الأنباء
الخميس 5 مارس 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 مطرب سعودي شاب، 2 ـ عمل الخير ـ حنظل، 3 ـ وسنان ـ متشابهان، 4 ـ يتابع بالنظر ـ أكبل (معكوسة)، 5 ـ ريم ـ علم مؤنث (معكوسة)، 6 ـ مبدع ـ للنصب ـ متشابهان، 7 ـ نبات شوكي، 8 ـ متشابهة ـ إهانة وقهر، 9 ـ التهاب يصيب الجلد ـ أمراسهم، 10 ـ بخار الماء ـ في الجو المحيط.

عموديا:

1 ـ ممثلة مصرية شابة، 2 ـ بيت الأسد ـ يبسط، 3 ـ أغنية لأم كلثوم، 4 ـ جالس (معكوسة) ـ رسول، 5 ـ من الحيوانات ـ فك، 6 ـ للتمني ـ الكامن، 7 ـ نافعان ـ انحل، 8 ـ متشابهة ـ العقل (معكوسة)، 9 ـ كثير ـ أعالي الجبال ـ أنهض، 10 ـ جواهر ـ المعتم.

كلمة السر

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

كلمة السر: أحد العلوم من 9 أحرف

العلماء	حسابات
تطور	معقد
الإنسان	سطر
مراحل	سل
حياة	علاوة
البشرية	أحوال
معادلة	سد
أطراف	الكرم
مجاهيل	وهاد
الجبر	رد
الهندسة	فل
رقم	الرقاد

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل كلمة السر:
الرياضيات

حل اعرف الشخصية:
عبدالمحسن النمر

بحر المعرفة

هل يمكن للكريمات المضادة للأكسدة أن توقف التقدم في السن فعلاً؟

● نعم ولا في الوقت نفسه، فنظرا لكميات الانواع المختلفة من المواد المغذية المضادة للاكسدة الموجودة فيها فإنها ستقلل من سرعة تقدم البشرة في السن، ولكن مقارنة بالكميات الفعلية المفترض للجسم ان يأخذها من ڤيتامين إي، على سبيل المثال، سيتضح ان اي كريم يجب ان يحتوي في كل غرام منه على 20 ميللغراما على الاقل من هذا الڤيتامين لتكون له فائدة فعلية، ومن افضل العقاقير المفيدة في علاج التجاعيد هي العقاقير متعددة الڤيتامينات، وهذا العقار عبارة عن كبسولة تحتوي على مضادات للاكسدة عالية الامتصاص، وبعد ان يتم فتحها يتم وضع محتوياتها على البشرة.

تتعلق عملية التقدم في السن الفعلية للجسم بمدى كفاءة عملية استبدال الخلايا، فالانسان يقوم بتجديد نفسه بصفة مستمرة، فالجلد على سبيل المثال يجدد نفسه بالكامل كل 20 يوما، وتقوم مضادات الاكسدة بالحفاظ على حمض دي.ان.ايه الذي يميز الخلايا الجديدة، ولذلك يعتبر تناول الاغذية الغنية بمضادات الاكسدة امرا مهما، هذا بالاضافة الى اخذ المكملات الغذائية من المركبات المضادة للاكسدة يوميا والتي تحتوي على ڤيتاميني أيه وإي والجلوتاثيون والذي يعتبر اقوى مضادات الاكسدة بالنسبة للجسم.

كما ان ڤيتامين بي بأنواعه وخصوصا بي 6 وبي 12 وحمض الفوليك يقوم بحماية حمض دي.ان.ايه، ويمكن الحفاظ على ارتفاع معدلات هذا الڤيتامين من خلال النظام الغذائي المتكامل والڤيتامينات المتعددة القوية، لذلك يجب تحذير النباتيين المتشددين لأن الخضراوات تفتقر الى ڤيتامين بي 12، فالجسم يحتاج الى منتجات اللحوم والاسماك والبيض والالبان او مكملات غذائية ليحصل على الكمية التي يحتاجها من بي 12 وهي 10 ميللغرامات.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة لباتريك هولفورد)

هل تعلم؟!

ما فوائد وأشكال شجرة الكافور؟

● إن شجرة الكافور هي شجرة أصلية في أستراليا، وقد عرفت أحيانا بشجرة «الصمغ» أو شجرة اللحاء اللزج وتعرف الآن في أوروبا والجزائر والهند جنوب أميركا.

وشجرة الكافور من أشهر الاشجار الأخاذة المظهر وأوراقها معلقة عموميا على نسق واحد وساقها طويلة ومستقيمة وتنمو على نسق ملحوظ ومن المعروف أن أشتال الكافور تنمو بسرعة أربعة أمتار خلال سنة واحدة، وبالنسبة للطول فإن ارتفاع شجرة الكافور يوازي ارتفاع شجرة سيكوايز الضخمة في كاليفورنيا، حيث يصل طول شجرة الكافور إلى المائة والأربعين مترا، وشجرة الكافور مفيدة جدا، فهي تحتاج إلى نسبة كبيرة من الرطوبة، لهذا فهي غالبا ما تزرع في المناطق الرطبة وهي تزود الإنسان بالأدوية، حيث تحتوي على زيت أصفر فاتح اللون، وهو ما يعرف بزيت الكافور ويعطى إلى المريض، فهذا الزيت يستعمل للأنف والباطنية والكلى والعصبية، ويستعمل في الجراحة كمطهر.

إن خشب شجرة الكافور، سهل التكيف ومتين وله فائدة كبيرة في بناء السفن والمرافق وزخرفة المنازل.

(من كتاب: هل تعلم لـ وفاء يوسف)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ راشد الماجد، 2 ـ المعروف ـ مر، 3 ـ نعسان ـ ي ي، 4 ـ يراقب ـ اقيد (معكوسة)، 5 ـ ايل ـ لمياء (معكوسة)، 6 ـ فنان ـ لن ـ م م، 7 ـ صبار، 8 ـ ي ي ي ي ـ اذلال، 9 ـ دمل ـ حبالهم، 10 ـ الضباب.

عمودياً:

1 ـ رانيا فريد، 2 ـ العرين ـ يمد، 3 ـ شمس الأصيل، 4 ـ قاعد (معكوسة) ـ نبي، 5 ـ ارنب ـ حل، 6 ـ لو ـ الرابض، 7 ـ مفيدان ـ ذاب، 8 ـ ي ي ي ـ اللب (معكوسة)، 9 ـ جم ـ قمم ـ اهب، 10 ـ در ـ المظلم.