الأنباء
الخميس 9 اغسطس 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

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

أفقيا:

1ـ مطربة إماراتية ـ شديد البرودة، 2ـ في الفم ـ مرض صدري ـ كثير، 3ـ مدينة سعودية (معكوسة)، 4ـ شاعر صوفي، 5ـ علامة موسيقية ـ حنا، 6ـ جدال (معكوسة)، 7ـ البساتين، 8ـ ديوان للمعري، 9ـ شعرا (معكوسة) ـ مرض، 10ـ الزهر ـ من أطرافي.

عموديا:

1ـ شاعر عباسي ـ متشابهة، 2ـ سيفي ـ مرض صدري، 3ـ في الصحراء (معكوسة) ـ النغم، 4ـ أمثال ـ من الحبوب، 5ـ متشابهان ـ ثبور (معكوسة)، 6ـ مستهزئ ـ عكس نهى، 7ـ عكس كثر ـ يحاكم، 8ـ متشابهة ـ أغلق، 9ـ خض ـ ورع، 10ـ سهر ـ تحت الرماد.

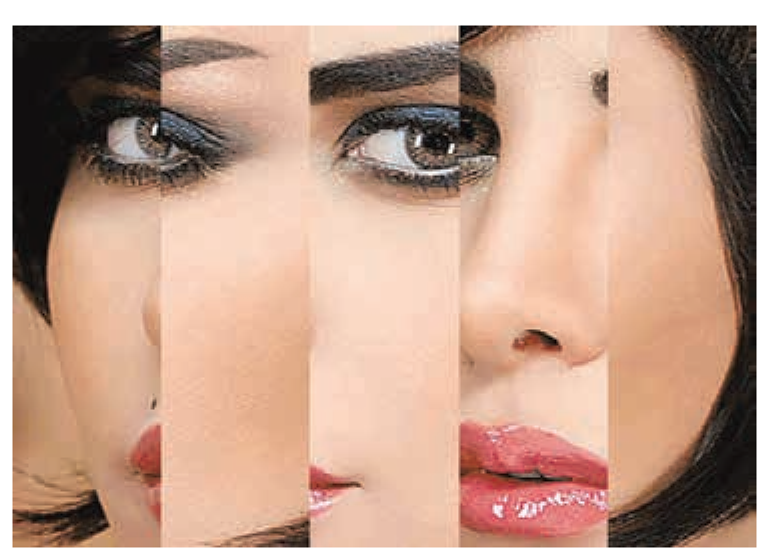
كلمة السر

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

كلمة السر:
من الفاكهة من 8 أحرف

الأرض	شتاء	الغيم
الخصوبة	بيوت	موسم
شموس	سلام	الكرم
الحياة	ورد	النور
الخالدة	عناد	النهر
عطاء	جهد	مناهل
وهاد	رمل	العهد
المطر	البوادي	صبور

اعرف شخصيتك



للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
شمس

حل كلمة السر:
البرتقال

جسم الإنسان

علاقة المغنسيوم.. وتوسيع الشرايين ومنع تشنجها

لقد لوحظ أن الأشخاص الذين ماتوا موتة فجائية بنوبة قلبية لهم مستويات منخفضة من عنصري المغنسيوم والبوتاسيوم.

يعمل المغنسيوم على توسيع الشرايين، ويمنع الشرايين من التشنج ويُسهل عملية ضخ الدم في القلب، وبالتالي يمنع عدم الانتظام في ضربات القلب (irregular heart beat) كما يمكن ان يكون للمغنسيوم دور في منع تكلس الأوعية الأوعية الدموية، كذلك يخفض من مستوى الكوليسترول الكلي، ويرفع من تركيز كناس الكوليسترول الذي يسمى بـ«البروتينات الدهنية عالية الكثافة» (HDL) او ما يسمى بـ «الكوليسترول المفيد» الذي يقوم عادة بتكنيس أبداننا من الكوليسترول المتوضع في الشرايين وغيرها، ويحمله الى الكبد حيث يتخلص منه هناك، علما انه كلما زاد مستوى الـ HDL في الدم، قلّ احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب، إذا فكلما زاد عن احتياج الجسم من الكوليسترول فالـ HDL يقوم في هذه الحالة بدور الكناس فيكنسه وبذلك يتم التخلص منه، لذا فإن زيادة الـ HDL يعني زيادة الكناسين، وزيادة عدد الكناسين يمنع تراكم الكوليسترول داخل شرايين قلوبنا.

كما ان المغنسيوم يعمل على منع تجمع الصفيحات الدموية.

إذا، على القارئ العزيز ان يهتم بهذا العنصر «المغنسيوم» السحري لكي يؤجل عملية الشيخوخة كثيرا.

أما أفضل المصادر الغذائية للمغنسيوم هي: سويداء القمح، لوز، خميرة البيرة، دقيق الحنطة السوداء، لوز برازيلي، فول سوداني، فاصوليا مطبوخة، ثوم، زبيب، بازيلا خضراء، وقشور البطاطا.

وعادة المكملات الملتحمة بالسترات «سترات المغنسيوم» هي أفضل امتصاصا من كربونات المغنسيوم.

(من كتاب: شباب دائم ـ د. دلاور محمد صابر)

حقائق مذهلة

● هناك رياضة شعبية في أستراليا تدعى «سكي جورينج»، حيث يسحب المتزلجون فوق الطرقات المغطاة بالثلوج بواسطة الأحصنة.

● السكان الأصليون لغينيا الجديدة يدخنون السيجارة المصنعة محليا فقط.

● حضارات الأزتيك، التولتيكس، الاينكاس والمايانس كلها بنت حضارة ولم تدخل العجلة ضمن بناء هذه الحضارة.

● كاتب ومؤلف أعظم مؤلف عن القانون الانجليزي السير وليام بلاك ستون.. لم يمارس المحاماة في حياته.

● أولى الألعاب الأولمبية المسجلة حدثت عام 776 قبل الميلاد وكانت تحتوي على سباقات 200 ياردة.

● رئيس طباخين فرنسي ويدعى نيوكلاس أبرت عام 1809 اخترع طريقة عملية للاحتفاظ بالطعام في جدار زجاجة مغطاة بالفلين.

● أول ساعة آلية اخترعت في الصين عام 725م.

● ورث الملك هنري الثالث العرش عندما كان عمره عشرة أشهر فقط.

● عقوبة الموت ما زالت نافذة في بريطانيا ضد الذين يحكم عليهم بالخيانة العظمى أو اعتداءات العنف.

● للتدرب على الآلة الكاتبة الإنجليزية فإن الجملة الإنجليزية التالية تحتوي على جميع الحروف: The quick brown fox jumps over the lazy dog ومعناها «الذئب البني السريع يقفز على الكلب الكسول».

(من كتاب: 4000 حقيقة مذهلة ـ جايلز براندريث ـ ترجمة: ليديا البريدي)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1ـ أحلام ـ قارس، 2ـ لسان ـ سل ـ جم، 3ـ الدمام (معكوسة)، 4ـ عمر الخيام، 5ـ ري ـ رقا، 6ـ مراء (معكوسة)، 7ـ الرياض، 8ـ اللزوميات، 9ـ حسا (معكوسة) ـ سقم، 10ـ النرد ـ يدي.

عمودياً:

1ـ المعري ـ ااا، 2ـ حسامي ـ السل، 3ـ رمال (معكوسة) ـ اللحن، 4ـ انداد ـ رز، 5ـ ل ل ـ ويل (معكوسة)، 6ـ ساخر ـ أمر، 7ـ قل ـ يقاضي، 8ـ اااا ـ أسد، 9ـ رج ـ تقي، 10ـ سمر ـ جمر.