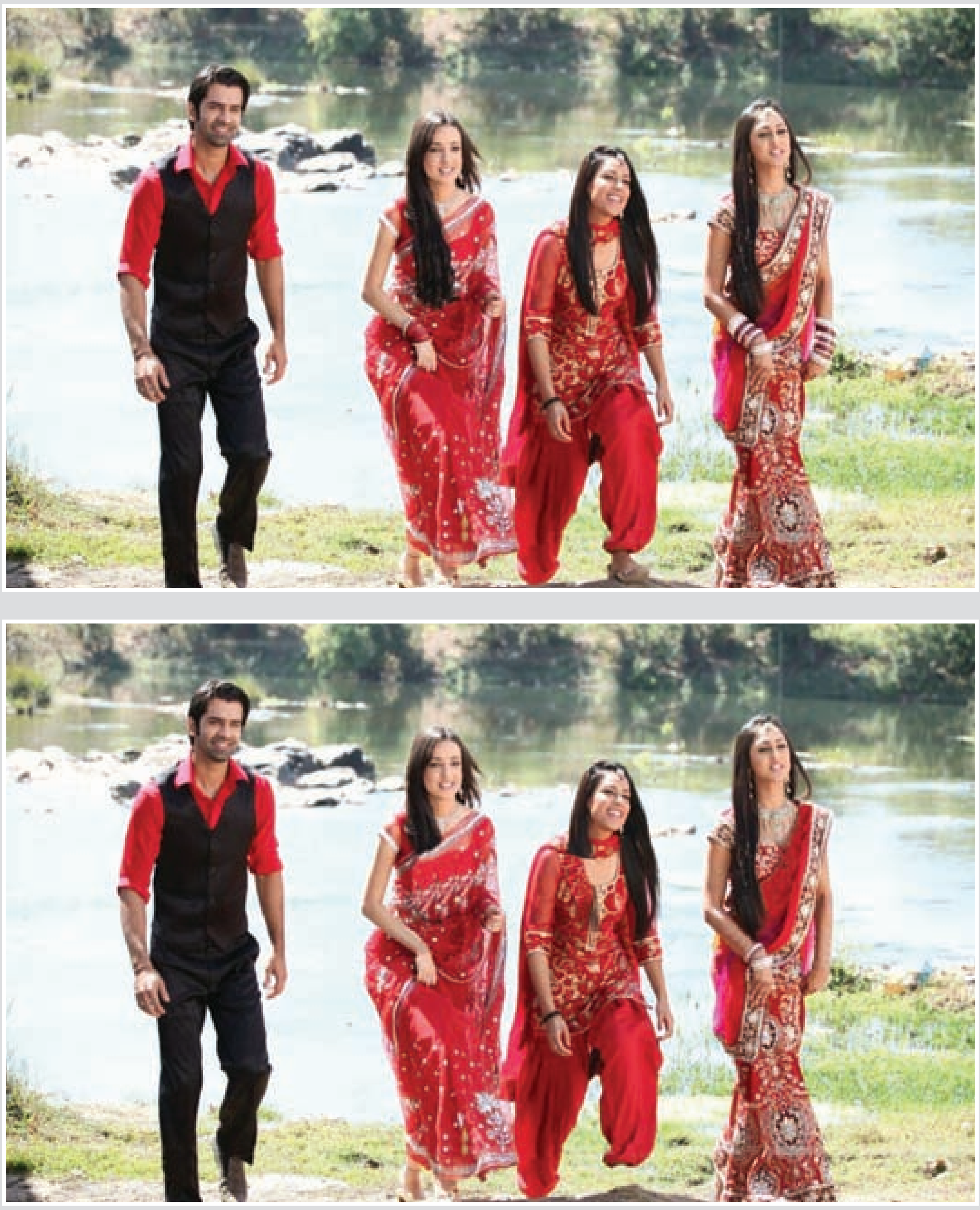
الأنباء
السبت 26 سبتمبر 2015

إعداد: باسم جورج 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:

1 ـ ممثلة مصرية كبيرة، 2 ـ جميلات ـ متشابهة، 3 ـ جرى (معكوسة) ـ فضة، 4 ـ شريف ـ ينتفض (معكوسة)، 5 ـ موجع، 6 ـ مكان لممارسة الرياضة ـ منزل، 7 ـ مخلوق نوراني ـ والد، 8 ـ تلال ـ جواهر، 9 ـ حاجز ـ متشابهة، 10 ـ أطلب ـ أتوقع (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ لزينة النساء ـ الميناء، 2 ـ مكاتيب ـ من أطوار القمر، 3 ـ من الزهور، 4 ـ للجر ـ من الطيور ـ من الأطراف، 5 ـ للنصب ـ أرشد، 6 ـ سهل أخضر ـ ساحات، 7 ـ صوت الماء ـ جواد، 8 ـ تنظر ـ عكس شر (معكوسة)، 9 ـ للمساحة ـ غني، 10 ـ يفسر (معكوسة) ـ ملاح.

كلمة السر

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

كلمة السر: أحد الأبراج الفلكية من 7 أحرف

التنجيم
الفلك
المنصور
قراءة
الكف
نبوءة
الطالع
قصر
الخوف
شهاب
قمر
الخيمة
النجم

الألف
العمق
فضاء
واسع
جميل
سطور
سعيد
ساحر
سهل
وسط
رقيب
سرير

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

[illegible]

[illegible]

بحر المعرفة

ما المدة الزمنية التي تستغرقها عملية إزالة السموم من الجسم؟

هناك العديد من الطرق لإزالة السموم والعديد من البرامج التي يمكن اتباعها. وتختلف الحاجة باختلاف كمية المواد السامة الموجودة بالجسم. فبعض الناس مثل السيدات الحوامل او من تقمن بالرضاعة الطبيعية، او من يتناولون العقاقير الطبية او المقوية، يجب ان يتوخوا الحذر الشديد وان يتبعوا أنواعا بسيطة من تلك العمليات مثل إزالة السموم لمدة يومين او ثلاثة او تنظيف البشرة. وهذا لأن الأدوية والسموم الأخرى يتم تخزينها في الجسم، ويكون ذلك عادة في الأنسجة الدهنية، الى ان يتم التخلص منها بسلام. وقد تستغرق تلك العملية سنوات وفي أحيان أخرى قد لا تتم إلا عند القيام بعملية إزالة السموم. ولهذا السبب يشعر البعض بالتعب لمدة أيام قليلة عندما يتبعون نظاما غذائيا للتخلص من السموم او لتقليل الوزن، نتيجة لإفراز الجسم السموم من الخلايا الدهنية وهي تتحلل.

أما بالنسبة لمعظم الناس، فإن برنامج إزالة السموم المثالي فيستمر لمدة اسبوع واحد، ويمكن القيام به مرتين في العام. ومن الأفضل البدء فيه في العطلة الأسبوعية او في اي وقت فراغ آخر. ولكن اذا كان النظام الغذائي الذي يتم اتباعه في هذا البرنامج يتسم بالتوازن في عناصره، فلا يوجد مانع من الاستمرار فيه. ويجب القول هنا ان افضل الطرق للحفاظ على قدرة الجسم على إزالة المواد السامة هي البعد عن أنواع الطعام والشراب التي تحتوي على أي سموم.

(500 سؤال وجواب عن الصحة لـ باتريك هولفورد)

حقائق x دقائق

الأرز.. يزيد طاقة الجسم

على عكس ما هو شائع من ان تناول الارز يؤدي الى الاصابة بالسمنة وزيادة الوزن، فإن دراسة حديثة اعادت للارز اهميته من الناحية الصحية، فالارز غني بالالياف التي تساعد الجهاز الهضمي على اداء وظائفه بكفاءة عالية، كما يعد مصدرا جيدا للطاقة من خلال وجود النشا، الذي يعتبر سكرا بطيء الامتصاص يقوم الجسم بهضمه ببطء، كما ان الارز من اكثر الاطعمة الغنية بالاملاح المعدنية ومضادات الاكسدة التي تساعد الجسم على مقاومة الامراض السرطانية.

الأعمال المنزلية.. تقي من سرطان المبيض

كشفت دراسة استرالية عن ان الاعمال المنزلية قد تساعد في الوقاية من سرطان المبيض، ووجدت الدراسة الجديدة ان ممارسة نشاط بدني معتدل مثل الاعمال المنزلية يقلص مخاطر الاصابة بسرطان المبيض، وان الفائدة تكون اكبر كلما استمر النشاط لفترة اطول، وقال رئيس فريق البحث ان الدراسة التي استغرقت عامين واجريت على 900 امرأة وجدت ان مخاطر حدوث سرطان المبيض تتناقص مع زيادة النشاط البدني، والمرأة اذا قامت بالاعمال المنزلية لعشرين دقيقة في الاسبوع فلن يجدي ذلك كثيرا، ولكن اذا استمرت لثلاث او اربع ساعات يوميا فإنه سيزيد الحماية من سرطان المبيض، وافاد رئيس الفريق البحثي بأن السبب مازال مجهولا، لكن تكهن بأن النشاط يمنع تخزين الدهون الزائدة التي تؤثر بدورها على النشاط الهرموني وأكد ان النشاط البدني ربما يعزز ايضا جهاز المناعة.

(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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة