الأنباء
الاربعاء 25 فبراير 2015

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 محافظة كويتية ـ من الحبوب، 2 ـ يعظم (معكوسة) ـ مظلم، 3 ـ عملاقان ـ أجابا، 4 ـ للإغلاق ـ حرف هجاء، 5 ـ عكس حر ـ متجبر، 6 ـ مسلسل خليجي ـ في البيضة، 7 ـ من الأطراف ـ حرف جر ـ والد، 8 ـ مترددون ـ متشابهة، 9 ـ دقات الجرس ـ هرب (معكوسة)، 10 ـ فيلم لأحمد زكي ـ سقاية.

عموديا:

1 ـ القناديل، 2 ـ رسن ـ يعلم، 3 ـ تسابقا (معكوسة) ـ ضمير منفصل، 4 ـ دكا ـ وجهة نظر، 5 ـ بسطا ـ أرشد ـ في العود، 6 ـ قريب ـ يظهر بفساد الأطعمة، 7 ـ بحر ـ أعاقب ـ للمساحة (معكوسة)، 8 ـ وهم ـ للتأفف، 9 ـ جواري، 10 ـ موسيقار لبناني.

كلمة السر

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

كلمة السر: من الحيوانات من 4 أحرف

حيوانات
حصان
حسناء
العيون
كلاب
خروف
السواحل
مدارس
جنادب
بوم
فيل
مساحات

عصافير
أزاهير
جميلات
غراب
سنونو
سحب
ثعلب
غنم
شبل
الغابة
الأشجار
عطاء

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
عبدالله الحبيل

حل كلمة السر:
غزال

بحر المعرفة

ماذا يمكن أن يفعل من هو في الأربعين من عمره لمقاومة أمراض الشيخوخة؟

● يكمن السر الاول وراء مقاومة الشيخوخة في مضادات الاكسدة، فقد جاء على لسان احد اساتذة كليات الطب ان فرصة العوامل المؤكسدة وغيرها من المواد الاخرى التي تصدر عن عملية الاحتراق (مثل عوادم السيارات او دخان السجائر او شواء قطعة من اللحم) لاحداث تقدم في السن قد تصل الى 99٪، فمضادات الاكسدة مثل ڤيتامين أ والبيتاكاروتين وڤيتاميني سي واي والفلافونات الحيوية والانثوسيانذين واكثر من 100 نوع آخر من تلك المضادات يمكنها ازالة آثار الشيخوخة، لذلك ينصح بأخذ غرامين يوميا من ڤيتامين سي ومعه مركبان آخران مضادان للاكسدة، ويمكن ايضا زيادة هذه الجرعة لمن هو اكثر من 50 عاما لتصل الى 3 غرامات يوميا من ڤيتامين سي وثلاثة مركبات يوميا. تمثل مضادات الاكسدة نصف الحل فقط، فهناك ايضا ڤيتامين بي الذي يتحكم في عملية حيوية في جسم الانسان يطلق عليها اسم «التمثيل الغذائي» او «عملية الايض»، وتكمن أهمية هذه العملية في انها تحافظ على شباب الخلايا وتقوم بحماية حمض «دي.ان.ايه» وتسمح للجسم ببناء خلايا جديدة سليمة، ويمكن الحصول على ڤيتامين بي من الڤيتامينات المتعددة المقدمة في شكل عقاقير والتي تمنح الجسم كميات كافية من هذا الڤيتامين.

اما العنصر الآخر فيتمثل في التمرينات الرياضية.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب لـ باتريك هولفورد)

هل تعلم؟!

ما نبات البامبو؟

● نبات البامبو أكثر النباتات غرابة، فهو ينمو بمقدار 41 سم يوميا، ويمكن ان يصل طوله الى 36 مترا، وينتشر بسرعة مذهلة إذ يمتلئ الشارع بأكمله بهذا النبات خلال شهر واحد، وهناك 500 نوع من البامبو ويتصف ساق هذا النبات بالنعومة، وهو أجوف وينمو بسرعة مذهلة وتزهر معظم نباتات البامبو سنويا، ولكن هناك انواع لا تزهر إلا 3 او 4 مرات في القرن الواحد، وزهور البامبو شبيهة بزهور بعض الحبوب، وفي بعض الأحيان تشبه البندق أو الجوز.

ويعد البامبو من النباتات الاستوائية وشبه الاستوائية فهو ينمو في آسيا وتركيا وأميركا الجنوبية، كما ينمو بعض انواع البامبو في أفريقيا، ولقد تم إدخال نحو 30 نوعا من نبات البامبو الطويل الى كاليفورنيا وفلوريدا وكانت تجربة زراعية ناجحة ولقد تعددت استعمالات البامبو ففي الولايات المتحدة يستعمل بشكل رئيسي في بحيرات السمك، وصناعة العكازات ولكن اكثر استعمالات البامبو محصورة في البلدان الشرقية بشكل كبير ففي البلدان الشرقية يقوم الناس ببناء بيوت كاملة من هذا النبات، اذ يستعملونه مثل الأعمدة الطويلة كأساس أما الأعمدة المشقوقة الى نصفين فتستعمل للمعارض المائلة في السقف، كما تغرس على أرض البيت، كما يستعملون الطبقات الخارجية كشباك لعزل الغرف بعضها عن بعض ولهذا النبات استعمالات أخرى عديدة كصناعة القوارير، وهناك نوع من البامبو تصنع منه السكاكين والسلال المتينة الجميلة ففي اليابان يستعمل البامبو وخاصة السيقان المجوفة لهذا النبات كأنابيب للمياه في الحدائق، وفي بعض البلدان تصنع المزامير من هذا النبات، كما يستعمل الشرقيون بعض البراعم الطرية كخضار، وبذلك ترى أهمية هذا النبات بالنسبة لبعض البلدان في العالم، والمثير للعجب ان نبات البامبو يعد من الأعشاب وهو أطول نوع من العائلة العشبية على الرغم من ان العديد من الناس يظنون ان البامبو من الشجيرات او الشجر.

(من كتاب: هل تعلم لـ وفاء يوسف)

Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأحمدي ـ رز، 2 ـ يجل (معكوسة) ـ دامس، 3 ـ ماردان ـ ردا، 4 ـ صمام ـ ياء، 5 ـ برد ـ جبار، 6 ـ بيت العز ـ مح، 7 ـ يد ـ في ـ اب، 8 ـ حائرون ـ ااا، 9 ـ رنات ـ فر (معكوسة)، 10 ـ هستيريا ـ ري.

عمودياً:

1 ـ المصابيح، 2 ـ لجام ـ يدارس، 3 ـ تباريا (معكوسة) ـ أنت، 4 ـ دمرا ـ رأي، 5 ـ مدا ـ دل ـ وتر، 6 ـ داني ـ عفن، 7 ـ يم ـ اجزي ـ آر (معكوسة)، 8 ـ سراب ـ اف، 9 ـ اماء، 10 ـ زياد رحباني.