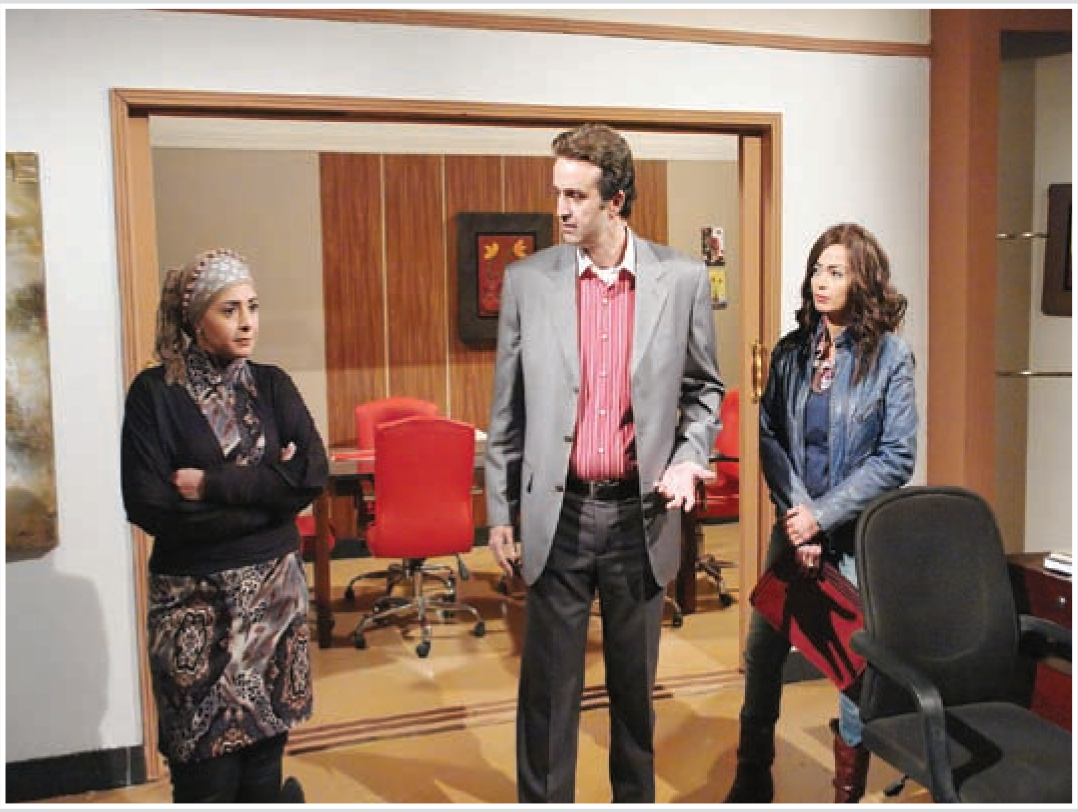
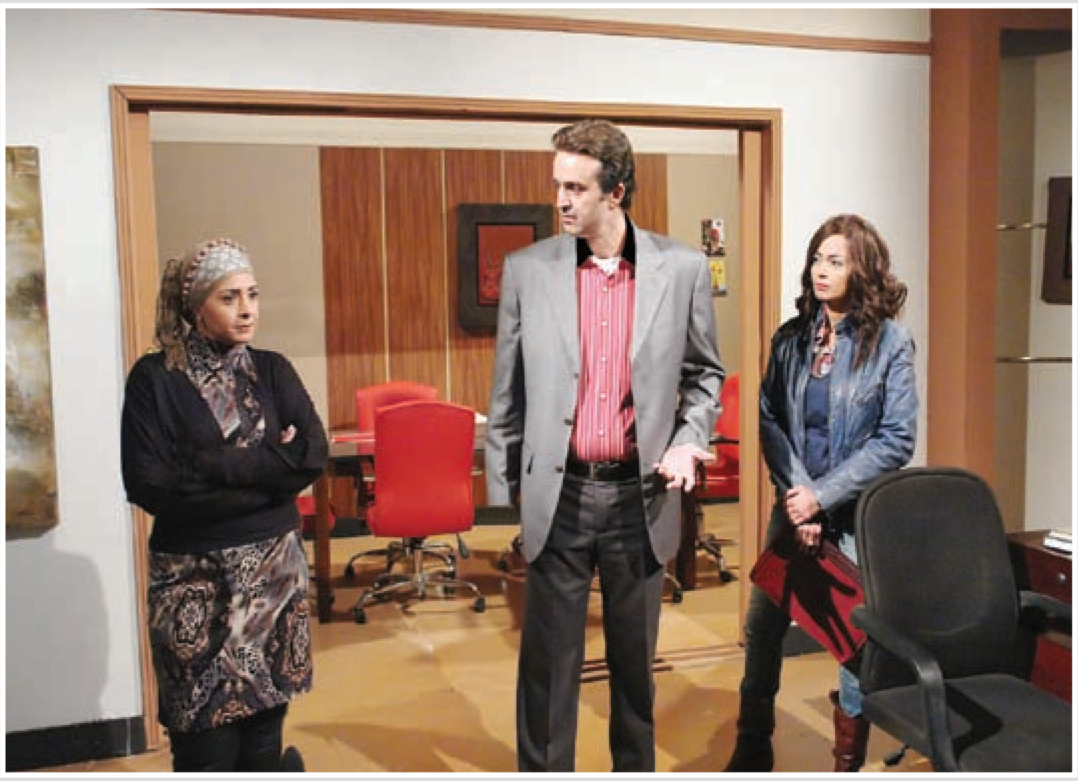
الأنباء
الأربعاء 16 ابريل 2014

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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										■
2				■	■					
3						■	■			
4										
5						■			■	■
6	■							■		
7			■		■		■			
8		■		■						
9					■					
10					■				■	

أفقيا:

1 ـ رحلة تراثية في الخليج، 2 ـ متشابهة ـ الحياة، 3 ـ اقذفه ـ بلدان (معكوسة)، 4 ـ أغنية لفيروز، 5 ـ تسترق النظر ـ للنصب، 6 ـ أرهقاه (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 7 ـ قاتل ـ مرض، 8 ـ إعادة وتكرار، 9 ـ دفن ـ منفردة، 10 ـ اجابات ـ دقة الجرس (معكوسة).

عموديا:

1 ـ شائعة ومنتشرة ـ فرح، 2 ـ أحياؤهم ـ حب، 3 ـ في الصحراء (معكوسة) ـ من الأشجار، 4 ـ يتحمل المشاق ـ من الأطراف، 5 ـ عكس أطاعه (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ تأمله، 7 ـ حقد ـ تقال على الهاتف (معكوسة) ـ تشتاق، 8 ـ غزالان ـ للنوم، 9 ـ ثبات ـ نوم، 10 ـ جوابي ـ وجهتا أمرا.

كلمة السر

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

كلمة السر: ممثل كويتي راحل من 14 حرفاً

الأفضل
التمثيل
مخرج
موسيقا
تصوير
جهل
كرم
ورق
شهرة
السينما
المسرح
هديل
هواء

هالة
شهد
فناء
فصل
فرح
فن
قد
شط
ربيع
الشرق
حقيقي
القهر
ود

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل أعرف الشخصية:
سكارليت جوهانسون

حل كلمة السر:
عبدالعزيز النمش

اسألوا الأنباء

احمد علي:

كيف يمكن التخلص من القشرة؟

اول شيء يجب التأكد منه هو ما اذا كانت منتجات العناية بالشعر التي يتم استخدامها تساعد على تهيج فروة الرأس او لا. فتحتوي الكثير من هذه المنتجات على الكحول والكيماويات الثقيلة التي تؤدي الى جفاف الجلد وجعله مثيرا للحكة وتساعد على ظهور القشرة. لذلك، يجب تغيير نوع هذه المنتجات لملاحظة حدوث اي تغيير. كما اثبتت بعض التجارب العملية انه من المفيد تدليك فروة الرأس بجيل الالوفيرا بينما لا يزال الشعر مبلولا بعد غسله بالشامبو.

وعلى الجانب الآخر، هناك اسباب داخلية بالجسم قد تؤدي الى اصابة الشعر بالقشرة فأحماض الاوميجا ـ3 والاوميجا ـ6 الدهنية الاساسية لها اهمية كبيرة بالنسبة للجلد وذلك لانها تمثل جزءا من كل خلية بالجلد وتساعد على الحفاظ عليه من الجفاف والتقشر، وتتوافر هذه المواد الغذائية المهمة في الاسماك الغنية بالزيوت والمكسرات والبذور كبذور اليقطين وعباد الشمس. فيمكن تناول السلمون والرنجة والسردين والماكريل ثلاث مرات اسبوعيا. كما يجب طحن ملعقة كبيرة من البذور واضافتها الى حبوب الافطار في الصباح مع تناول وجبة خفيفة من المكسرات في منتصف النهار. هذا بالاضافة الى ضرورة الحصول على مكمل غذائي من كبسولات زيت السمك (1 غرام يوميا) او ملعقة كبيرة من زيت بذرة الكتان يوميا. وقد يكون السبب في القشرة هو نقص ڤيتامين A بالجسم، فهو ضروري للحفاظ على صحة البشرة. فيجب تناول البيض والفواكه ذات اللونين الاصفر والبرتقالي (كالمانجو والمشمش) والخضراوات (كالفلفل والبطاطا). ويجب اخذ مكمل غذائي من الڤيتامينات المتعددة التي تحتوي على 2500 ميكروغرام على الاقل من ڤيتامين A (الذي تقل جرعته في حالة الحمل، فلا تزيد على 3000 ميكروغرام). كما اثبتت الكريمات المحتوية على مادة الكبريت فاعليتها، حيث انها تساعد على التخلص من الكثير من مشكلات البشرة. فيمكن الحصول على 3 غرامات منها يوميا او يمكن وضعها ككريم موضعي على الجلد مباشرة.

كما ان استخدام ورق الصبار نافع للتخلص من القشرة وذلك بخلط نصف فنجان زيت زيتون + نصف فنجان زيت الخروع + 10 ـ 20 قطرة من عصارة أوراق الصبار ثم يدهن به فروة الرأس مرة أو مرتين في الاسبوع.

حقائق مذهلة

معبد لإله الطعام في نيبال مزين بأعداد لا حصر لها من أغطية الأواني المطبخية والقدور.

هل تعلم أن

السلحفاة البحرية كالسلحفاة البرية تضع بيضها على اليابسة. فهي تقضي معظم وقتها في البحر، لكنها كل سنة تعود الى نفس الشاطئ لتضع عليه بيضها، وقد تقطع السلحفاة البحرية الخضراء حوالي 2000 كم لكي تصل الى شاطئ تعشيشها، وعند وصولها تنتظر حتى الليل فتزحف خارجه وتحفر عشا وتضع حوالي 100 بيضة ثم تغطيها بالرمال. وبعد حوالي ثمانية اسابيع تفقس البيوض وتبقى على السطح عدة ايام قبل ان تتجه ليلا الى المياه.

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ رحلة الغوص، 2 ـ ااا ـ العمر، 3 ـ أرميه ـ دول (معكوسة)، 4 ـ جارة الوادي، 5 ـ تتلصص ـ لن، 6 ـ أتعباه (معكوسة) ـ ار (معكوسة)، 7 ـ سم ـ سقم، 8 ـ اجترار، 9 ـ ووري ـ وحيدة، 10 ـ ردود ـ رنة (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ رائجة ـ سرور، 2 ـ حاراتهم ـ ود، 3 ـ الرمال (معكوسة) ـ سرو، 4 ـ يتصبر ـ يد، 5 ـ عصاه (معكوسة)، 6 ـ لا ـ ترجوه، 7 ـ غل ـ ألو (معكوسة) ـ تحن، 8 ـ وعلان ـ سرير، 9 ـ صمود ـ رقاد، 10 ـ ردي ـ أمرتا.