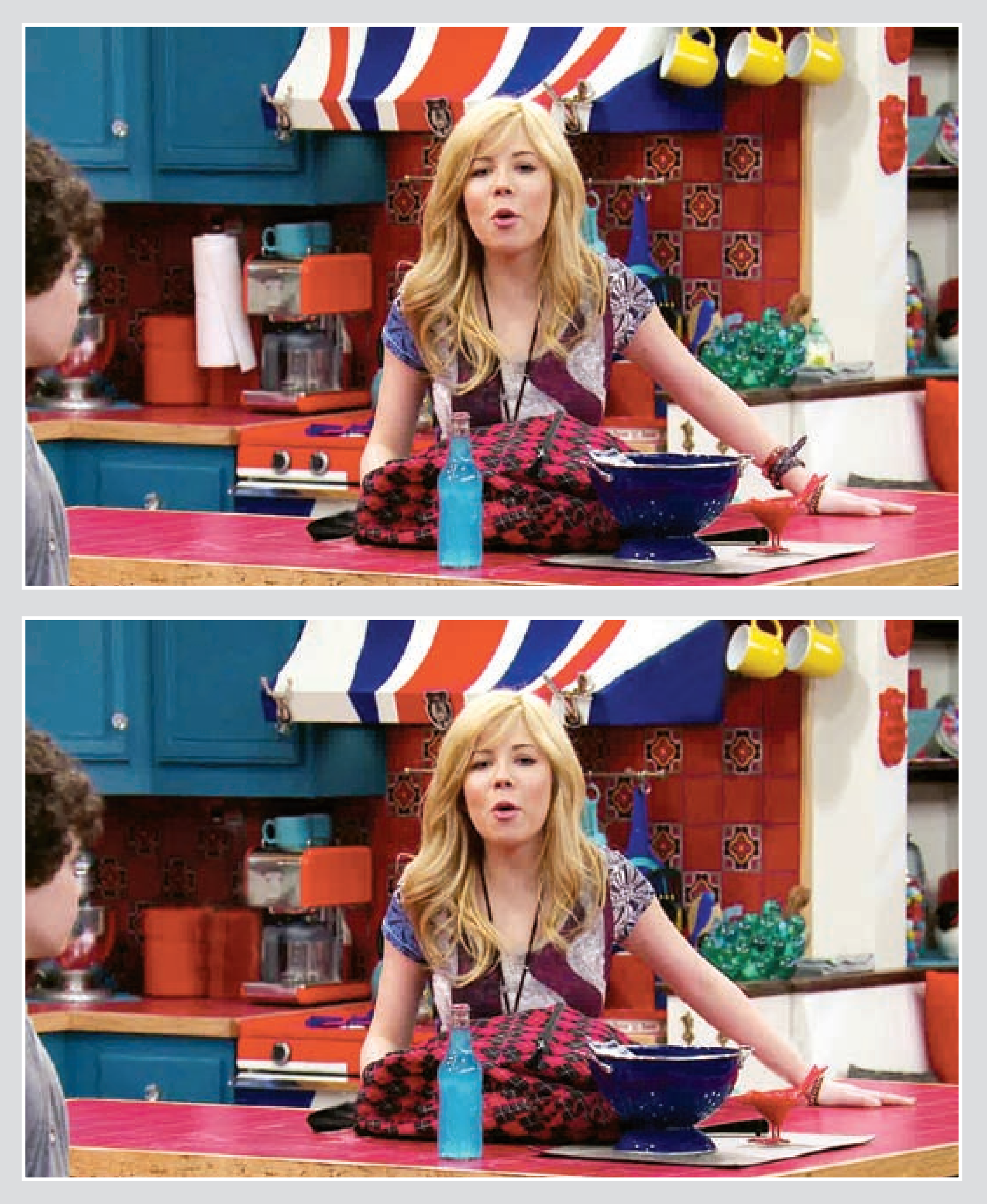
الأنباء
الجمعة 10 يوليو 2015

إعداد: جيهان رأفت ــ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي
الاختلافات السبعة بنظرك وباسرع 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:

1ــ ممثل مصري كوميدي، 2ــ مكاتيب ــ علقم، 3ــ يسكن في الجوار ــ أقطع وأوزع، 4ــ البارحة ــ الصديق (معكوسة)، 5ــ أصل الحياة، 6ــ عكس ذمه (معكوسة)، 7ــ مريضة ــ حب، 8ــ في الفم (معكوسة) ــ عكس عبدة، 9ــ يغيره ــ والد (معكوسة)، 10ــ كساء ــ اليم.

عموديا:

1ــ في البحر ــ عبق، 2ــ سيف ــ للاستفهام ــ حيوان ضخم (معكوسة)، 3ــ من الشهور ــ أقرب (معكوسة)، 4ــ نصف دامس ــ التحية (معكوسة)، 5ــ من أطوار القمر، 6ــ ثمن، 7ــ للقتال ــ في الصحراء، 8ــ مراوغة، 9ــ بحر ــ من الحواس (معكوسة) ــ ود (معكوسة)، 10ــ رتبة عسكرية ــ وسيلة نقل.

كلمة السر

كلمة السر: دولة خليجية من 7 أحرف

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

خليج
العلم
العمل
الفضاء
مراكب
سحاب
نجوم
كواكب
سفن
السفر
السياحة
البحث
الوصول

النجاح
جم
وداع
حقد
نمو
جديد
بحور
بريق
سراب
سهول
سعد
جمر
الوجد

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
مروان خوري

حل كلمة السر:
البحرين

ينابيع المعرفة

ألياف أكثر.. لماذا؟

لا يخفى علينا ان المنتجات الحيوانية من اللحم الأحمر، والبيض، والحليب، والجبن والزبدة تخلو نهائيا من الألياف، بينما يعد كل من الرز الأسمر، وطحين الشوفان واللوز والبروكولي مصادر غنية بالألياف.

يسبب تناول غذاء فقير بالألياف زيادة وزن المرء والسبب في ذلك هو تأثيره على الانسولين.

كذلك فإن تناول الألياف يشعر المرء بأنه قد شبع حتى وان لم يشبع، وهذا يعني ان المرء يكف عن الأكل نتيجة لتناوله للألياف وشعوره بالشبع، وبذلك لا يتناول الغذاء الى حد التخمة، فإن الألياف هي العربة الدافعة للغذاء في القناة الهضمية ، فهي تدفع بالمخلفات الغذائية لتطرحها خارج الجسم قبل ان تتمكن المواد الكيمياوية المسرطنة والمطفرة ان تدخل في الدورة الدموية، اذاً أيها القارئ الكريم لابد ان الفرح والسرور هي مشاعرك الآن لأن الألياف تنقذك من مواد تضر بصحتك كالمواد السرطانية، وقد تودي بحياتك اذا ما دخلت تلك المواد الخطرة في دورتك الدموية.

ربما يسأل القارئ ويقول: كيف لا تدخل تلك المواد السامة الى الجسم؟

الجواب: لولا الألياف الغذائية لنفذت تلك المواد عن طريق الأغشية الموجودة في جدار المعد ـمعوية (أي المعدة والأمعاء) ذاهبة الى الخلايا الجسمية عن طريق الدم محطمة للخلايا هناك، وبذلك يصاب الفرد بأمراض منها سرطان القولون وغيرها من الأمراض.

(من كتاب: شباب دائم
لـ د.دلاور محمد)

على رأي المثل

خذ من طينة بلادك
وحط على خدادك

وهذا المثل تقوله النساء لحث الرجل على الزواج من أقاربه، أو من امرأة من بلده قريبة من مكان سكناه، حيث يعرفها ويعرف أهلها ويعرف عاداتهم وتقاليدهم وتكون المرأة بذلك من طبقته، ولا يكون تناقض بينهما وهذا المثل تقوله النساء ونادرا ما يسمع من الرجال.

والبدوي يحب نسيبه «زوج ابنته» ويقدره ويكن له كل احترام ويرحب به.

كون نسيباً ولا تكون قريباً

فالنسيب «الصهر» حتى لو لم يكن من القبيلة، فهو قريب منهم بسبب مصاهرته لهم واندماجه في العائلة وهو بمثابة الولد اذا كان يحترمهم ويحترم ابنتهم.

عين الحسود فيها عود

يقال عندما تشك بعض النساء من حسد إحداهن لها أو لأشيائها، حتى لا تحسد أحد أبنائها أو الأشياء الجميلة التي تخشى عليها من العين، أي يجعل فيها عود يخرقها فلا ترى.

العين هي اللي بتاكل

أي أن منظر الطعام إذا كان حسنا فهو يفتح الشهية إليه، فكأن العين أبصرت والنفس اشتهت فحدث الأكل، أما إذا كان منظر الطعام غير حسن، فتعفّ النفس ولا تشتهي حتى ورن كان بها جوع.

(من كتاب: أشهر الأقوال والأمثال
لـ د.وليد 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

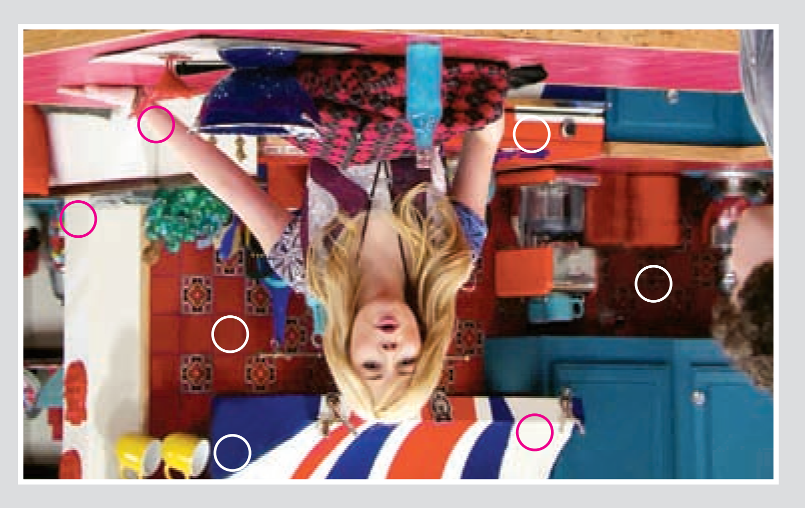
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1ــ محمد هنيدي، 2ــ رسائل ــ مر، 3ــ جار ــ أقسم، 4ــ أمس ــ الخليل (معكوسة)، 5ــ ماء، 6ــ مدحه (معكوسة)، 7ــ عليلة ــ عشق، 8ــ سن (معكوسة)ــ حره، 9ــ يبدله ــ أب (معكوسة)، 10ــ رداء ــ البحر.

عمودياً:

1ــ مرجان ــ عبير، 2ــ حسام ــ هل ــ دب (معكوسة)، 3ــ مارس ــ أدنى (معكوسة)، 4ــ دا ــ السلام (معكوسة)، 5ــ هلال، 6ــ قيمة ، 7ــ سلاح ــ رمل، 8ــ مخادعة، 9ــ يم ــ شم (معكوسة) ــ حب (معكوسة)، 10ــ رائد ــ قطار.