الأنباء
الثلاثاء 21 يونيو 2016
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 منطقة زراعية كويتية ـ من الاوقات، 2 ـ بيوت ـ في الصحراء، 3 ـ متشابهان ـ للنفي ـ اغير (معكوسة)، 4 ـ متشابهان ـ حاذر ـ حرفا هجاء متتاليان، 5 ـ لمسه (معكوسة)، 6 ـ يقابل ـ رأى بطرف العين، 7 ـ للنفي ـ مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 ـ ممثلة مصرية راحلة، 9 ـ ممثل سوري راحل، 10 ـ متشابهة ـ حيوان اليف.

عموديا:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ القيود (معكوسة) ـ نوى الامر، 3 ـ للندبة ـ اكتمل (معكوسة) ـ عشق، 4 ـ راحة اليد (معكوسة) ـ حواضر (معكوسة)، 5 ـ دقات الجرس ـ رن، 6 ـ قوام ـ الجواب (معكوسة)، 7 ـ علم مؤنث ـ يكح، 8 ـ ثبت ـ القديم، 9 ـ شتائم (معكوسة) ـ محيط بالامر، 10 ـ ممثلة مصرية شابة ـ مثيل.

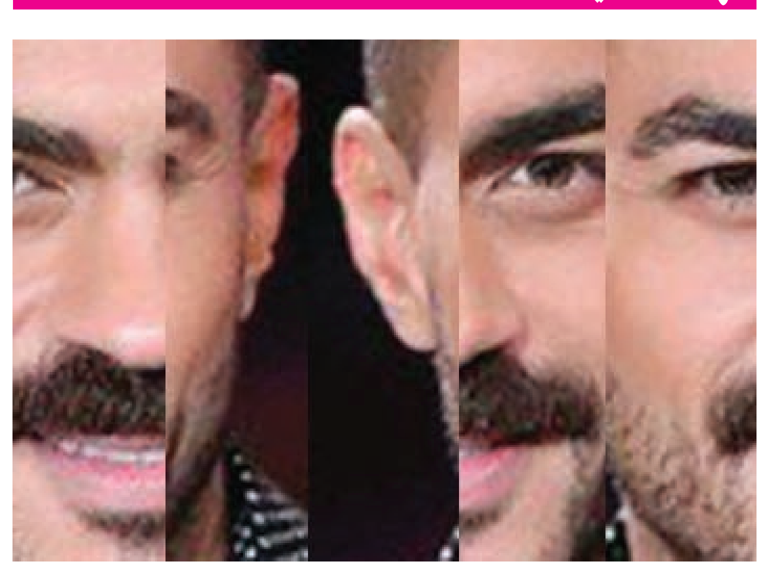
كلمة السر

ت	ا	ك	ا	ا	ت	ا	ا	س	ي
ق	م	ت	ع	ل	و	ل	ل	ن	ا
س	ا	ا	ا	ذ	ث	ا	ا	ة	ل
ي	ن	ب	ة	ا	ي	ي	ق	د	ز
م	ي	ة	ي	ك	ق	ا	د	هـ	م
ا	ت	ا	خ	ر	ا	م	ا	ر	ن
ت	ا	ل	ي	ة	ز	ا	ر	ر	ع
ب	ع	ا	ر	ا	ر	ل	ح	و	و
د	ا	ح	ا	ل	ا	ع	ق	هـ	ب
ي	س	د	ت	و	ب	ت	ي	ش	س
ن	ل	ا	ل	هـ	ل	ي	ق	ل	ا
ر	ا	ث	ا	م	ا	د	ة	ا	س

كلمة السر: مسلسل مصري تاريخي من 11 حرفا

الأحداث
الزمن
الشهور
الذاكرة
كتابة
أسبوع
دهر
سنة
تقسيمات
التاريخية
توثيق
الأيام
اماني
الاقدار
الوهم
الساعات
حقيقة
العتيد
البارز

اعرف شخصيتك



للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
خالد سليم

حل كلمة السر:
سرايا عابدين

كنز العلوم

القلق والاكتئاب بداية الطريق إلى شيخوخة مبكرة

أكدت أبحاث الأطباء والعلماء في مصر وانجلترا وفرنسا ان القلق والاكتئاب النفسي وعدم مزاولة الرياضة وعدم التغذية السليمة من اهم اسباب اصابة الانسان بالشيخوخة المبكرة.

كما اكدت الابحاث ان زيت الزيتون يطيل فترة الشباب ويؤخر الشيخوخة في الانسان لحماية الامعاء من الاصابة بالميكروبات ويقلل كذلك من الاصابة بحصوة المرارة. ففي وحدة الغدد الصماء بكلية طب عين شمس اجريت دراسة عن نشاط الغدة الدرقية في مراحل العمر، وشمل البحث كما يقول احد اساتذة الامراض الباطنية والغدد الصماء بالكلية ـ مائة حالة من الاشخاص الاصحاء قسمت اعمارهم لاربع مجموعات، وقد روعى في اختيار هذه الحالات وخاصة المسنين منهم خلوهم تماما من اي مرض عضوي ولا يعانون من اي اضطراب في وظيفة الغدة الدرقية، وقد اوضحت الدراسة وجود انخفاض طفيف في مستوى الهرمونات النشيطة التي تفرزها الغدة الدرقية من تقدم السن، ومن ناحية اخرى فان مرحلة تقدم العمر يصاحبها كثير من التغيرات الوظيفية التي نطلق عليها مظاهر الشيخوخة واختلال في الوظائف الادراكية ومنها الذاكرة والتركيز، وكثيرا ما تكون هذه المظاهر واضحة فيمن يناهزون سن الثمانين، ومن المؤكد ان اتباع اسلوب الغذاء الصحي السليم والحرص على مزاولة الرياضة الجسمانية والابتعاد عن القلق والاسترخاء النفسي من اهم الاسباب التي تؤدي الى تأخر حدوث مظاهر الشيخوخة.

وفي انجلترا اجريت في معهد ابحاث الشيخوخة دراسات على المسنين لتتبع الظواهر النفسية والمرضية التي تصاحب التقدم في السن وخاصة ظاهرة ضعف الذاكرة، ويرى مدير المعهد ان ضعف الذاكرة ظاهرة طبيعية وليست مرضية بالنسبة لنحو 95٪ من الناس وان أغلبية امراض الشيخوخة ترجع الى اسباب نفسية والدليل على ذلك الاشخاص الذين يزاولون اعمالا حرة وكبار رجال الأعمال الذين يحتفظون بأغلبية قدراتهم الجسدية والعقلية الى سن متقدمة على عكس الموظفين الذين يحالون الى التقاعد عند بلوغهم الستين فيجدون انفسهم على هامش الحياة، ما يصيبهم بحالة اكتئاب شديد تعجل بظهور اعراض الشيخوخة.

(من كتاب: «كنز العلوم ـ مجدي سيد عبدالعزيز)

كشكول المعارف

العنبر العطري حجر أم نبات أم ماذا؟

العنبر أصل عطري من الأصول الحيوانية الأربعة التي تضاف إلى تراكيب العطور لتكسب مكوناتها العطرية النباتية ثباتا ودواما، وهو مادة لها قوام الشمع، منه الرمادي والأسود والأبيض والأصفر، ومنه ما يجمع اكثر من لون ليصبح كالرخام المجزع، أما مصدره فهو حوت العنبر الكبير الذي يجوب المحيطات، فالحوت يبتلع في طعامه الأسماك والرخويات واحياء البحر، فيكون فيها ما يصعب هضمه فيهيج أمعاءه، فيحيط هذا الشيء المهيج بمادة تحميه من ضرره، ثم يتقيأها بعد ذلك في الماء.

ما هي قصيدة اريانس على اصبع ابي الهول؟

● هي من الحقائق التي يجهلها الجميع، ما عدا علماء الآثار، وتقول بأن على الاصبع الثاني في المخلب الامامي الايسر لأبي الهول قصيدة صغيرة كتبها اريانس فلاڤيوس (القرن الثاني بعد الميلاد) مؤرخ الإسكندر الأكبر تمجيدا لأبي الهول.

(من كتاب: كشكول المعارف ـ كاميليا سلوم عكاوي)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

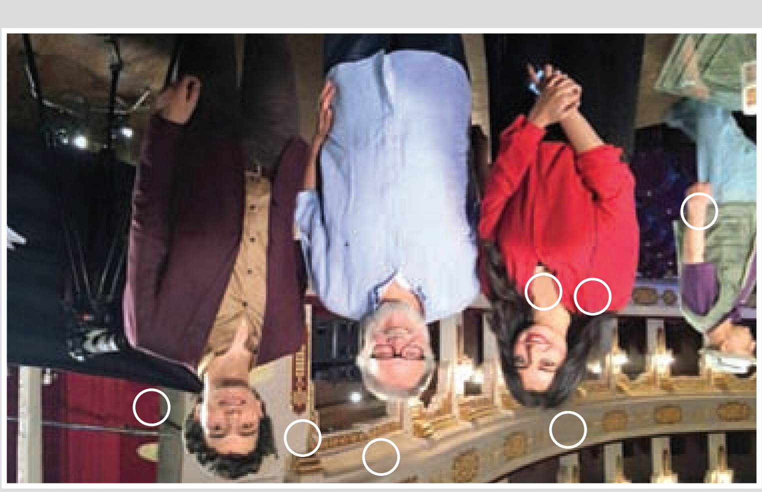
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الوفرة ـ صبح، 2 ـ مساكن ـ رمال، 3 ـ اا ـ لا ـ ابدل (معكوسة)، 4 ـ ل ل ـ اتقى ـ س ش، 5 ـ مسه (معكوسة)، 6 ـ يلتقي ـ لمح، 7 ـ ما ـ العيد (معكوسة)، 8 ـ هند رستم، 9 ـ نهاد قلعي، 10 ـ م م م ـ القرد.

عمودياً:

1 ـ ام الهيمان، 2 ـ السلاسل (معكوسة) ـ هم، 3 ـ وا ـ تم (معكوسة) ـ هام، 4 ـ الكف (معكوسة) ـ مدن (معكوسة)، 5 ـ رنات ـ دق، 6 ـ قد ـ الرد (معكوسة)، 7 ـ رلا ـ يسعل، 8 ـ صمد ـ العتيق، 9 ـ سباب (معكوسة) ـ ملم، 10 ـ حلا شيحا ـ ند.