الأنباء
السبت 25 يونيو 2016

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

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	■									
2					■			■		
3						■				
4				■						
5			■				■		■	
6		■								
7	■				■			■		
8				■			■			
9						■				
10			■	■						■

أفقيا:

1 ـ شاعر عربي قديم، 2 ـ للنفـي ـ للجزم ـ فـرح، 3 ـ بقاء أبدي ـ جبـل متفجر، 4 ـ الهجرة (معكوسة) ـ جماعة من الناس، 5 ـ غيث ـ للاستفهام، 6 ـ ممثلة مصرية، 7 ـ حب ـ متشـابهان ـ من الشجر، 8 ـ حيوان قارض ـ مثيل ـ مس، 9 ـ يبكي بشدة ـ علم مؤنـث، 10 ـ يلزمه ـ ارقد.

عموديا:

1 ـ أحد المستحيلات، 2 ـ رث ـ يقارب، 3 ـ أطيان ـ ظلم (معكوس)، 4 ـ الجواهر ـ متشابهان ـ ود، 5 ـ للجزم ـ بريق، 6 ـ عكس حق ـ أرشده، 7 ـ حياة ـ سر الحياة، 8 ـ تقطن ـ يهرب، 9 ـ مـن الحيوانـات ـ من الفاكهة، 10 ـ دقة الجرس (معكوسة) ـ مل.

كلمة السر

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

كلمة السر: أكلة رمضانية كويتية شبه يومية من 5 أحرف

مزارع
الوهاد
طويل
ممتد
السقاية
الري
النباتات
الاشجار
الحياة
هبة
الخضرة

الوجه
الحسن
النضارة
الاهرام
صحراء
بواديه
القفر
منبع
نهر
جهود
سائل

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
بشار الشطي

حل كلمة السر:
تشريب

شباب دائم بالغذاء والأعشاب والعلاج الطبيعي

نسبة العناصر والألياف في القرفة وفوائدها المدهشة

بالإضافة الى ان القرفة تعد مصدرا مهما للدهون الأساسية فإنها تعد أيضا مصدرا ممتازا للعنصـر النـادر ـ العنصر الذي يقل وجوده في مصادر اخرى، والمفيـد جداً للصحة مثل المنغنيز ـ كما انها تعتبر مصدرا جيدا للألياف، والحديد والكالسيوم، حيث ان علو نسبة الكالسـيوم والالياف في هذا التابل يجعله قادرا على إزالة نسبة من الأملاح الصفراوية في القناة الهضمية، وهذا الفعل مهم، لأن ذلك يؤدي الى زيادة صنع الأملاح الصفراوية في الكبد لتعويـض هذا النقض من الأملاح الصفراوية المزالة في القنـاة الهضمية، فيقوم الكبد بعدئـذ بصنع الأملاح الصفراوية من الكوليسترول فيسـحب الكوليسترول من الدم، وهذا بـدوره يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم، وهـذا بعينه امر مفيد للغاية، وهكذا هو فعـل الألياف في القرفة. وليكـن القارئ على علم بـأن الأملاح الصفراوية ضرورية للهضم، وهي عوامل استحلاب في القناة الهضمية ـ اذ تمـزج بـين الدهن والماء ليجعلهما يمتزجان لتسهل بذلك عمل الانزيمات في الامعاء ـ لذا فتعويض ما تزيله الألياف من الامـلاح الصفراوية امر ضروري للهضم.

لكن يظهر في الوقت نفسه ان إزالة بعض الانواع من الأملاح الصفراوية التي قد تؤذي بعض خلايا القولون بواسطة الألياف ضروريـة ايضا، ذلك ان تلك الاملاح الصفراوية بالذات قد تسبب سرطان القولون، اذن فالقرفـة بفعلها الذي أودعها الله فيهـا، تنجينـا ايضا من شر بعض الاملاح الصفراوية التي قد تسبب لنا مرضا مميتا كالسرطان.

وبهـذا العمـل العظيـم فإن القرفـة تبعدنا حتى من الإصابـة بأمراض القلب مثل تصلب الشرايين، لأنها تقلل مـن الكوليسـترول الكلـي والكوليسترول الرديء المسمى بـ (LDL)، وبذلك تبعدنا القرفة عن عملية الشيخوخة.

(من كتاب: شـباب دائـم ـ د.دلاور محمد صابر)

أسوأ توقعات القرنين الـ 19 والـ 20

التشكيك في القطارات والطائرات

صـرح البروفيسـور ديونيسيه لارد استاذ الفلسفة وعلم الفلك في جامعة لندن عام 1830 قائلاً: ان السـفر بسرعات عالية عبر السكك الحديدية امر غير واقعي لأن الركاب سـيموتون بسبب ضيق التنفس، وفي العام 1902 اكد سايمون نيوكومب مدير مرصد البحرية العسـكرية في الولايات المتحدة قائلا ان التحليق من خلال آليات اثقل من الهواء امر لا معنى له، اذا لم نقل انه مستحيل، علما ان اول رحلة مأهولة في العالم للاخـوة اورويل وويل بير رايت كانت بعد عام من هذا التصريح.

السيارات لن تحل مكان الخيول

صرح هـوراس راكهام محامي هنري فورد ورئيس بنك ميشـيغان سيڤينغ في العـام 1903 قائلا: سـتبقى الخيول دائما، اما السيارات فليست الا وسيلة ترفيهية لا اكثر ولا اقل، واضاف ناصحا بعدم الاسـتثمار في تجارة السـيارات، لكن راكهام لم يستمع لهذه النصيحة وقام بشراء اسهم فورد وبعد مرور عدة سنوات اصبح ثريا بشكل خرافي.

التحليق في الفضاء مستحيل

اكـد هارولد سبينسـر جونـز كبير علمـاء الفلك في المملكـة البريطانية عام 1957 ان التحليق في الفضاء امـر مسـتحيل، لكـن بعد مرور اسبوعين قام الاتحاد السوفييتي بإطلاق اول قمر اصطناعي حول الارض.

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

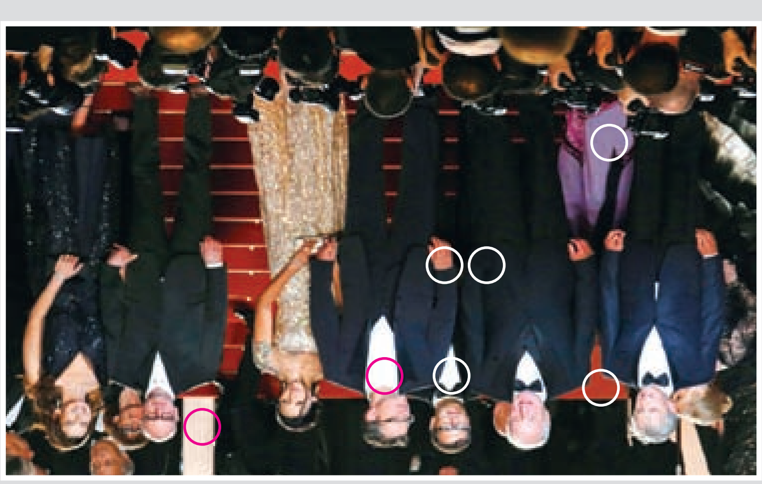
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ابن المعتز، 2 ـ لا ـ لم ـ مسـره، 3 ـ خلـود ـ بـركان، 4 ـ الرحيل (معكوسـة) ـ نفر، 5 ـ مطر ـ هل، 6 ـ ليلى علوي، 7 ـ ود ـ ا ا ـ حور، 8 ـ فأر ـ ند ـ لمس، 9 ـ ينوح ـ لمياء، 10 ـ يجبره ـ نم.

عمودياً:

1 ـ الخل الوفي، 2 ـ بالي ـ يداني، 3 ـ وحول ـ جور (معكوسة)، 4 ـ الدر ـ ا ا ـ حب، 5 ـ لـم ـ لمعان، ـ باطل ـ دله، 7 ـ عمر ـ روح، 8 ـ تسـكن ـ يولي، 9 ـ زرافة ـ رمان، 10 ـ الرنة (معكوسة) ـ سئم.