الأنباء
الجمعة 12 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:

1ـ حقل نفط كويتي ـ قريب، 2ـ عكس حرام ـ مضجر، 3ـ طريق (معكوسة) ـ الفراق، 4ـ أحد المعاجم العربية ـ قتال، 5ـللنفي ـ اطعمة فاسدة (معكوسة)، 6ـ من أقاربه ـ للنوم، 7ـ عالج ـ يهدم، 8ـ مساء ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 9ـ متشابهان ـ جوهرة (معكوسة)، 10ـ كنية أحد الشعراء العباسيين.

عموديا:

1ـ من البحار، 2ـ الرمال (مبعثرة) ـ والد، 3ـ علم مذكر ـ أبوه (معكوسة)، 4ـ أراه بطرف العين ـ للتفسير، 5ـ يسلم باليد، 6ـ الامتناع عن الرضاعة (معكوسة)، 7ـ ورم في الجلد ـ سار ليلا ـ ضمير منفصل، 8ـ شاعر عباسي ـ شتم، 9ـ يلقيهما، 10ـ يلوم ـ جوابهما.

كلمة السر

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

كلمة السر: لعبة رياضية من 8 أحرف

الأولمبياد
المنافسة
سباق
الحواجز
الخيول
الأصلية
المسافات
الطوية
التحكيم
العادل

دروب
معروف
فرسان
تتويج
أصالة
نادي
مجهود
كبير
حوافز

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل كلمة السر:
الفروسية

حل اعرف الشخصية:
دينزل واشنطن

بحر المعرفة

كيف يمكن حث الطفل على تناول الخضراوات؟

يجب أولا أن تتسم الأم بالحيلة، فيمكن إضافة الخضار المبشور أو المهروس الى اللحم المفروم والطواجن والبرغر وصلصة المكرونة والحساء، ويجب الاتسام بالذكاء في التعامل مع الطفل من خلال السماح له بالمشاركة في عمليتي التسوق والطهي، وبذلك سيزداد اهتمامه بالمنتجات الطازجة، فقد جاء في أحد أبحاث مجلس الغذاء البريطاني ان رغبة الأطفال في تناول الطعام تزداد عندما يختارونه بأنفسهم، لذلك يمكن ان تجعل الأم أبناءها يقومون باختيار الفاكهة والخضراوات من السوبر ماركت، وبما ان الأطفال يحبون الألوان، فيمكن إرضاء هذا الحس لديهم عن طريق تقديم أنواع عديدة من الخضراوات متعددة الألوان لهم فتقوم الأم بإضافة اللون الى اسم النوع عند تقديمه للطفل، فتقول مثلا البنجر الأحمر وبطاطا أو قرع برتقالي وفلفل أو كوسة صفراء وشمندر وردي أو أخضر وهندباء بيضاء أو خضراء، فلتظهر له الأم ان الخضار لا يقتصر على البازلاء المسلوقة.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة لـ «باتريك هولفورد»)

حقائق في دقائق

التفاح يخفض الكوليسترول

اثبتت الدراسات العلمية ان الفاكهة والخضراوات بجميع انواعها تؤثر بصورة ايجابية على معدل الكوليسترول لما تحتويه من ألياف ومضادات للأكسدة الى جانب انخفاض كمية السعرات الحرارية بها.. وأهم هذه الفواكه ثمار التفاح.. وتبين ان تناول ما بين ثمرتين وثلاث ثمرات يؤدي الى انخفاض ملحوظ في كمية الكوليسترول بالدم تزيد على نحو 3,5 غرامات لكل ليتر، كما يزداد التأثير الايجابي لثمرة التفاح حينما يتم تناولها غير منزوعة القشرة.

مواليد الصيف.. أكثر حظاً

اظهرت دراسة علمية جديدة شملت اكثر من 40 الف شخص ان الاشخاص المولودين في فصل الصيف يتمتعون بحظ اوفر من الذين ولدوا في اشهر الشتاء.. فقد وجد الباحثون ان الذين ولدوا في شهر مايو كانوا الاكثر حظا ونجاحا.. بينما من ولدوا في شهر اكتوبر كانوا الاكثر تشاؤما وسلبية في الحياة.

واشار الباحثون الى ان بامكان الاشخاص المولودين في الشتاء تحسين حظهم من خلال تغيير نظرتهم الى الحياة والميل نحو التفاؤلية حيث تبين بعد متابعة تواريخ الميلاد ودرجات الحظ والنجاح للذين اشتركوا في الدراسة العلمية ان بإمكان اي شخص التمتع بالحظ السعيد وزيادة فرص نجاحه وسعادته بتغيير نظرته السلبية للحياة الى نظرة ايجابية ومرح وتفاؤل وامل.

واوضح الخبراء ان العوامل البيئية الموجودة في فترة ولادة الانسان كالتعرض للشمس والحرارة قد تؤثر على اجهزة جسمه البيولوجية وتبقى هذه التأثيرات بعد وصوله الى مرحلة البلوغ.

التدخين.. أخطر على البنات

اكدت دراسة طبية ان التدخين اكثر ضررا على الفتيات والنساء منه على الشباب والرجال اذ يسبب الامراض الخبيثة مثل سرطان الرئة بنسبة اعلى لدى النساء بسبب جينات نشطة تحتويها اجسامهن. لذلك فان النساء اكثر عرضة من الرجال لسرطان الرئة في فترة اقصر من تعاطي التدخين.

(حقائق في 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1ـ برقان ـ داني، 2ـ حلال ـ ممل، 3ـ مسار (معكوسة) ـ البين، 4ـ المحيط ـ حرب، 5ـ لا ـ متعفنة (معكوسة)، 6ـ عمه ـ السرير، 7ـ داوى ـ يهد، 8ـ ليل ـ هم (معكوسة)، 9ـ ا ا ـ ماسة (معكوسة)، 10ـ أبوالطيب.

عمودياً:

1ـ بحر العرب، 2ـ (ر ل ا ل ا م) مبعثرة ـ أب، 3ـ قاسم ـ والده (معكوسة)، 4ـ ألمحه ـ اي، 5ـ يناول، 6ـ الفطام (معكوسة)، 7ـ دمل ـ عس ـ هي، 8ـ البحتري ـ سب، 9ـ يرميهما، 10ـ يؤنب ـ ردهما.