اسألوا الأنباء

محسن خليل:
ما العوامل التي تعرض الإنسان لخطر ترقق العظم وهل من سبيل للوقاية من هذا المرض؟

بعض العوامل التي تعرض المرء لخطر الإصابة بهذا المرض:
● العوامل الوراثية:
أنثى
من عرق غير أسود
من نسب أوروبي شمالي.
أبيض البشرة.
نحيف.
قصير القامة (157 سم أو أقل)
● العوامل المتعلقة بنمط الحياة:
التعرض لضوء الشمس أقل من 3 ساعات في الأسبوع.
دخول الجسم كمية غير كافية من الكالسيوم.
دخول الجسم كمية كبيرة من الكافيين/ أو الفوسفات.
● الأدوية:
مضادات الحموضة التي تحتوي على الألمنيوم.
ثيرويد أو ليفوتيروكسين.
أستروئيد (كورتيزون)
ديلانتين (علاج طويل)
فوروسيميد (مدر للبول).
● المشاكل الطبية:
سن يأس مبكرة أو سابقة لأوانها.
الضهي (انقطاع الطمث).
القهم العصابي.
فرط الدرقية.
مرض أو حصى في الكلية.
مرض السكر.
عوز اللاكتاز (عدم تحمل الحليب).
مرض في الأمعاء (التهاب القولون، التهاب المعي اللفائفي Ileitis).
الكحولية.
ملازمة المريض الفراش أو امتناعه عن الحركة مدة أطول من 3 أسابيع.
التهاب المفاصل الرثيائي.
أما سبيل الوقاية فتتمثل في:
1ـ الكالسيوم.
2ـ الفيتامين د.
3ـ ضوء الشمس.
4ـ وضعة جيدة للجسم.
5ـ تدابير وقاية للعناية بالظهر.
6ـ التمارين الرياضية.
7ـ عدم التدخين.

أقوال وحكم

الفاشلون يقسمون إلى قسمين، قسم يفكر دون تنفيذ، وقسم ينفذ دون تفكير.

أمثال كويتية

«لي جفتك الدار حاول بغيرها»
الجزيرة العربية: «فجاجها للخيرين وساع».
يضرب مثلا لهجر دار الذل والرحيل عنها الى بلاد الله الواسعة.
في العراق: «أرض الله واسعة».
مصر: «اترك بلادك تبلغ مرادك».
واورده الميداني بصيغة: «ان جانب امياك فالحق بجانب».
يضرب عند ضيق الامر والحث على التصرف.
و«في الارض للحر الكريم منادح».
اي متسع ومرتزق، والمنادح، جمع مندوحة وهي السعة، ويجوز ان يكون جمع مندح وجمع ندح ايضا كالمقابح في جمع قبح، ومعنى كلها الرحب والسعة.
وقال ابوالعتاهية:
من ضاق عنك فأرض الله واسعة
في كل وجه مضيق وجه منفرج
وقال آخر:
واذا رأيت الرزق عز ببلدة
وخشيت ان يضيق المذهب
فأرحل فأرض الله واسعة الفضا
طولا وعرضا شرقها والمغرب
وقال آخر:
تغرب عن الاوطان في طلب العلا
وسافر ففي الاسفار خمس فوائد
تفرج هم واكتساب معيشة
وعلم وآداب وصحبة ماجد
وقال آخر:
ونضرب في بلاد الله حتى
ترى ايامنا خضر الحواشي.

«من طول الغيبات جاب الغنايم»
ذكره النوري بلفظه.
الجزيرة العربية بلفظه.
يضرب مثلا للمرء ينتظر ان يكسب بقدر ما يصرف من الوقت، او لمن اطال غيبته اعتذارا عن طول غيابه، كما يقوله ايضا من ابطأ عليه رسوله.
العراق بلفظه.
«الطول الغيبات جاب الغنايم».
يضرب: للترحيب بالقادم من السفر، والتفاؤل بقدومه غانما.
و«إليغيب يجيب وليبقى يخيب».
يضرب في الحث على السفر للكسب والربح. لبنان: «من طول جاب الغنايم».
سورية: «من كثر الغيبات جاب الفوايد».
مصر: «ان غاب مرسالك ارتجاه».
وقال الشاعر:
وفي الامثال قالوا قديما
اذا أبطأ رسولك فارتجيه
وقال آخر: اذا ابطأ الرسول فقل نجاح
ولا تفرح اذا عجل الرسول
وقال آخر:
الاسد لولا فراق الغاب ما افترست
والسهم لولا فراق القوس لم تصب

من كتاب الأمثال الكويتية المقارنة
لـ أحمد البشر الرومي

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

أفقياً:
1 ـ من معالم الكويت الترفيهية
2 ـ أماكن اللهو واللعب ـ بارع
3 ـ علامة موسيقية ـ فيلسوف عربي
4 ـ يهتم
5 ـ مرض ـ قاتل
6 ـ يعلو ـ أرجأ
7 ـ أحصى ـ الزهر (معكوسة)
8 ـ رسن (مبعثرة) ـ مضغ
9 ـ عشب يغطي الملاعب ـ قتله
10 ـ في العروق ـ من الحيوانات المفترسة

عمودياً:
1 ـ فنان مصري راحل ـ مثيل
2 ـ طرق ـ جرم سماوي
3 ـ للنداء ـ كنية شاعر عباسي
4 ـ حرب ـ فن شعبي كويتي (معكوسة)
5 ـ رصف الطريق
6 ـ العلاج
7 ـ في الصحراء (معكوسة) ـ لمس
8 ـ للتضميد ـ ابناء
9 ـ ميثاق ـ دواوين
10 ـ قمح ـ مقتنياتهم

اعرف شخصيتك

كلمة السر

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

كلمة السر: نوع من الأزهار من 6 أحرف

البساتين
الخضراء
أسرار
إكبار
اعتراف
ألوان
أجور
ثمار
أزهار
بعيد

بائس
براءة
بركة
بلابل
تمام
تمور
تعيس
توت
تبر
تلون

نسيم
نمور
نخيل
ند
نرد
بصير

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس
● 24831217

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

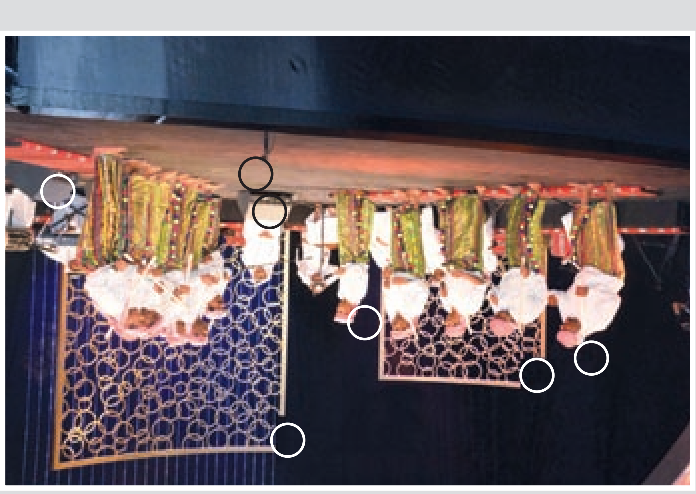
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ حديقة الشعب، 2 ـ مراتع ـ ماهر، 3 ـ دو ـ ابن رشد، 4 ـ يبالي، 5 ـ داء ـ سم، 6 ـ يسمو ـ أجل، 7 ـ عد ـ الورد (معكوسة)، 8 ـ ن ر س ـ لاك، 9 ـ نجيل ـ أماته، 10 ـ دم ـ الأسد

عمودياً:
1 ـ حمدي غيث ـ ند، 2 ـ دروب ـ نجم، 3 ـ يا ـ المعري، 4 ـ قتال ـ السدو (معكوسة)، 5 ـ تعبيد، 6 ـ الدواء، 7 ـ الرمل (معكوسة) ـ مس، 8 ـ شاش ـ أولاد، 9 ـ عهد ـ سجلات، 10 ـ بر ـ أملاكهم

حل كلمة السر: الزنبق

حل أعرف الشخصية: جميل راتب