الأنباء
الثلاثاء 23 اغسطس 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 شاعر غنائي، 2 ـ اشتعال ـ علم مؤنث، 3 ـ علاج ـ آخر حروف الهجاء، 4 ـ في العروق ـ علقم، 5 ـ وقت ـ اقترب (معكوسة)، 6 ـ في القميص ـ متشابهة ـ للنفي، 7 ـ يدربه ـ اشعل، 8 ـ للأبواب المغلقة ـ مرض يصيب العيون، 9 ـ يقطعها، 10 ـ أغاظه ـ حيا.

عموديا:

1 ـ ممثل مصري راحل ـ قاتل، 2 ـ طليق ـ متشابهة، 3 ـ ساحة ـ صديق، 4 ـ رنوا الجرس ـ وعى، 5 ـ أجادل بالباطل، 6 ـ الجواري ـ عكس عبدة، 7 ـ متشابهان، 8 ـ متشابهة ـ الحامون، 9 ـ متشابهان ـ تدريب (معكوسة)، 10 ـ أشكال هندسية (معكوسة) ـ عكس جديد.

كلمة السر

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

كلمة السر: من الفاكهة من 6 أحرف

البساتين
المزارع
السقاية
عناقيد
العنب
أوراق
الشجر
تراب
الغيوم
أحوال
الطقس
أواخر

الصيف
عناد
معتدل
روح
بلاد
عناء
بوح
الاحتراف
رداء
الوهاد

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية: جيهان عبدالعظيم

حل كلمة السر: التفاح

هل تعلم؟!

لماذا تكون أزهار بعض النباتات ذات ألوان قليلة؟

يتم تلقيح الكثير من النباتات بواسطة الرياح أي يكون انتقال حبوب اللقاح من نبات إلى آخر عن طريق الرياح، ولهذا السبب تختفي الحاجة إلى وجود أزهار كبيرة زاهية الألوان لجذب الحشرات، ولذا تكون أزهار هذه النباتات التي يتم التلقيح فيها بواسطة الهواء قليلة البتلات أو خالية منها تماما.

أعداد كبيرة من النباتات التي يتم التلقيح فيها بواسطة الهواء تكون من الفصيلة النجيلية والغلال مثل القمح، الشعير، الأرز والذرة، حيث تخلو أزهارها من البتلات وتكون محاطة بأنواع من الأوراق الصغيرة لحماية مكونات الزهرة الداخلية.

أنواع أخرى من النباتات مثل الخيزران وبعض الأشجار مثل البندق تنقسم الى قسمين الأول يتكون من أشجار تحمل ازهارا مؤنثة فقط، والقسم الثاني، يتكون من أشجار تحمل أزهارا مذكرة فقط ويتكرر نفس الشيء من أشجار الصفصاف حيث تنقسم إلى أشجار مذكرة وأخرى مؤنثة.

(من كتاب: س وج في العلوم المبسطة ـ أ.د.حسام محمد مازن)

دليل قصير لحياة طويلة

قوِّ منطقتك الوسطي وحافظ على وضعية جسد جيدة

يمكنك معرفة الكثير حول شخص ما بمجرد النظر إلى الطريقة التي يحمل فيها نفسه. هل هو محني الظهر مثل شخص عجوز؟ هل يمشي بتراخ أو يجلس بترهل مطأطئ الرأس كما لو كان مكتئبا؟ أو هل يمشي منتصبا مرفوع الصدر مع ابتسامة على وجهه؟ مع الوضعية الصحيحة بإمكاننا جميعا أن نبدو أصغر عمرا، وأنحف، وأكثر ثقة بالنفس. لكن هذه الاثار ليست من أجل التباهي وحسب، ذلك أن الحفاظ على وضعية جسد صحيحة قد يكون أحد الأسرار المكنونة لعيش حياة ممتعة وصحية وطويلة. نحن نعلم أن وضعية الجسد السيئة يمكن أن تؤدي إلى مجموعة واسعة من مشاكل الظهر والرقبة. وغالبا ما يكون ذلك ناجما عن ضعف المنطقة الوسطى من الجسد، أحد عوامل الخطر الرئيسية لمشاكل الظهر ـ في جميع الأعمار. ويمكن لوضعية الجسد السيئة أن تسبب أيضا صداعا، والتهاب مفاصل، ومتلازمة TMJ (ألم في المفصل الفكي)، وضعف الدورة الدموية، وآلاما عضلية، وصعوبة في التنفس، وعسر هضم، وإمساكا، وتصلبا مفصليا، واعياء، ومشاكل عصبية، واضطراب وظائف الجسد بصفة عامة.

لكن المخاطر لا تنتهي هنا، فمن الموثق جيدا ان احتمال موت الأشخاص الذين يعانون مما يسمى الحدب المفرط (hyperkyphosis) ـ ظهر محدودب مع تدلي الرأس والكتفين إلى الأمام ـ من مشاكل رئوية أكبر بمقدار الضعف، ومن تصلب الشرايين (مرض يتصف بتضييق وتصلب الشرايين بسبب تراكم الرواسب) بمعدل 2,4 مرة من الاشخاص الطبيعيين، علاوة على ذلك، ان احتمال موت هؤلاء الاشخاص من أي سبب كان أكبر بمقدار 1,44 مرة من الأشخاص ذوي القامة الصحيحة. وحتى الأشخاص الذين يعانون من درجة حدب خفيفة يميلون إلى الموت في وقت أكبر من الناس الطبيعيين.

ضع في ذهنك أن وضعية الجسد تلعب ايضا دورا مهما في حالتنا الشعورية. بما أن وضعية الجسد غالبا ما تكون مرتبطة بتعابيرنا الوجهية، فإنها قد تقود مشاعرنا على نحو لا شعوري. على سبيل المثال، عندما نقف بشكل منتصب فإننا نعطي انطباعا بالثقة بالنفس، وهذا بدوره يساعدنا على الشهور بشكل أفضل حيال انفسنا وامتلاك نظرة متفائلة، وكل الطرق الى وضعية الجسد المثالية تبدأ من صلابة المنطقة الوسطى. وللوصول إلى هذه الوضعية المثالية ليست بحاجة لامتلاك عضلات معددة منحوتة، فما عليك إلا أن تمارس تمارين رياضية تقوي هذه المنطقة.

(من كتاب: دليل قصير لحياة طويلة ـ د.يفيد ب.أغوس)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أحمد رامي، 2 ـ حريق ـ لمياء، 3 ـ دواء ـ ياء، 4 ـ دماء ـ مر، 5 ـ زمن ـ دنا (معكوسة)، 6 ـ كم ـ ا ا ا ـ لا، 7 ـ يمرنه ـ أحرق، 8 ـ مفتاح ـ رمد، 9 ـ يبترها، 10 ـ قهره ـ سلم.

عمودياً:

1 ـ أحمد زكي ـ سم، 2 ـ حر ـ م م م م م، 3 ـ ميدان ـ رفيق، 4 ـ دقوا ـ انتبه، 5 ـ أهاتر، 6 ـ الإماء ـ حرة، 7 ـ م م، 8 ـ ي ي ي ـ الحراس، 9 ـ ا ا ـ مران (معكوسة)، 10 ـ دوائر (معكوسة) ـ قديم.