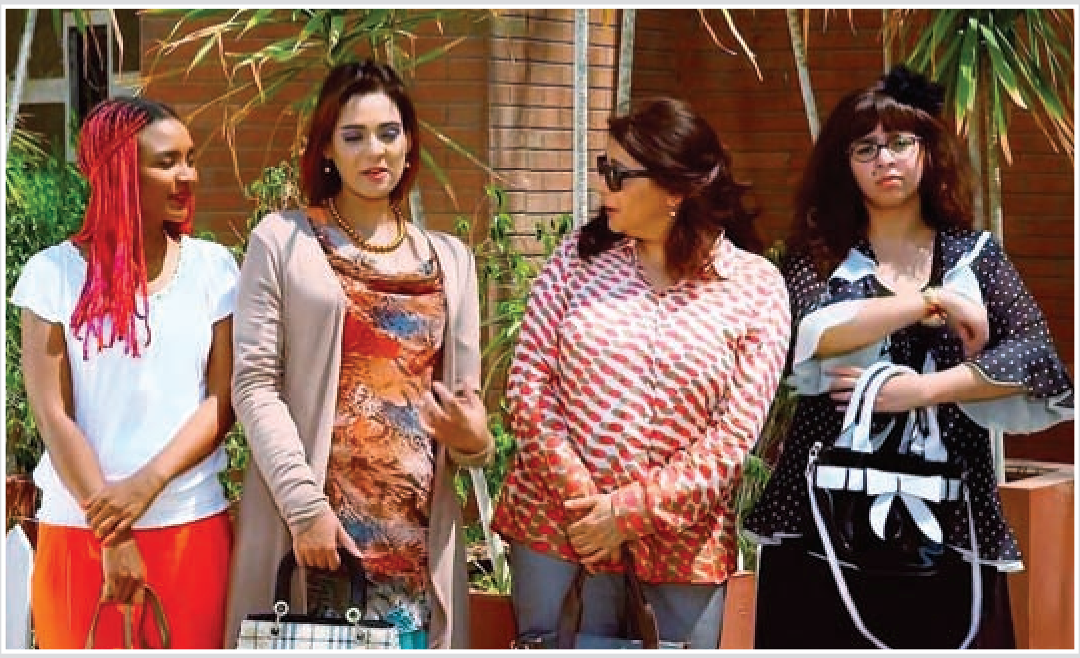
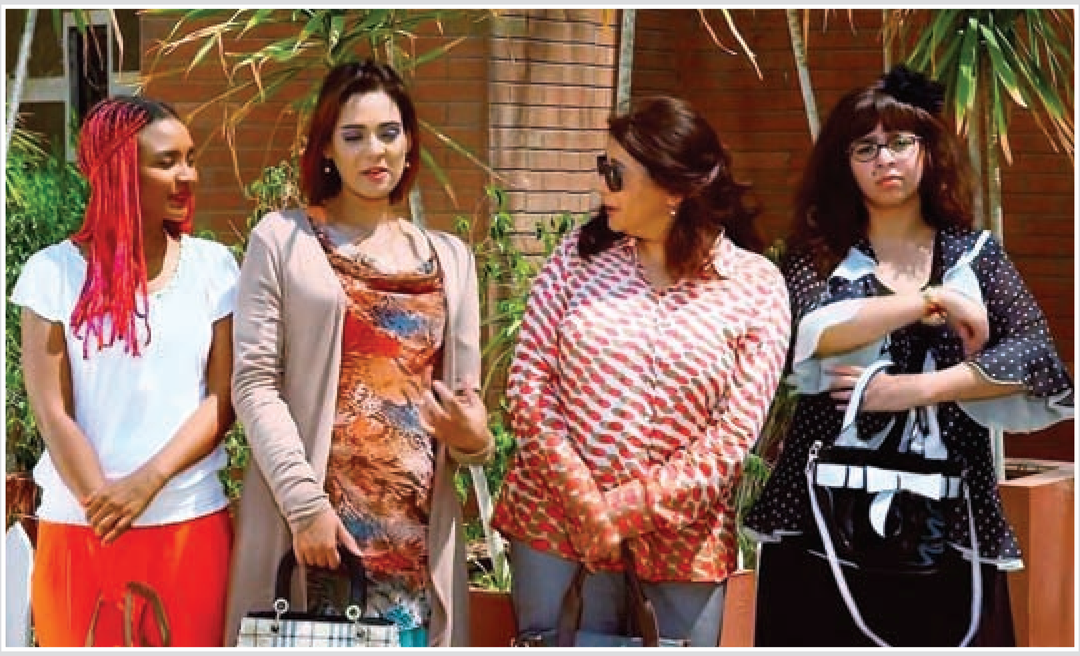
إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

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										■

أفقياً:

1ـ علاج ـ للمستقبل، 2ـ صوت الذئب ـ للإسناد، 3ـ أبناء ـ عملة آسيوية، 4ـ من أنواع الخيوط ـ يغني، 5ـ وباء ومرض منتشر، 6ـ دهاء (معكوسة)ـ متشابهان، 7ـ شاطئ البحر ـ ضجر (معكوسة)، 8ـ المجهول (معكوسة) ـ غبار، 9ـ خاصتي (معكوسة) ـ من العلوم ـ عكس ينهي (معكوسة)، 10ـ شاعر صوفي.

عمودياً:

1ـ لصعود الطوابق العالية (معكوسة) ـ عكس بطيء، 2ـ متشابهة ـ أحيي، 3ـ برية (معكوسة) أفك، 4ـ متشابهة ـ عكس قصر (معكوسة)، 5ـ مواطن ـ عقل (معكوسة)، 6ـ حاجز ـ حامدة، 7ـ تهديد ـ عكس أليف، 8ـ مصباح ـ عذلا، 9ـ مآدب، 10ـ سيدة الغناء العربي.

كلمة السر

كلمة السر: جامع القرآن الكريم من 9 أحرف

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

الأنبياء
الإيمان
الرسل
السيرة
صحابة
الوحي
جبريل
نسخ
أسباب
النزول
الفقه
الرأي

الحكم
جدل
تنوع
مساحة
صد
الكتابة
حفظة
مسلم
صبور
سماح
محبة

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
كارمن لبس

حل كلمة السر:
زيد بن ثابت

ينابيع المعرفة

البروتينات.. ماذا نختار منها لتأخير عملية الشيخوخة؟

البروتينان من اكبر مكونات اجسامنا، حيث يعد البروتين مكونا رئيسيا للعضلات والجلد والشعر والاظافر والقلب والدماغ وخلايا الدم وعدد من الهرمونات والانزيمات، والاجسام المضادة التي تدافع عن الجسم اذا دخلت مادة غريبة فيه. ولا يخفى علينا ان البروتينات تتكون من احماض امينية، كما تعد البروتينات ضرورية للنمو واصلاح انسجة الجسم وتنظيم نشاطات الجسم. والبروتين الصحي والمفيد لاجسامنا هو ذلك البروتين الذي يحتوي على احماض امينية اساسية ـ اي التي لا يستطيع الجسم تصنيعها ـ ويجب الحصول عليها من خارج الجسم، وتوجد البروتينات الكاملة في: الحليب والبيض والجبن واللحم والسمك والطيور الداجنة.

تعد الخضراوات الورقية والحبوب والبقوليات مصادر لأحماض امينية مهمة، لكن لا تحتوي هذه المصادر على جميع الاحماض الامينية الاساسية، كما يمكن دمج هذه البروتينات بأغذية اخرى مكملة لها، لتكتمل احماضها الامينية الاساسية، مثل الرز الاسمر والذرة والمكسرات والبذور والحنطة كاملة، اي دون ازالة النخالة منها، هكذا نستطيع بطريقة الدمج الآنفة الذكر ان نحصل على بروتينات تحتوي على جميع الاحماض الامينية الاساسية، وعلى النباتيين ان يدمجوا هذه المصادر البروتينية الآنفة لكي يحصلوا على جميع الاحماض الامينية الاساسية، وعلى العكس من ذلك تنقص لديهم الاحماض الامينية الاساسية وهذا يضر بالصحة كثيرا، تقول د.ماريل باولز ان البروتينات الحيوانية التي يمكن ان يتناولها الفرد هي الطيور الداجنة التي تربى في البراري، وتعد صحية اكثر من اللحم الاحمر، لأن نسبة الدهن في الطيور الداجنة التي تربى في البراري تكون قليلة ـ حتى فيما لو قورنت بالطيور الداجنة التي تربى في القاعات او في الغرف ـ وتعد الاسماك ايضا من البروتينات الجيدة والمفيدة.

(من كتاب: شباب دائم ـ د.دلاور محمد)

هل تعلم؟!

"وافق شن طبقة"

او بمعنى آخر «طنجرة ولقت غطاها»، شن هو اسم رجل من العرب غريب الاطوار، كان يتمتع ببلاغة غامضة بعض الشيء، خرج يوما على فرسه ليبحث عن امرأة مثله يتزوجها، حيث انه لم يجد هذه المرأة في محيط بلاده، فرافقه بالصدفة رجل على فرسه في الطريق الى القرية التي يقصدها، ولم يكن يعرفه من قبل، فقال شن: اتحملني ام احملك؟

فقال الرجل: يا جاهل انا راكب وانت راكب، فكيف تحملني او احملك؟ فسكت شن حتى صادفا جنازة، فقال شن: أصاحب هذا النعش حي ام ميت يا ترى؟ فقال الرجل منتفضا مستهجنا: ما رأيت اجهل منك يا شن، ترى جنازة وتسأل عن صاحبها اميت ام حي، فسكت شن، ثم اراد مفارقته، فأبى الرجل واخذه الى منزله حيث اصبحا على مشارفه.

وكانت لهذا الرجل بنت تسمى طبقة، فسألت اباها عن الضيف فأخبرها بما حدث منه، فقالت: يا ابتي ما هذا بجاهل، انه اراد بقوله اتحملني ام احملك، أي أتحدثني ام احدثك، واما قوله في الجنازة فإنه اراد: هل ترك عقبا (خلفا صالحا) يحيا به ذكره؟

فخرج الرجل وجلس مع شن وفسر له كلامه، فقال شن: ما هذا بكلامك، فصارحه بأنه قول ابنته طبقة، وصاح الاب بأعلى صوته: وافق شن طبقة، فزوجها لشن وصار مثلا يضرب حتى عصرنا.

أشهر الأقوال والأمثال لوليد ناصيف

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1ـ دواء ـ سوف، 2ـ عواء ـ دعائم، 3ـ اولاد ـ ين، 4ـ صوف ـ يشدو، 5ـ داء، 6ـ مكر (معكوسة) ـ و و، 7ـ ساحل ـ ملل (معكوسة)، 8ـ السر (معكوسة) ـ هباء، 9ـ لي (معكوسة) ـ طب ـ يأمر (معكوسة)، 10ـ عمر الخيام.

عمودياً:

1ـ مصاعد (معكوسة) ـ سريع، 2ـ وووو ـ أسلم، 3ـ فلاء (معكوسة) ـ أحل، 4ـ ا ا ا ـ أطال (معكوسة)، 5ـ ديار ـ لب (معكوسة)، 6ـ سد ـ شاكرة، 7ـ وعيد ـ بري، 8ـ فانوس ـ لاما، 9ـ ولائم، 10ـ أم كلثوم.