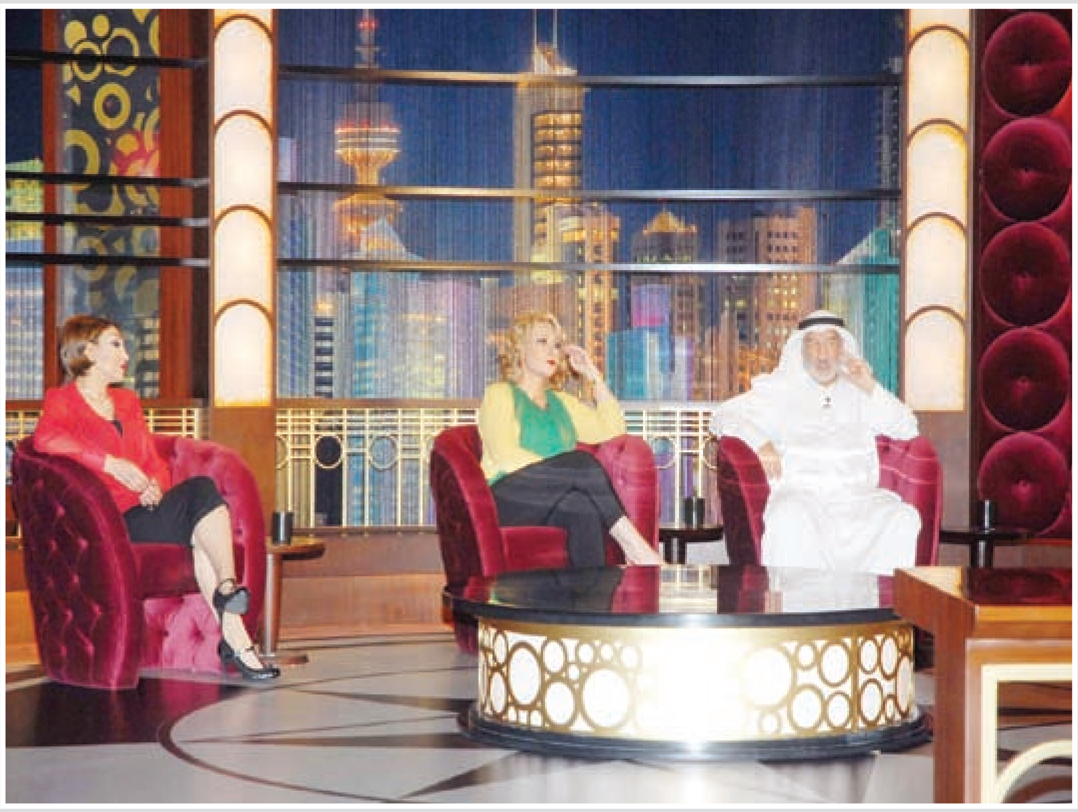
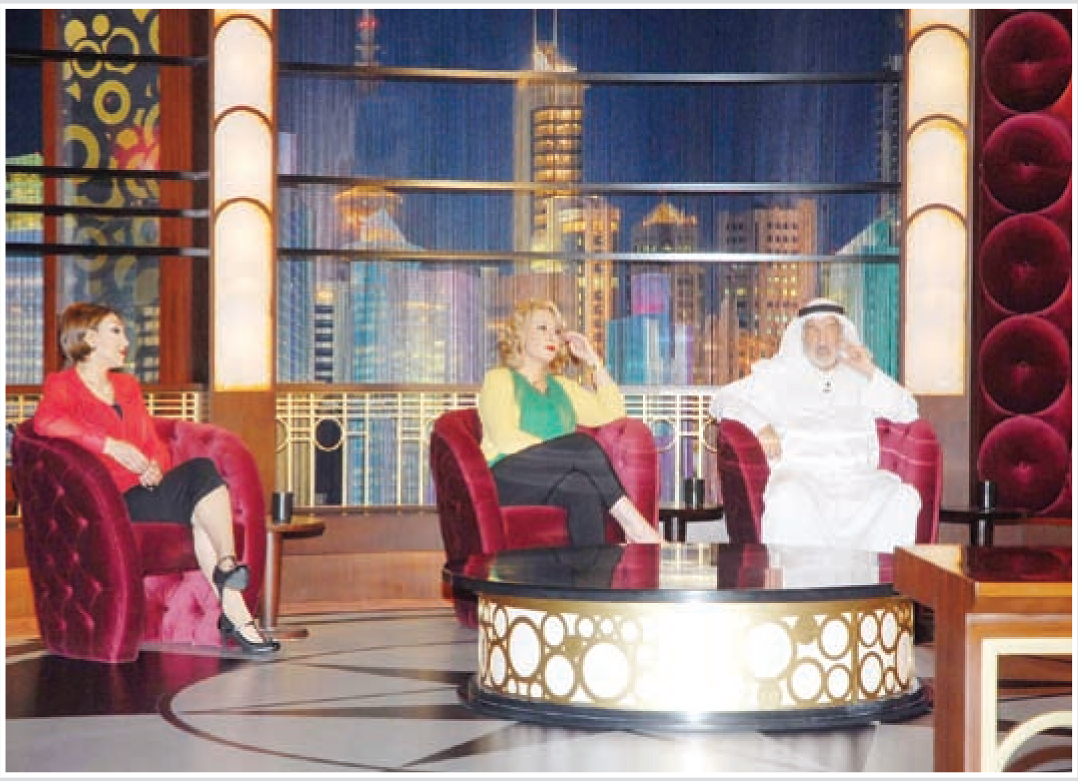
إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

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 الاحتفالات، 2 ـ طليق (معكوسة) ـ أعوام، 3 ـ مؤذن ـ موت، 4 ـ والدة ـ متشابهان ـ فضاء، 5 ـ حارب ـ حرف جر، 6 ـ مطرب إماراتي، 7 ـ عكس يسرا ـ غيث، 8 ـ متشابهان ـ حماهن، 9 ـ ألقى ـ متشابهان ـ للنصب، 10 ـ ضرر ـ إكماله.

عموديا:

1 ـ من المعالم الاقتصادية الكويتية، 2 ـ قصاب ـ سيفي، 3 ـ جرم سماوي ـ للمساحة، 4 ـ مخدات، 5 ـ لجام ـ مقبل (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ من المخلوقات ـ النظرات الخاطفة، 7 ـ أشار ـ غيث، 8 ـ متشابهة ـ خيال، 9 ـ مختصر ـ عشق، 10 ـ تنظر ـ مدببة.

كلمة السر

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

كلمة السر: مهنة المتاعب من 7 أحرف

الزاوية
مقالة
تحقيق
مقابلة
رأي
حر
القراء
دموع
وعد
مراد
سم
المصباح
سد

عمود
الطباعة
المبكر
سرو
قدم
الكريم
منافذ
وجدي
امين
سلام
قدح
كأس
النشر

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
سمير صبري

حل كلمة السر:
الصحافة

اسألوا الأنباء

علياء مصطفى:

لماذا نأكل؟

اذا لم نأكل، لن نعيش، ولن ننمو، ولن تكون لدينا الطاقة، والأهم لن تعمل كل الاجزاء المختلفة في اجسامنا بطريقة صحيحة او لن تقوم بوظائفها المطلوبة على اكمل وجه.

وقد توصل العلماء في العصر الحديث الى معرفة نوعية المواد الموجودة في مختلف الاطعمة التي تحتاجها اجسادنا، وكذلك ما هو المقدار اللازم من هذه المواد لتبقى اجسامنا صحيحة وسليمة.

والاصح، اننا لا يكفي ان نأكل فقط، بل علينا ان نحدد نوعية الاكل للحصول على مقادير محددة من كل مادة يحتاجها الجسد لجزء معين، فالاغذية المركبة من البروتين مثل الحليب والبيض والجبن واللحم والاسماك تحتوي على كميات ضخمة من المادة التي يحتاجها الجسم في بناء الخلايا، لأن الجسم لا يستطيع بناء هذه الخلايا بدون البروتين.

والكربوهيدرات هي اغذية غنية بالنشويات او السكر مثل البطاطا والطحين والارز والسكر، وهي مواد مهمة للجسم لأنها تحفظ الحرارة وتزوده بالطاقة وتحتوي كل الاغذية تقريبا على بعض الدهن، والدهن هو اكثر الاغذية المركزة التي تعطي الطاقة والتي يقوم الجسم باستخدامها.

ولكن الجسم يحتاج الى اغذية اخرى غير البروتين والكربوهيدرات والدهون، اي أنه بحاجة الى مواد اخرى تعرف بالمعادن او المواد غير العضوية.

ويصل عدد هذه المواد، بالاغلب الى 18 مادة. وكما نعلم، فإن بعض هذه المواد كالكالسيوم والفوسفور ضرورية لبناء العظام والاسنان، بالاضافة الى الحديد الذي يساعد في عمل الخلايا. والنحاس الضروري لنمو الجسم وتشكيل الهيموغلوبين (خضاب الدم)، والايودين (اليود) الذي يساعد على عمل الجسم.. ولكن هل كل المواد التي ذكرناها تكفي؟ بالطبع لا! فالعلم قد اكتشف بأن للڤيتامين أيضا دوره الاساسي لسلامة الصحة في ضبط عمليات مهمة في الجسم، فكل ڤيتامين له وظيفته الخاصة في خدمة الجسم، كما انه لا يمكن ان يحل واحد مكان الآخر، ويمكننا هنا ايضا اعتبار الماء غذاء، لدوره الاساسي في خدمة الجسم، ومن هنا نستنتج ان الطعام ليس مجرد اشباع لجوع او استجابة للذة، بل ان الغذاء المتوازن هو الاساس في استمرارنا في الحياة بصحة سليمة.

هل تعلم؟!

من النبي الذي أرسله الله إلى قوم ثمود؟

- ● نبي الله صالح عليه السلام هو النبي الذي أرسله الله الى قوم ثمود.

من الرسول الذي أرسله الله إلى أصحاب الأيكة؟

- ● نبي الله شعيب عليه السلام هو النبي الذي أرسله الله الى أصحاب الأيكة.

من أول من جمع القرآن وسماه مصحفا؟

- ● أبوبكر الصديق رضي الله عنه.

من الصحابية التي قال فيها رسول الله ﷺ «من أراد الشهادة فليتزوجها» فما تزوجها رجل من الصحابة إلا كانت خاتمة حياته الشهادة فمن هي؟

- ● عاتكة بنت زيد.

من قائد المسلمين في معركة أجنادين؟

- ● خالد بن الوليد.

من النبي الذي أرسل الى أهل نينوى؟

- ● يونس عليه السلام.

Sudoku كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المهرجانات، 2 ـ حر (معكوسة) ـ سنون، 3 ـ ضارون ـ منون، 4 ـ أم ـ ا ا ـ جو، 5 ـ قاتل ـ في، 6 ـ محمد المازم، 7 ـ عسرا ـ مطر، 8 ـ ا ا ـ حرسهن، 9 ـ رمى ـ ا ا ـ أن، 10 ـ ضير ـ اتمامه.

عمودياً:

1 ـ أرض المعارض، 2 ـ لحام ـ حسامي، 3 ـ قمر ـ أر، 4 ـ وسادات، 5 ـ رسن ـ آت (معكوس) ـ ا ا، 6 ـ جن ـ اللمحات، 7 ـ أومأ ـ مطر، 8 ـ ن ن ن ـ فارس، 9 ـ وجيز ـ هام، 10 ـ ترنو ـ مسننة.