الأنباء
الاثنين 31 اغسطس 2015

إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي الاختلافات السبعة بنظرك وبأسرع وقت

بحر المعرفة

كيف يمكن معالجة طفل في الرابعة عشرة من عمره ولديه ضعف في التركيز والذاكرة قصيرة المدى؟

من الممكن ان يفسد ضعف التركيز حياة أي مراهق. وتكمن المشكلة عادة في عدم توازن السكر في الدم وفي النظام الغذائي الذي يفتقر الى دهون الأوميغا 3. فأولا، يجب ان ينتبه المراهق الى ما يتناوله من سكريات ونشويات. فيتناول المراهقون عادة كميات ضخمة من الكربوهيدرات مثل البطاطس ومن الحلويات. هذا بالإضافة الى المنبهات. فيجب الانتباه لما يتم شربه من الشاي والقهوة والمشروبات الغازية. فكل هذه الأشياء تسبب الارتفاع الشديد في نسبة السكر في الدم، ثم الانخفاض المفاجئ، الأمر الذي قد يعرض قدرة المرء على التركيز للخطر نتيجة لتأرجحه بين معدلات السكر المرتفعة والإنهاك الشديد. فيجب التوقف عن تناول مثل هذه الأغذية والبدء في اتباع نظام غذائي غني بالخضراوات والفواكه الطازجة، ويحتوي على القليل من الكربوهيدرات بطيئة الإفراز مثل الخبز او المكرونة المصنوعة من القمح او الجاودار، والكثير من البروتينات عالية الجودة مثل الأسماك والدجاج. هذا بالإضافة لتناول الوجبات الخفيفة من البذور والمكسرات مع بعض ثمرات الفاكهة، الأمر الذي قد يساعد على حفظ التوازن بين البروتينات والكربوهيدرات.

أما بالنسبة للأوميغا 3، فيمكن زيادة كمية ما يتم تناوله من الأسماك الغنية بالزيوت مثل الماكريل والرنجة والسلمون. فيمكن الحصول على هذه الأنواع 3 مرات أسبوعيا، او من الممكن ايضا ان يأخذ المراهق ملعقة صغيرة من بذور الكتان على حبوب الإفطار. هذا بالإضافة الى تناول الڤيتامينات المتعددة، وينصح بأخذ مكمل غذائي لتغذية المخ ودهون أساسية إضافية، إما على هيئة مكمل غذائي او عن طريق إضافة خليط من الدهون الأساسية الى الطعام.

(500 سؤال وجواب عن الصحة لـ باتريك هولفورد)

حقائق x دقائق

الشاي الأخضر.. يقي من الجلطات

آخر الأبحاث الطبية أكد ان الشاي الأخضر له فوائد عديدة وكثيرة للإنسان عند تناوله.. حتى انهم أطلقوا عليه «حارس الحياة» ويمتاز بأنه يساهم في عملية تخفيض الكوليسترول ويعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، كما يحافظ على سيولته.. وبالتالي يقاوم حدوث الجلطات، ويؤكد الأطباء الذين عكفوا على بحث فائدة الشاي الأخضر ان له فوائد أخرى عديدة منها تقليل فرصة حدوث الأزمات القلبية.. أو جلطات المخ.. كما يخفض من قابلية الإصابة بالسرطان ويزيد من كفاءة الجهاز المناعي.. ويساعد على الهضم ويقاوم حدوث تسوس الأسنان والتهابات الجيوب الأنفية واللثة.. ويقي من التهاب المفاصل والروماتيزم.. ويساعد على تخفيض الوزن والوقاية من الأمراض الخبيثة.

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

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 عباسي ـ قهوة، 2 ـ لإرسال الرسائل ـ في فمه، 3 ـ بين جبلين ـ متشابهة، 4 ـ نخفي متعمدين ـ أطرش، 5 ـ يغطي جلود بعض الحيوانات ـ من أسماء الله الحسنى، 6 ـ للتفسير ـ أبناء ـ في الصحراء، 7 ـ غطى ـ والدة، 8 ـ فكة ـ نسبة لدولة عربية، 9 ـ حيا ـ أصل الحياة، 10 ـ حطام ـ الجود.

عموديا:

1 ـ شاعر عباسي ـ مجهول، 2 ـ ممثل عالمي مشهور ـ خاصتك، 3 ـ مذياع (معكوسة) ـ أشفقا، 4 ـ تقود العمل وتنظمه، 5 ـ يقيدهم، 6 ـ وجع ـ متشابهان ـ متشابهان، 7 ـ من أدوات النجار ـ تمام، 8 ـ بلدان، 9 ـ قهوة ـ آلة موسيقية، 10 ـ عقل ـ من أدوات كتابتي.

كلمة السر

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

كلمة السر: ملكة سبأ قديما من 5 أحرف

الحضارات
العرش
تقدم
الرقي
اليمن
جبال
سد
مأرب
مارد
طريق
زراعة
شجر
وهم

قدر
المعرفة
منارة
فسيح
عالم
السرور
السبق
خامل
العمر
البصر
مديد
النهاية

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
نيكول سابا

حل كلمة السر:
بلقيس

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أبوتمام ـ بن، 2 ـ بريد ـ لسانه، 3 ـ وادي ـ م م م، 4 ـ نداري ـ أصم، 5 ـ وبر ـ الرازق، 6 ـ أي ـ نسل ـ رمل، 7 ـ ستر ـ ام، 8 ـ حله ـ مصري، 9 ـ سلم ـ ماء، 10 ـ ركام ـ الكرم.

عمودياً:

1 ـ أبونواس ـ سر، 2 ـ براد بيت ـ لك، 3 ـ راديو (معكوسة) ـ رحما، 4 ـ تدير، 5 ـ يأسرهم، 6 ـ ألم ـ ل ل ـ ا ا، 7 ـ مسمار ـ كمال، 8 ـ امصار، 9 ـ بن ـ مزمار، 10 ـ نهى ـ قلمي.