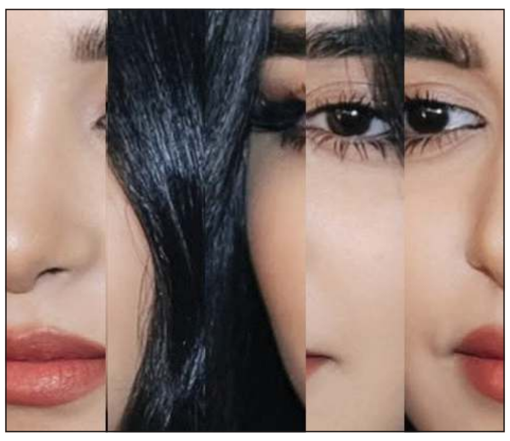
مع انخفاض درجات الحرارة ينصح الخبراء بالتركيز على تدفئة الجسم مباشرة عبر ارتداء الجوارب السميكة والخفافات المنزلية، أو نقع القدمين في ماء دافئ وتجفيفهما جيدا لتنشيط الدورة الدموية. كما يفضل ارتداء طبقات متعددة من الملابس الصوفية والقطنية العازلة للحفاظ على حرارة الجسم ورطوبة الجلد، مع الحرص على تناول المشروبات الساخنة والحساء لمنح الجسم الدفء من الداخل.

وعلى صعيد المنزل، تبرز أهمية سد الثغرات في النوافذ والأبواب باستخدام أشرطة العزل ومصدات الهواء لمنع تسرب الحرارة. ويساعد إغلاق الستائر المبطنة حراريا نهارا على حبس الهواء الدافئ بالداخل، بينما يقلل فرش السجاد فوق الأرضيات الصلبة من فقدان الحرارة ويضفي أجواء أكثر دفئا.

ولتعزيز التدفئة الموضعية بتكلفة أقل يمكن الاستعانة بقربة الماء الساخن لتدفئة القدمين أو الظهر، أو تشغيل المدافئ الكهربائية المزودة بمنظم حرارة لتدفئة الغرف المستخدمة فقط. كما يعد عكس اتجاه دوران مروحة السقف حيلة فعالة لدفع الهواء الدافئ المتجمع في الأعلى نحو الأسفل، خاصة في الغرف ذات الأسقف المرتفعة.

المصدر: The Independent

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

دراسة حديثة تكشف الأثر الخفي لقيادة السيارة على صحة القلب

كشفت دراسة علمية حديثة أن الضغوط الذهنية الناتجة عن قيادة السيارة تفرض عبئا خفيا ومستمرا على القلب، رغم أن الجسم يظل في وضعية الجلوس. وخلال التجربة التي شملت مراقبة 57 بالغا على مدار أسبوع كامل باستخدام الساعات الذكية وأجهزة التتبع، تبين أن القيادة تتطلب انتباها متواصلا وسرعة في اتخاذ القرار، مما ينعكس مباشرة على نشاط القلب ويجعله يعمل بوتيرة مختلفة عن بقية الأنشطة اليومية قليلة الحركة.

وأظهرت البيانات أن معدل ضربات القلب يظل مرتفعا فوق مستوى الراحة الأساسي بنسبة تصل إلى 94 بالمئة من وقت القيادة، مقارنة بـ 81 بالمئة خلال الأنشطة الجالسة الأخرى. كما لاحظ الباحثون أن نبضات القلب تتذبذب ضمن نطاق أضيق أثناء القيادة، وتعود إلى معدلها الطبيعي بوتيرة أبطأ بكثير، وهو نمط ثابت تكرر خلال أيام العمل وعطلات نهاية الأسبوع على حد سواء نتيجة اليقظة المستمرة المطلوبة خلف المقود.

وحذر القائمون على الدراسة من أن هذا الارتفاع المستمر في نبضات القلب أثناء القيادة يختلف جوهريا عن ارتفاعها أثناء ممارسة الرياضة، فبينما يعزز النشاط البدني اللياقة القلبية والتنفسية، فإن الجهد القلبي الناتج عن القيادة لا يمنح الجسم أي فوائد صحية، بل قد يثير تساؤلات ومخاوف جدية بشأن عواقبه السلبية على صحة القلب على المدى الطويل.

المصدر: SkyNews

حل كلمة السر

جزيرة كبر

حل اعرف الشخصية

جيهان خليل

للمراسلة

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

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

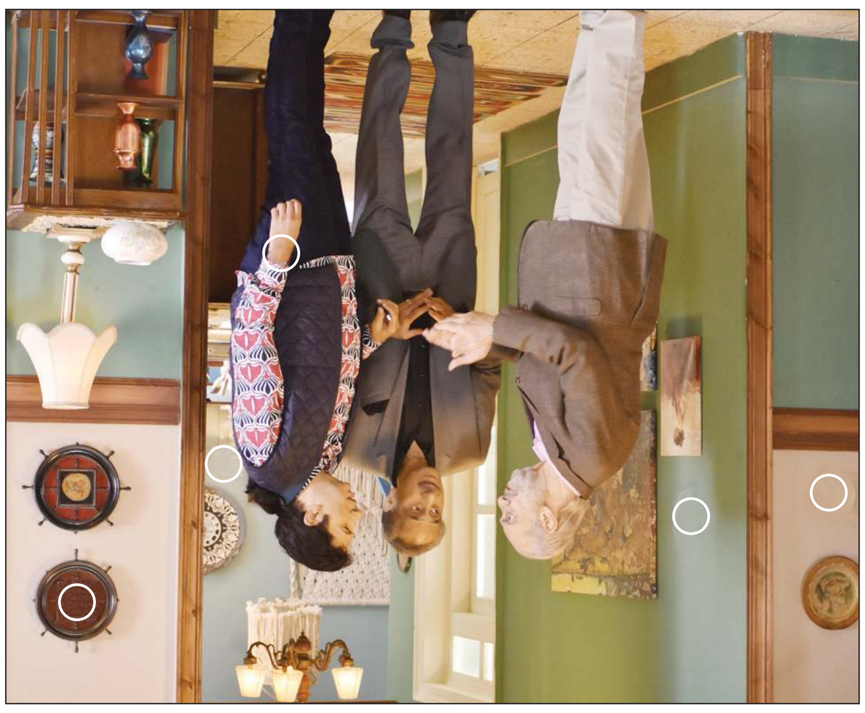
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الإمداد ـ جفَ (معكوسة)، 2 ـ عامل (معكوسة) ـ عالم، 3 ـ ااا ـ المساء، 4 ـ غلاب ـ وحل، 5 ـ لا ـ المدد، 6 ـ مراكب، 7 ـ لاموه ـ مال، 8 ـ دلّ ـ نلمه (معكوسة)، 9 ـ حمل ـ ااا ـ جو، 10 ـ بلال ـ الجمر.

عمودياً:

1 ـ الأغلال ـ حب، 2 ـ الأمل (معكوسة) ـ أكمل، 3 ـ اااا ـ م م ـ لا، 4 ـ مع ـ بارود، 5 ـ الهال (معكوسة)، 6 ـ كمال (معكوسة) ـ اا، 7 ـ دعم ـ دب ـ هال، 8 ـ اسود ـ م م، 9 ـ فلاح ـ الجم، 10 ـ جمال ـ النور.