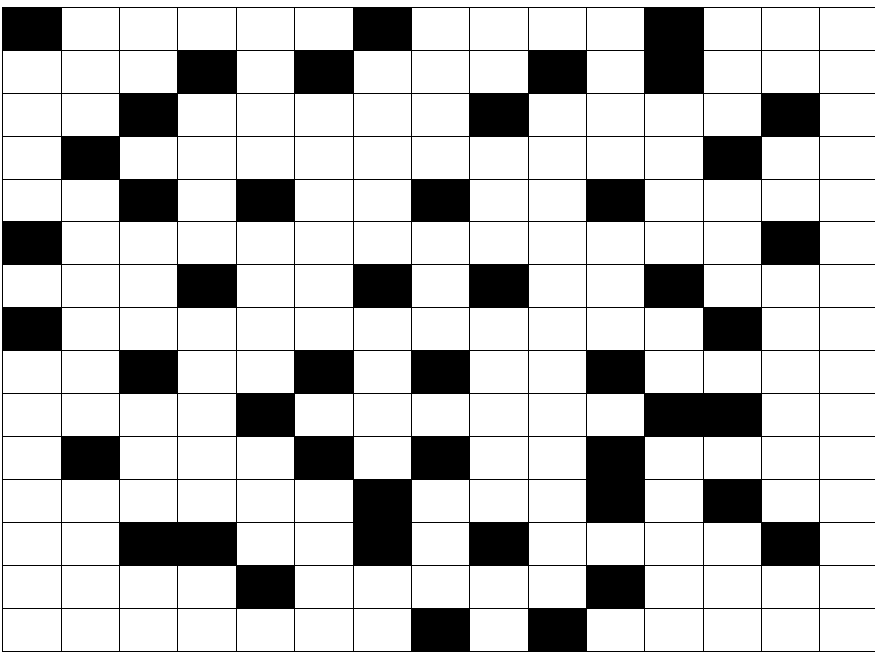
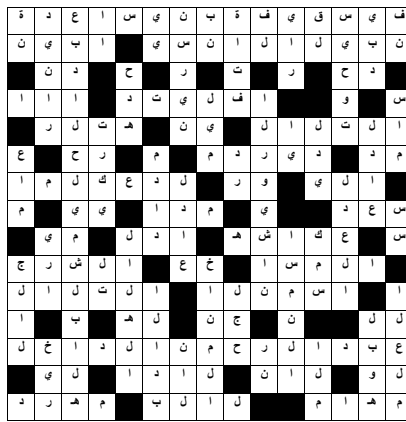


الكلمات المتقاطعة



- 8- النسيان في الصلاة - مكرران.
مديرية في وادي حضرموت (م) - جمع - للاستثناء .
9- مديرية في محافظة تعز (م) - الاسم الاول
رئيس لمصر - نصف هترل.
10- مديرية في الحامة (م) - اطبخ.
11- قبيل الاثنيين (م) - اسم علم مذكر - وادي
في جهنم .
12- ميناء - محافظة يمنية - نصف داويو.
13- من الاطراف (م) - رجاء (م) - 24 ساعة
- قلوي (م) .
14- قرص - عكس الوارد (م) - طريق (م).
15- شهر ميلادي (م) - بلد آسيوي.



حل العدد الماضي

أفقياً :

- 1- عدد (م) - اسم علم مؤنث - عاصمة اوربية.
2- ملكي - تعطى لأهل القتل تعويض - مشروب.
3- تحدثت - اسم علم مؤنث - غير ناضج.
4- في العروق - مخترع البيانو - .
5- منطقة نفطية في مارب - للندبة - احد الوالدين
- قلوي (م).
6- مؤلف كتاب خلفاء الرسول (ص).
7- غادر (م) - حرف عطف - حرف نفي - سنه.
8- نصف كلمة حامد - صحابي فتح مصر .
9- الثغر - مشى لهجة لحجية (م) - في العروق -
حرف نفي.
10- جمع - بلد اوروبي - عملة.
11- جمع عين - نصف كلمة هلال - حرف ابجدي.
12- عاصمة (م) - احرف مكررة - محافظة مصرية
(م).
13- اسم علم مذكر - نصف كلمة طلال - عمله.
14- جلوس - منطقة في م/ب - طريقي .
15- يدخن- من الانبياء (م).

عمودياً

- 1- سياسي شبناني اغتيل ضمن الطائرة
الدبلوماسية 1973م.
2- مكرران - للاستفهام - منطقة في الضالع
- نصف كلمة لعور.
3- لعاب - عز ومجد - صوت الذئب .
4- عاصمة غانا - من الاقارب - نشارك.
5- زعيم الفاشية - نقود (م).
6- مكتشف جرثومة البلهارسيا.
7- خصم - من ابناء نوح عليه السلام -

استراحة

اعداد / أ. علي صالح العائتين

اليوم العالمي للسعادة: خمس نصائح تجعلك أكثر سعادة



يوافق 20 مارس / آذار من كل عام اليوم العالمي للسعادة، لكن إن لم تكن سعيداً فلا داعي للقلق، فلا يزال بإمكانك أن تتعلم كيف تصبح سعيداً. تماماً مثلما يتدرب الموسيقيون والرياضيون باستمرار على التعلم والتطور والنجاح، يجب عليك أيضاً أن تفعل ذلك، إذا كنت تريد أن تكون سعيداً.

تقول لوري سانتوس، أستاذة علم النفس والعلوم الإدراكية في جامعة بيل بالولايات المتحدة: «أن تكون سعيداً شيء لا يحدث فجأة، وإنما عليك أن تتدرب على أن تكون أفضل في ذلك».

تحتل سانتوس بالفعل موقعا جيدا يسمح لها أن تعرفنا كيف نطرح الكأبة وراء ظهورنا، فمقررها الدراسي «علم النفس والحياة الجيدة» هو الأكثر شعبية في تاريخ جامعة بيل، التي تأسست قبل نحو 317 عاما.

فقد حطم ذلك المقرر الرقم القياسي في سجل الالتحاق بالجامعة، إذ تقدم لدراسته أكثر من 1200 طالب خلال عام واحد.

1 - اكتب قائمة «الامتنان»
تطلب سانتوس من تلاميذها أن يكتبوا الأشياء والأشخاص الذين يشعرون بالامتنان نحوهم خلال الأسبوع بكامله، والذين سوف يشكلون «قائمة الامتنان» بالنسبة لهم.

2- نم ساعات أطول وأفضل التحدي هو أن تنام 8 ساعات في الليلة، وذلك كل ليلة، وطيلة أيام الأسبوع.

3- تأمل
تأمل لمدة عشر دقائق يوميا، وكل يوم.

4 - اقض وقتا أطول مع عائلتك وأصدقائك وفقا لسانتوس، هناك دراسات متزايدة، تثبت أن الاستمتاع بوقت جيد مع أصدقائك وأفراد عائلتك يجعلك بالفعل أكثر سعادة.

5- تواصل أقل على مواقع التواصل الاجتماعي
مواقع التواصل الاجتماعي قد تعطينا إحساسا كاذبا بالسعادة، حسبما تقول سانتوس، ومن المهم ألا ننشغل بها كثيرا.

صينية تكاد تموت بعد حقنة عصير فاكهة

كادت امرأة صينية أن تموت بعد حقن نفسها بعصير فاكهة في محاولة للتمتع بصحة جيدة. وعانت المرأة، البالغة من العمر 51 عاما، من أضرار في الكبد والكلى والقلب والرئتين، وظلت في قسم العناية المركزة لمدة خمسة أيام. واحتوت الحقنة على عصائر من أكثر من 20 نوعا من الفاكهة، حسبما قال موظف في مستشفى تشانغنان لبي بي سي.

وقال مستخدمون لوسائل التواصل الاجتماعي إن هذه الحالة تظهر أن هناك حاجة لأن يكتسب المواطن معارف صحية أساسية.

وقد أدخلت المرأة إلى قسم العناية المركزة في المستشفى يوم 22 فبراير / شباط، ثم نقلت إلى قسم عام قبل أن يسمح لها بالمغادرة. وحظيت القصة باهتمام واسع بين مستخدمي موقع «ويبو» الصيني للتواصل الاجتماعي. واستعمل أكثر من 11 ألف مستخدم هاشتاغ «عجوز تحقن العصير في عروقها».

وقال أحد المعلقين «يبدو أن الوعي الصحي للناس مازال متواضعا».



السودوكو

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

حل العدد الماضي

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