إعداد: باسم جورج 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 السمات ـ حب، 2 ـ مصانع ـ في الفم، 3 ـ من الأوقات (معكوسة) ـ نشاب، 4 ـ فقد الحركة (معكوسة) ـ أمسيات، 5 ـ طرق ضيقة ـ متشابهان، 6 ـ علم مؤنث ـ نبات عطري، 7 ـ متشابهة ـ متشابهة، 8 ـ مؤامرات ـ متشابهان، 9 ـ حنظل ـ شجرة عطرية، 10 ـ حطماه ـ زمن.

عموديا:

1 ـ جزيرة كويتية، 2 ـ للإضاءة (معكوسة) ـ جواب، 3 ـ أحد أبناء آدم (معكوسة) ـ رتبة عسكرية، 4 ـ المضجر (معكوسة) ـ مقيد، 5 ـ وحدة قياس سوائل ـ متشابهة، 6 ـ للتعريف ـ قانطة، 7 ـ فك ـ القاطع، 8 ـ روت ـ متشابهان ـ من الأطراف، 9 ـ حرف هجاء ـ للنصب ـ عام، 10 ـ الدعم (معكوسة) ـ يسمر.

كلمة السر

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

كلمة السر: دولة خليجية من 4 أحرف

مقدمة
الخالدين
سعرات
حرارية
الشهر
مقدم
سلام
وراء
الكمد
صروف
الدهر
مكامن
الأهوال
النفط
وجل
وعد
قديم
جبال
ند
شر
سوار
عم
فارس
جمل
سبل
الزاد
مواسم

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
كارول سماحة

حل كلمة السر:
عمان

بحر المعرفة

لماذا نستيقظ من النوم؟

لكل منا تجارب مع النوم لا تخلو من غرابة، فقد يحتاج أحدنا الى نوم كثير فلا يقدر عليه، فيبقى متيقظا، وهو ما نسـميه بالأرق، أو يستيقظ مبكرا، وقد نشعر بعكس ذلك فنرقد ساعات وساعات ويبقى النعاس مستبدا بنا حتى بعد أن ترن ساعة التنبيه.

ما الذي يوقظنا؟ شيء لم يعرفه العلماء تماما حتى الآن، وهناك نظريتان سنوجز القول في كل منهما، تقول النظرية الأولى: ان النـوم والإرهاق شيء واحد لأن خلايا الأعصاب تتعب حين تسـتنفد طاقتها بنسبة أسـرع مما تستطيع تجديدها، ويمكـن أن تتعب هذه الخلايا لأن المواد التالفة منها تتراكم بوتيرة لا تمكنها من التخلص منها، وعلى أي حال فعندما نقـوم بالتفكير والتحديق والإحساس ونمارس نشـاطات ذهنية من مختلف الصنـوف، فإننا نسـتنفد طاقتنا فيحتاج الدماغ ومراكز الأعصاب الأخرى الى الراحة، والسبيل الى ذلك هو النوم، فالنوم يغسل عنا العناء بحيث نستيقظ وقد استرحنا وصرنا قادرين على القيام بأعمالنا.

يرى علماء آخرون ان ما يحـدث في الحقيقـة حينما يدركنا النعاس هو ان المركز العصبـي المسـمى «مقبض الأوعية» يناله الإعياء فينتج عن ذلك انقطاع بعض إمدادات الدم فننعس وننام، وباسـترجاع هذا المركز تجهيزاته من الدم نستيقظ.

النظريـة الأخرى تختلف تماما، فهي تقـول: ان هناك «مركـز إيقاظ» فـي الفص الأدنى من المخ، وان هذا المركز يتنبه خلال النهار بنشـاطنا الذهنـي وانفعالاتنا، واذا لم نستطع إغلاق خط الإشارات من الدمـاغ الى هـذا المركز فسنبقى مسـتيقظين، لكننا نستطيع إغلاقه في الحقيقة، ولذلك نتنفس ولكننا لو جعنا أو شعرنا بالبرد او بالحاجة الى التبول، او انفعلنا بشيء ما، فـإن مركز الإيقاظ يتنبه فيوقظنا.

إن كل شخص بالغ يحتاج الى مقدار مختلف من النوم، ويعتمـد ذلـك علـى العمر والجسم ونوع العمل.

(الموسوعة العلمية المبسطة ـ غرائب جسم الإنسان وعجائبه)

حقائق x دقائق

الأطباء الأكثر نوماً أقل أخطاء

كشـفت دراسـة أميركية حديثة أن الأطباء الذين ينالون قسـطا أوفر من النـوم تقل أخطاؤهم الطبية وهي الدراسة الأولى من نوعها التي تربط بين النوم وأداء الأطباء.

وأظهرت الدراسة ان الأطباء الذين يعملون لفترات قصيرة يرتكبون أخطاء طبية أقل من نسبة الثلث عن الذين يعملون لفترات طويلة ويكونون أقل نوما، فالإرهاق الناتج من قلة النوم يسبب أخطاء جسيمة.

الأناناس.. يعالج الأورام

أعلن الباحثون الأستراليون عن اكتشاف عنصر قوي مقاوم للأورام السرطانية في جزيئات الأناناس.. وقال الباحثون ان عملهم قد تركز على اثنين من جزيئات «البروميلابين» وهو مستخلص مشـتق من جذع الأناناس المطحون يسـتخدم في تليين اللحم ويساعد أحد الجزيئـين جهاز المناعة في الجسم البشـري على تدمير الخلايا السرطانية.

وحاول فريق البحث معرفة أسباب تأثير هذا المستخلص مـن الأنانـاس علـى المـواد البيولوجيـة.. فأثناء البحوث على هذين الجزيئين اكتشف فريق البحث انـه يمكن لهما ان يوقفا نمـو عدد كبير من الأورام بما فيها أورام الثدي والرئة والقولـون والمبيض.. وأكدوا ان هذه التجارب ستكون واعدة جدا في استخدامها على الإنسان.

(من كتاب: حقائق x دقائق لـ إبراهيم مرزوق)

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الملامح ـ ود، 2 ـ معامل ـ لسان، 3 ـ المساء (معكوسة) ـ قوس، 4 ـ شل (معكوسة) ـ ليلات، 5 ـ ممرات ـ ا ا، 6 ـ رلا ـ ريحان، 7 ـ ا ا ا ا ـ ا ا، 8 ـ دسائس ـ س س، 9 ـ مر ـ ياسمينه، 10 ـ دمراه ـ دهر.

عمودياً:

1 ـ أم المرادم، 2 ـ المشاعل (معكوسة) ـ رد، 3 ـ سام (معكوسة) ـ رائد، 4 ـ الممل (معكوسة) ـ أسير، 5 ـ الليتر ـ ا ا ا، 6 ـ ال ـ يائسة، 7 ـ حل ـ الحاسم، 8 ـ سقت ـ ا ا ـ يد، 9 ـ واو ـ أن ـ سنه، 10 ـ السند ـ يسهر.