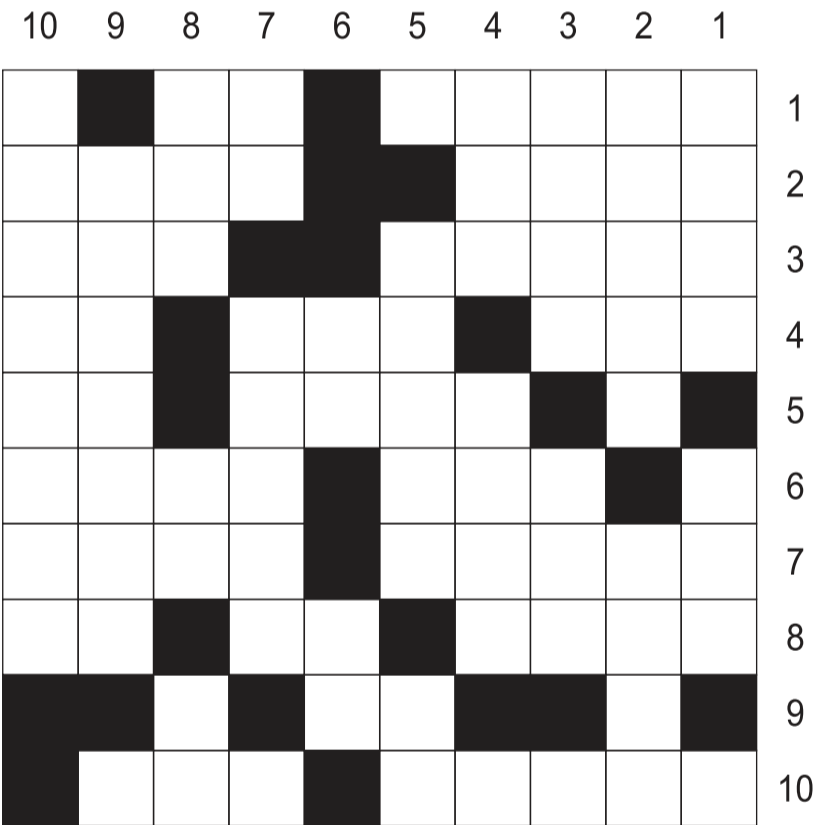


عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 - العمل والحركة - في البيضة، 2 - من الطيور - رمل، 3 - لإنشاج العجين والسوائل - يجمع (معكوسة)، 4 - ضجر (معكوسة) - يتوجع - للجزم (معكوسة)، 5 - للنفي - لتخصيب التربة - متشابهاً، 6 - طين (معكوسة) - ظلام (معكوسة)، 7 - متشابهاً - للاستفهام، 8 - علم منكر - للنصب، 6 - يصبران - نشئي ليلا، 8 - ساحة (معكوسة) - متشابهاً - خاصتي (معكوسة)، 9 - متشابهاً، 10 - علم منكر - يكسر الطيور.

عمودياً:

1 - الصديق - غرامة القتل، 2 - العيون (معكوسة) - رؤوف، 3 - تحية - غزال (معكوسة)، 4 - أتعثر (معكوسة) - غيم، 5 - علم منكر - للنصب، 6 - التوبة - متشابهاً - للاستفهام، 7 - اكتمل (معكوسة) - نطليه، 8 - عكس حلل - مادة قاتلة (معكوسة) - عملة آسيوية (معكوسة)، 9 - أحد الكواكب، 10 - مطرب كويتي.

كلمة السر

م	ا	م	ع	ا	خ	ا	ل	غ	ق
ن	ل	م	ص	س	ل	ع	و	ن	ب
ص	ف	ي	و	م	ي	ب	د	ا	ا
و	ر	ز	ر	ا	ص	ر	ا	ء	ء
ر	ح	ة	ا	ء	ا	ة	ق	س	ل
د	و	ة	ل	ا	ل	ا	ي	م	ل
ا	ن	ي	ط	م	ا	ل	س	ر	ا
ل	م	ب	ر	ل	ح	ك	و	ع	ل
ف	س	ر	ق	ح	ل	ب	م	ذ	ا
ن	ب	ع	م	م	و	ي	ل	ب	ن
ي	ا	ل	ر	ة	ة	ر	ا	ة	ف
ة	ق	ا	ح	ل	م	ر	ع	ب	ا

مفني وملحن كويتي شعبي من 9 أحرف

الفنية	عذبة	الموسيقا	عصور	مرح
الانف	منصور	العربية	الطرق	سمر
مربع	الفرحون	حلو	الاصيل	ود
غناء	سباق	قبائل	شوق	الكبير
اسماء	ملحمة	مميّزة	عبرة	

عالم الصحة

ما الأطعمة التي ينبغي تجنبها في وجبة الفطور؟

● أعلنت د. يوليا تشيخونينا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول بعض الأطعمة في وجبة الفطور، يمكن أن يسبب مشكلات صحية.

وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني إلى أنه يجب الانتباه إلى نسبة الدهون في الجبن، وتنصح بالامتناع عن تناول المواد المقلية في وجبة الفطور؛ لأنه بخلاف ذلك يمكن أن تؤدي السممة إلى مرض السكري وتصلب الشرايين وأمراض الكبد.

وأضافت أن «تناول مواد غنية بالدهون يمكن أن يسبب التهاب المرارة والبنكرياس ونشوء حصي في كيس المرارة. كما يمكن أن يزداد إفراز المرارة، وفي حالة وجود الحصى فالطريقة الوحيدة للعلاج هي التدخل الجراحي».

وتشير د. تشيخونينا إلى أنه يمكن إضافة الخضار والفواكه إلى وجبة الفطور كمكملات وليس كأطعمة أساسية؛ لأن عدم تناول أطعمة أخرى سيسبب نقص البروتينات، كما لا يتحمل الكثيرون تناول الفواكه على معدة فارغة. وتؤكد الخبيرة أن الجسم يحتاج في الصباح إلى دهون «جيدة» بكمية مناسبة.

وتقول «يحتاج الجسم في الصباح إلى كمية من الدهون، لأن لها تأثيراً محفزاً في تقلصات كيس المرارة، ما يسمح بالتخلص من المرارة المتراكمة فيه خلال الليل».

عن 'نوفوستي'

الموسوعة الثقافية

العسل والنحل

العسل هو: الشهد والأرى والضرب والسلوى.
والمشثار: الذي يجتني العسل.
والبعسوب: ذكر النحل.
والخشرم: موضع اجتماع النحل.. وقيل: جماعة النحل.

جان دارك

إنها جان دارك.. البطلة الفرنسية الشابة.. التي كانت تسمع أصواتاً تحثها على إنقاذ بلدها، فاندفعت تقود الجنود في عدة معارك ضد الإنجليز المحتلين لفرنسا.. وشدت من أزر شارل السابع، ملك فرنسا الشاب، كي يحكم بالفعل.. وفي إحدى المعارك أصيبت بسهم، فقبض عليها الإنجليز، وسلموها إلى محكمة ظالمة، فأدانته بالهرطقة والسحر والزندقة وارتداء ملابس الرجال.
وتم الحكم عليها بإحراقها علناً أمام الجماهير.. فأحرقت في أحد أيام شهر مايو عام 1431.

يخلصوني منهم

قال الجاحظ: مررت بمعلم صبيان وعنده عصا طويلة وعصا قصيرة، ووصولجان، وكرة، وطبل، وبقوق.
فقلت: ما هذه؟ قال: عندي صغار أوباش، وأقول لأحدهم: اقرأ لوحك فيصفر لي، فأضربه بالعصا القصيرة، يتأخر، فأضربه بالعصا الطويلة فيفر من بين يدي، فأضع الكرة في الصولجان وأضربه فاشح رأسه، فيقوم إلي الصغار كلهم بالألواح، فأجعل الطبل في عنقي، والبقوق في فمي، وأضرب الطبل وانفخ في البوق، فيسمع أهل الدرب ذلك فيسارعون إلي ويخلصونني منهم.

من كتاب: الموسوعة الثقافية الكبرى - مجدي عبدالعزيز

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

٩١٣١٣٢

حل اعرف الشخصية

٢١٣٢١٢

للمراسلة

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

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 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			6	5
			4		3	8	1	2
		3	6	5		9		
	4		2	3		7	8	
2	5		1					
		1	9			2		
7		4	3		8		2	9
8	9		7		4			
6								7

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- العمل والحركة - في البيضة، 2 - من الطيور - رمل، 3 - لإنشاج العجين والسوائل - يجمع (معكوسة)، 4 - انعثر (معكوسة) - يتوجع - للجزم (معكوسة)، 5 - للنفي - لتخصيب التربة - متشابهاً، 6 - طين (معكوسة) - ظلام (معكوسة)، 7 - متشابهاً - للاستفهام، 8 - علم منكر - للنصب، 6 - يصبران - نشئي ليلا، 8 - ساحة (معكوسة) - متشابهاً - خاصتي (معكوسة)، 9 - متشابهاً، 10 - علم منكر - يكسر الطيور.