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 منطقة كويتية ـ بسط (معكوسة)، 2 ـ فك (معكوسة) ـ دق الجرس (معكوسة)، 3 ـ أصل الحياة ـ الحماية، 4 ـ قذفتهم ـ من الزهور (معكوسة)، 5 ـ متكبرة (معكوسة)، 6 ـ مسرحية لشكسبير، 7 ـ خبر ـ لقيادة السفينة (معكوسة) ـ للتعريف، 8 ـ أرشدا (معكوسة)، 9 ـ سارق (معكوسة) ـ شتائمهما، 10 ـ فانيتان ـ للمساحة (معكوسة).

عموديا:

1 ـ من الأحجار الكريمة ـ مشتاق، 2 ـ قاحط (معكوسة) ـ الطرق (معكوسة)، 3 ـ وجها الاتهام، 4 ـ أغلق ـ مع القهوة ـ وضعا خلسة (معكوسة)، 5 ـ أحوزه ـ قطع، 6 ـ متشابهة ـ التضحية، 7 ـ من المناسبات السعيدة ـ قهوة، 8 ـ مبتسم ـ للتوجع، 9 ـ اقترب ـ العلقم، 10 ـ دربه ـ المرض.

كلمة السر

ن	ي	م	ر	ح	ع	ج	م	م	ج
ا	ق	و	ش	ص	ن	م	س	و	ا
ل	ر	ا	ي	ا	ي	هـ	ا	س	ل
ش	ش	س	ق	ن	د	و	ء	ي	ا
هـ	ل	م	و	ى	ة	ر	ر	ق	ل
ر	ا	ا	ر	ا	ب	ا	و	ي	ح
ة	ن	ل	ا	ل	و	ب	ن	ة	ا
و	و	س	و	ر	ر	د	د	م	ن
ص	ب	ق	ن	ي	د	ا	و	ا	و
ل	ر	ا	ا	ا	ر	ع	ع	غ	ت
ة	ط	ي	ل	ح	م	م	ل	ن	ر
ك	م	ة	ا	ر	س	ر	ا	ا	م

الألحان
أنغام
الشهرة
مطربون
العود
وصلة
موسيقية
الشرقي
وتر
جمهور
مواسم
إبداع

نور
سمر
مر
السقاية
رشيق
الأنوار
حصان
الرياح
دروب
مساء
عنيدة

كلمة السر: مغنية لبنانية من 7 أحرف

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
دوللي شاهين

حل كلمة السر:
نجوى كرم

هل تعلم؟

ما الفرق بين إخصائي التغذية وطبيب النظام الغذائي؟

كلاهما متخصصان ومدربان على إعطاء المرضى نظاما غذائيا للحفاظ على صحتهم. وربما يكون طبيب النظام الغذائي أكثر تحفظا، ويعتمد في تشخيصه للمتطلبات الغذائية على الكميات المسموح بها يوميا من المواد الغذائية. كما انه يتعامل في الغالب مع من يعانون من مشكلات صحية خطيرة ويتناولون العقاقير الطبية. وكثيرا ما يوجه الأطباء والمستشفيات المرضى الى طبيب النظام الغذائي ليساعدهم على تقييم أنظمتهم الغذائية.

أما اخصائي التغذية، فيقيم معدلات المواد الغذائية المثالية، اي ما على المريض فعله لزيادة امكانيات جسمه. كما انه يضع في الاعتبار اسلوب الحياة والبيئة المحيطة وما يتم تناوله من طعام ومشروبات. وهو ينصح دائما بالمكملات الغذائية على عكس طبيب النظام الغذائي. ولكن يجب التأكد من ان اخصائي التغذية قد حصل على 3 سنوات من التدريب.

وتمثل المنظمة البريطانية للتغذية (BDA) اطباء النظام الغذائي، بينما ترعى المنظمة البريطانية لاخصائيي التغذية (BANT) مصالح تلك الفئة. ولكن يجب القول هنا ان مهنة اخصائي التغذية تحتاج الى الكثير من التنظيم، وهي بالفعل تمر الآن بمرحلة من التحسين والتنظيم، وذلك لضمان الوصول الى اعلى المعايير في المهنة. ويتمتع الاخصائيون المتخرجون في الكليات المعروفة بالتدريب الجيد. ولكن يجب ان تتحد كل تلك المجالات من التغذية وطلب النظام الغذائي في مهنة واحدة.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المثالية ـ باتريك هولفورد)

حدث في مثل هذا اليوم

● 1966/5/28: شركة الخطوط الجوية الكويتية تدشن الطائرة الثانية من طراز ترايدنت النفاثة.

● 1985/5/28: تم تأسيس الاتحاد الكويتي للاسكواش.

● 1986/5/28: صدر مرسوم أميري بإنشاء مجلس لشؤون الأغذية.

● 1996/5/28: مجلس الأمة يوافق على اقتراح بقانون يهدف الى منع الاختلاط في جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب والمدارس الخاصة وإعطاء الحكومة فرصة لمدة 5 سنوات لتطبيق ذلك، وجاءت الموافقة من 33 عضوا وامتناع تسعة من أصل الحضور البالغ 44 عضوا.

● 1997/5/28: انتخب المكتب الدولي للأوبئة ممثل الكويت د.سلطان الخلف لرئاسة اللجنة الإقليمية للمكتب في منطقة الشرق الأوسط (وأصبحت الكويت بذلك أول دولة خليجية عربية تتولى رئاسة هذه اللجنة خلال 65 عاما من عمر المكتب الدولي للأوبئة).

● 2002/5/28: نادي القادسية يحرز لقب بطولة كأس سمو ولي العهد ورئيس مجلس الوزراء التاسعة لكرة القدم إثر فوزه بالمباراة النهائية على نادي الكويت.

● 2003/5/28: زيارة توني بلير رئيس وزراء بريطانيا للكويت.

من كتاب: تاريخ الكويت يوماً بيوم
د.صالح العجيري
د.محمد احمد عيسوي ـ
عبدالعزيز بدر (بوهندي)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

[illegible]

أفقياً:

1 ـ المسيلة ـ مد (معكوسة)، 2 ـ حل (معكوسة) ـ رن (معكوسة)، 3 ـ ماء ـ الأمان، 4 ـ رمتهم ـ فل (معكوسة)، 5 ـ متعالية (معكوسة)، 6 ـ الملك لير، 7 ـ نبأ ـ دفة (معكوسة) ـ ال، 8 ـ دلا (معكوسة)، 9 ـ لص (معكوسة) ـ سبابهما، 10 ـ بائدتان ـ آر (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ المرجان ـ صب، 2 ـ ماحل (معكوسة) ـ السبل (معكوسة)، 3 ـ اتهما، 4 ـ سد ـ هيل ـ دسا (معكوسة)، 5 ـ أملكه ـ بت، 6 ـ ل ل ل ـ الفداء، 7 ـ العيد ـ بن، 8 ـ مفتر ـ آه، 9 ـ دنا ـ المر، 10 ـ مرنه ـ الداء.