الأنباء
الاحد 7 يونيو 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 من ألبسة النساء ـ من الشجر، 2 ـ البارحة ـ اترك ـ قبر، 3 ـ عكس تأمر ـ رفعة (معكوسة)، 4 ـ جمعت ـ اصل الحياة، 5 ـ صبور ـ نوع من المعدن، 6 ـ طاولات الطعام، 7 ـ متشابهان ـ نبادر بالقتال ـ متشابهان، 8 ـ مل (معكوسة) ـ محترف الادب، 9 ـ مطرب مصري، 10 ـ عاصمة اوروبية (معكوسة).

عموديا:

1 ـ ممثلة مصرية راحلة، 2 ـ من مشتقات الحليب ـ علمان، 3 ـ اصله ـ للنداء ـ في الفم، 4 ـ الذخائر والمدخرات ـ عملة آسيوية، 5 ـ من الاطراف ـ يرى (معكوسة)، 6 ـ نلوم ـ عظمة، 7 ـ حطام (معكوسة)، 8 ـ العريس بالمحلية الكويتية (معكوسة) ـ طريق، 9 ـ علقم (معكوسة) ـ متشابهان ـ علامة موسيقية، 10 ـ مخدات ـ من الفصول.

كلمة السر

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

كلمة السر: أديب ومؤلف عربي قديم من 6 أحرف

باحث
مشاهير
الروايات
المفكرون
رومانسي
تقاليد
العادات
البيان
الغفران
العقد

الفريد
اقطاب
خريف
الكروم
منتديات
مصانع
الصرف
ربيع
صيفي
شتوي

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل كلمة السر:
الجاحظ

حل اعرف الشخصية:
احمد السلمان

بحر المعرفة

ما السوائل التي يجب أن يشربها الأطفال إلى جانب الماء وما كمية الماء التي يجب أعطاؤهم إياها يوميا؟

يمثل الماء جزءا كبيرا من تكوين أجسامنا. ولذلك، فإن شرب كميات منتظمة منه يوميا يعد امرا ضروريا لكي تقوم الخلايا والأعضاء والانسجة بوظائفها. ويعتمد المخ أيضا على الماء ـ فيمكن أن يؤثر الجفاف وإن كان بسيطا على التركيز ويسبب الصداع. والماء النقي هو أفضل ما يمكن تقديمه للطفل حتى يصل إلى سن الثانية ـ فيجب اعطاؤه وقدرا ضئيلا من الماء المغلي او المفلتر يوميا. ويجب ألا تنتظر الأم سؤال الطفل عن الماء ـ وذلك لانه عندما يسأل يكون بالفعل قد أصابه الجفاف.

كما أن النظام الغذائي الغني بالفاكهة والخضراوات يقوم أيضا بمد الجسم بالماء، لذا يجب الحرص على أن يتناول الطفل خمس حصص منها يوميا أو أكثر. وليس المقصود هنا العصير ـ فعصير الفاكهة غني بالسكر الطبيعي ولكنه فقير في الألياف (وذلك لأن لب الثمرة والقشرة الخارجية قد تمت ازالتهما)، ولذلك يمكن أن يسبب زيادة مفاجئة في الطاقة، كما انه قد يضر بالإنسان. فيحتاج الطفل إلى شرب الماء واللبن فقط في السنوات القليلة الأولى، ثم يمكنه بعد ذلك شرب العصير المخفف بالماء بنسبة 4٪. وعندما يصل إلى تلك المرحلة يكون الطفل قد اعتاد شرب الماء وسيستمر في تلك العادة بقية حياته.

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

هل تعلم؟!

الحِلبة والترمس.. لعلاج السكر

العودة الى الطبيعة في علاج الكثير من الامراض اصبحت اتجاها يفرض نفسه حاليا، وفي هذا الاطار تم اكتشاف التأثير الايجابي للحلبة الحصى البلدي على مرضى السكر، حيث تتميز بقدرتها على خفض امتصاص السكر في الامعاء، ايضا توصلت الابحاث الى ان الترمس البلدي له التأثير نفسه، وقد تناولت الدراسات تأثير بعض النباتات على مستوى السكر والدهنيات في الدم، ودلت النتائج على فاعلية المنتجات الطبيعية في خفض مستوى السكر في الدم بعد مدة تتراوح بين 15 و30 يوما في العلاج، وكان للحلبة والترمس البلدي تأثير كبير على السكر، حيث لم تظهر الاعراض الجانبية لاستخدام احدهما دون الآخر، لذلك ينصح باستخدام خليط من بذور الحلبة والترمس قبل وجبة الافطار وتزداد الى ملعقة اخرى قبل العشاء حسب ارتفاع السكر.

اللبن.. علاج لعنف الأطفال

اذا كنت تعاني من ابنك ومن ميوله العدوانية والعنف، فعليك ان تطيه كوب لبن دافئ في المساء لأنه افيد علاج لحالة العنف والسلوك العدواني مع الآخرين، هذا ما اثبتته احدث الدراسات الطبية، مؤكدة ان اللبن من احدث الطرق الصحية لعلاج السلوك العدواني لدى الاطفال والمراهقين في الفترة العمرية من 8 حتى 19.

واشارت الدراسة الى اهمية شرب الحوامل للبن لأنه يساعد في تكوين مخ الجنين في اشهر الحمل الاولى لاحتوائه على المغنيسيوم والكالسيوم، كما ان اللبن سهل الامتصاص.

(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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

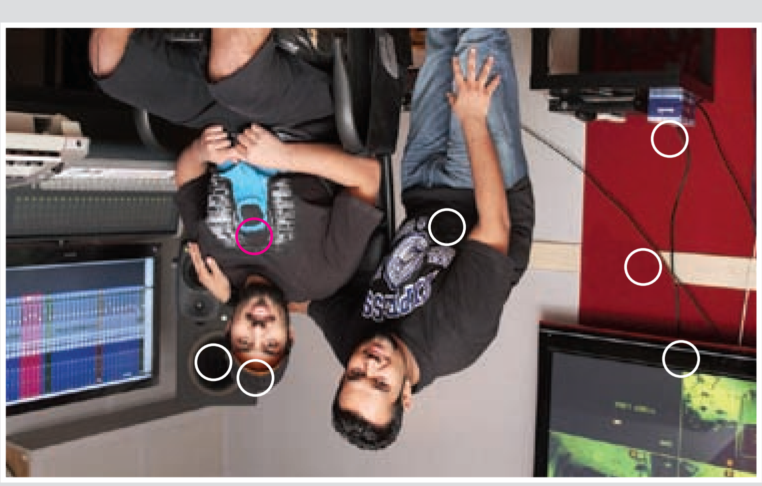
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ فساتين ـ سرو، 2 ـ امس ـ دع ـ رمس، 3 ـ تنهى ـ علا (معكوسة)، 4 ـ لمت ـ ماء، 5 ـ حليم ـ بولاد، 6 ـ موائد، 7 ـ اا ـ نهجم ـ رر، 8 ـ سئم (معكوسة) ـ الاديب، 9 ـ هاني شاكر، 10 ـ برلين (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ فاتن حمامة، 2 ـ سمن ـ لواءان، 3 ـ اسه ـ يا ـ سن، 4 ـ المؤن ـ ين، 5 ـ يد ـ يشاهد (معكوسة)، 6 ـ نعاتب ـ جلال، 7 ـ ركام (معكوسة)، 8 ـ المعرس (معكوسة) ـ درب، 9 ـ مر (معكوسة) ـ اا ـ ري، 10 ـ وسائد ـ ربيع.