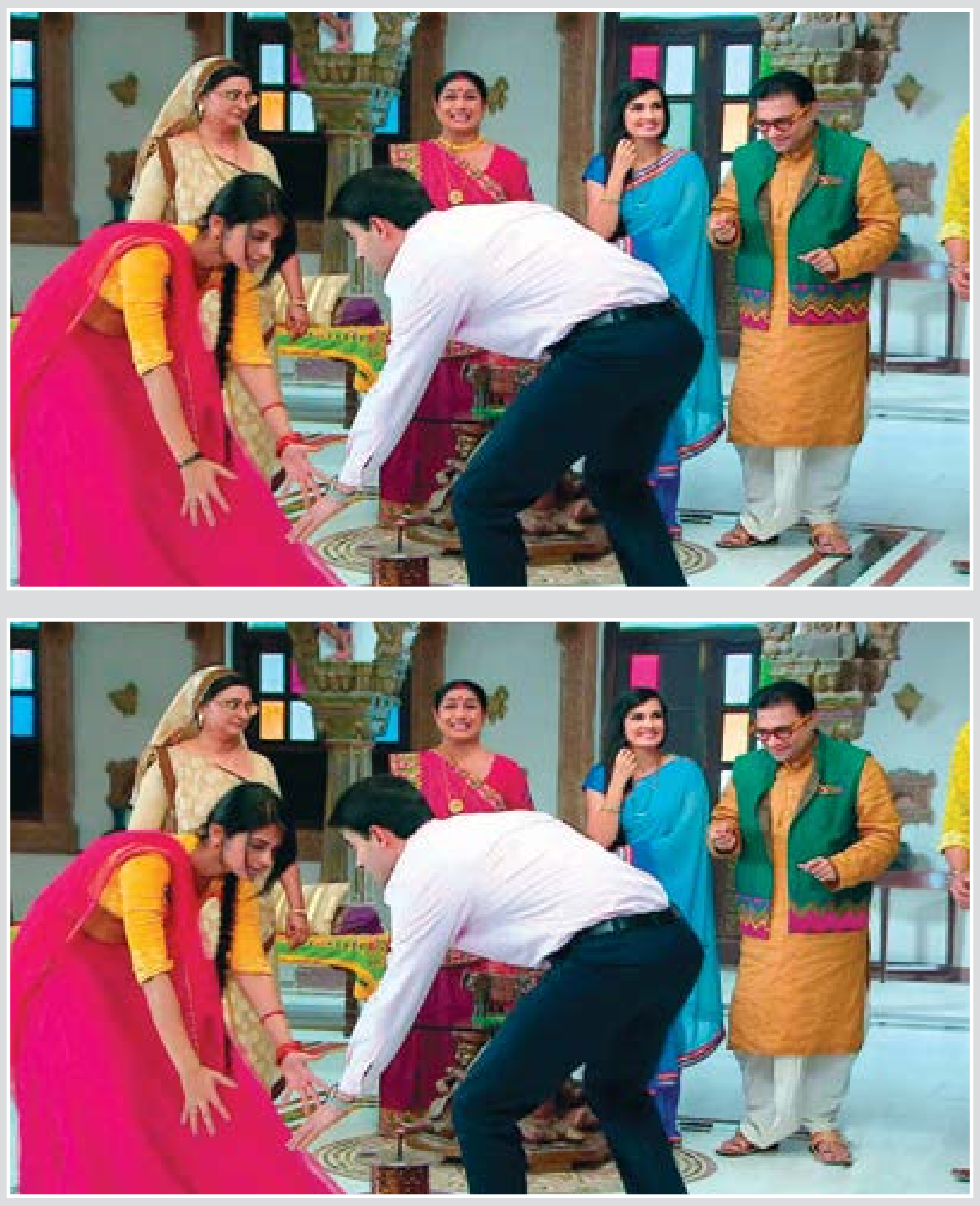
الأنباء
الخميس 1 فبراير 2018
لمشاهدة الصفحة PDF
إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما 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 عكس القلة ـ من الأوقات، 2 ـ قاطن ـ في الصحراء، 3 ـ متشابهان ـ للنفي ـ أغير (معكوسة)، 4 ـ متشابهان ـ حاذر ـ حرفا هجاء، 5 ـ لمسه (معكوسة)، 6 ـ يقابل ـ رأى بطرف العين، 7 ـ للنفي ـ مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 ـ ممثلة مصرية راحلة، 9 ـ ممثل سوري راحل، 10 ـ متشابهة ـ حيوان أليف.

عمودياً:

1 ـ العاشق الولهان، 2 ـ القيود (معكوسة) ـ نوى الأمر، 3 ـ للندبة ـ أكتمل (معكوسة) ـ عشق، 4 ـ راحة اليد (معكوسة) ـ حواضر (معكوسة)، 5 ـ دقات الجرس ـ رن، 6 ـ قوام ـ الجواب (معكوسة)، 7 ـ علم مؤنث ـ يكح، 8 ـ ثبت ـ القديم، 9 ـ شتائم (معكوسة) ـ محيط بالأمر، 10 ـ ممثلة مصرية معتزلة ـ مثيل.

كلمة السر

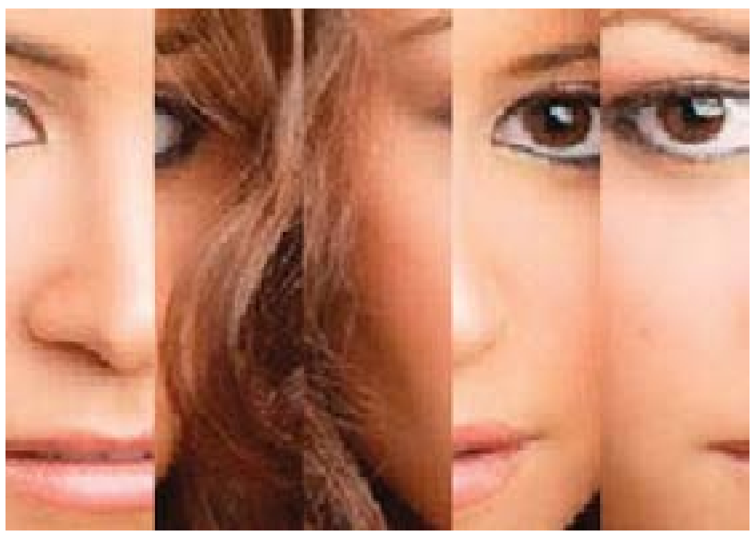
ا	ق	ص	ا	ء	د	غ	ا	ر	ا
د	ة	ا	ب	ش	ل	ن	ل	و	ل
ي	ث	ص	ي	ط	خ	ا	ع	ا	ش
و	ا	ا	ت	ر	و	ء	ص	ء	ع
ا	د	ل	ز	ر	ا	ي	ر	ع	ر
ن	ح	ة	ا	ة	ي	ة	ت	ي	ا
ب	ت	ء	ل	ر	ب	ا	ا	س	ء
ر	ا	ا	ا	ص	ن	ل	ي	ا	ا
ع	ح	ن	ل	ا	ت	ب	ع	ب	ح
ل	ش	غ	ق	ع	م	د	ا	ع	م
ا	و	ل	ا	م	ل	ي	ب	ل	ا
م	م	ا	ء	ي	ا	ع	ر	ا	ل

كلمة السر:

عالم رياضيات مسلم من 9 أحرف

قصائد
ديوان
الشعراء
غنائية
موشحات
رباعيات
العصر
المتنبي
أحمال
العباسي
حداثة
أصالة
معاصرة
العرب
شطر
بيت
الإلقاء
الغناء
البديع
روائع

اعرف شخصيتك



للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
منة شلبي

حل كلمة السر:
الخوارزمي

الغذاء الصحي

كيف تجنبنا الألياف الاصابة بالسرطان؟

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

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

كذلك فإن تناول الألياف يشعر المرء بأنه قد شبع حتى وإن لم يشبع، وهذا يعني ان المرء يكف عن الأكل نتيجة لتناوله للألياف وشعوره بالشبع، وبذلك لا يتناول الغذاء الى حد التخمة.

كما ذكرت في مواضيع اخرى، ان الألياف هي العربة الدافعة للغذاء في القناة الهضمية فهي تدفع بالمخلفات الغذائية لتطرحها خارج الجسم قبل ان تتمكن المواد الكيماوية المسرطنة والمطفرة من ان تدخل في الدورة الدموية.

إذن ايها القارئ الكريم، لا بد 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 ـ معوية (اي المعدة والأمعاء) ذاهبة الى الخلايا الجسمية عن طريق الدم محطمة للخلايا هناك، وبذلك يصاب الفرد بأمراض منها سرطان القولون وغيرها من الامراض.

(من كتاب: شباب دائم بالغذاء والأعشاب والعلاج الطبيعي ـ د. دلاور محمد صابر))

الحلي قديماً في الكويت

البناجر

نوع من الأساور الذهبية كبيرة الحجم تكون الوحدات الزخرفية المزينة لها على هيئة مثلثات بارزة الشكل لها رؤوس مدببة موزعة على استدارة السوار، وهي من الأنواع غالية الثمن، وتستخدم للأعراس وهي من الحلي التي تتزين بها العروس.

الشميلات

عبارة عن أساور ذهبية عريضة مكونة من وحدات زخرفية منوعة، وهي مكونة من قطعتين متصلتين، تفتح وتغلق بواسطة قفل، وهي غالية الثمن وتستخدم في الاحتفالات مثل الاعراس والأعياد.

الخويصات

أساور ذهبية الوحدة الزخرفية فيها على شكل إناء الخوص الذي كان يجلب به البحارة الحلوى من الهند خلال الرحلات البحرية، وتعد من الأساور التي تتزين بها العروس.

(من كتاب: الحلي قديما في الكويت لسلوى المغربي)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

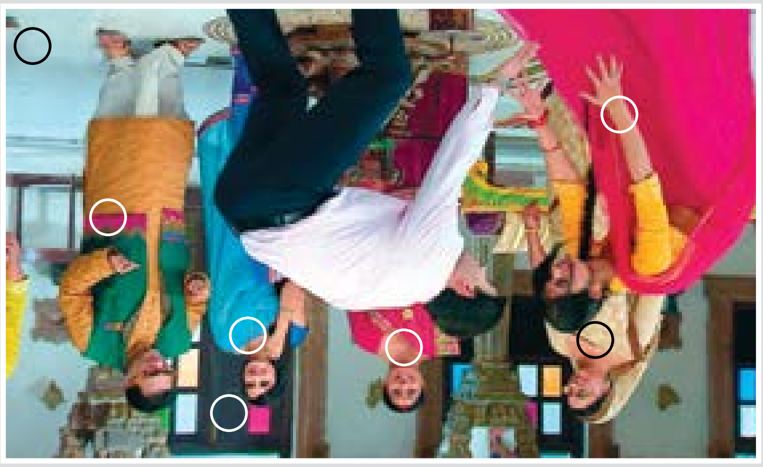
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الوفرة ـ صبح، 2 ـ ساكن ـ رمال، 3 ـ ا ا ـ لا ـ أبدل (معكوسة)، 4 ـ ل ل ـ اتقى ـ س ش، 5 ـ مسه (معكوسة)، 6 ـ يلتقي ـ لمح، 7 ـ ما ـ العيد (معكوسة)، 8 ـ هند رستم، 9 ـ نهاد قلعي، 10 ـ م م م ـ القرد.

عمودياً:

1 ـ الهيمان، 2 ـ السلاسل (معكوسة) ـ هم، 3 ـ وا ـ تم (معكوسة) ـ هام، 4 ـ الكف (معكوسة) ـ مدن (معكوسة)، 5 ـ رنات ـ دق، 6 ـ قد ـ الرد (معكوسة)، 7 ـ رلا ـ يسعل، 8 ـ صمد ـ العتيق، 9 ـ سباب (معكوسة) ـ ملم، 10 ـ حلا شيحا ـ ند.