

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي الاختلافات السبعة بنظرك وباسرع وقت



الكلمات المتقاطعة

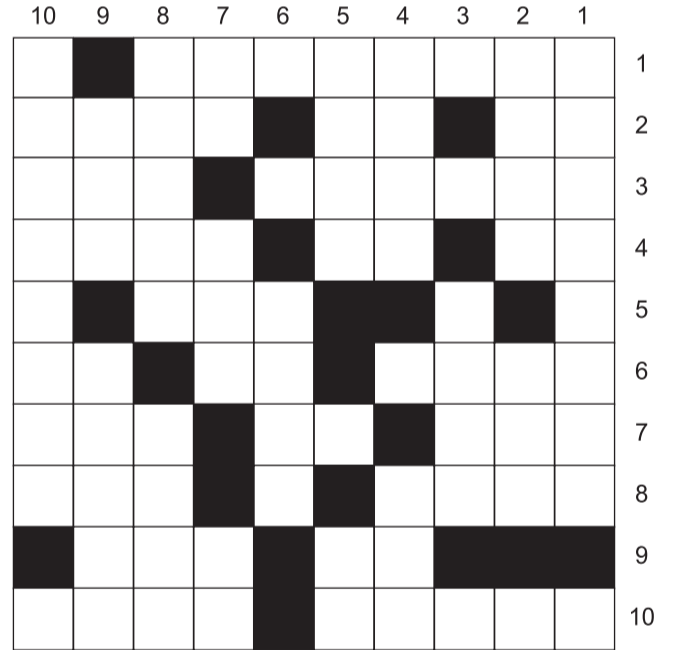
الحل أسفل الصفحة

أفقياً:

- 1 - أم السينما المصرية، 2 - من الزهور (معكوسة)
- 2 - حاجز - علم مذكر (معكوسة)، 3 - فناديل - رطب، 4 - للتمني (معكوسة) - فاكهة - مطرية كويتية، 5 - فوق العين، 6 - شريان - متشابهان - أترك، 7 - والدتي (معكوسة) - متشابهان - من أقاربي، 8 - عدله - أتعب، 9 - قط (معكوسة) - متشابهة، 10 - أول يوم في رحلة الغوص - مطرب سفينة الغوص.

عمودياً:

- 1 - من الأغاني الشعبية، 2 - بين العظام - ألقى، 3 - من تقسيمات الزمن، 4 - نعوم - نهم (معكوسة)، 5 - صوت الحمام - متشابهان، 6 - شاعر أموي، 7 - أخطأ - نهر - للتعصب، 8 - مجموعة النظم - عبء، 9 - أرشد (معكوسة) - الحسرة (معكوسة)، 10 - مطرب كويتي.



كلمة السر

كلمة السر: من الزهور من 8 أحرف

- المراد: النرجس، ورود، حدائق، بساطين، عطر، رحيق، بلسم، نحلة، روض، فريوس، الفل، شاعر، خيمة، سراب.

للمراسلة

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

تسالي

تسالي

اعرف شخصيتك



أسئله الأبناء

انتصار علي:

كيف يمكن التخلص من الهالات السوداء التي توجد أسفل العينين؟

تصيب الهالات السوداء أسفل العينين عادة نتيجة الإصابة بالحساسية من نوع معين من الطعام، الأمر الذي يؤدي إلى التهاب الأوعية الدموية الدقيقة الموجودة أسفل العينين، ويكون في الغالب القمح ومنتجات الألبان هما السببان الرئيسيين وراء هذه الحساسية، وإن كان الأمر يختلف باختلاف الأشخاص، وأسهل الطرق لمعرفة المادة المثيرة للحساسية هي تجنب نوع معين من الطعام لمدة عشرة أيام وملاحظة الاختلاف، وعند البدء في تناول هذا النوع مرة أخرى يتم تسجيل أي تغييرات حدثت، والقمح موجود في الكثير من أنواع الطعام كالخبز الذي يمكن استبداله بالخبز المصنوع من الجاودار بالكامل، وحبوب الإفطار التي يمكن استبدالها بالأنواع المصنوعة من الذرة والشوفان، والمعكرونة والبيتزا والبسكويت وغيرها، وبدلاً من اللبن يمكن تناول لبن الصويا أو لبن الأرز.

وقد تكون هناك أسباب أخرى وراء الإصابة بهذه الهالات السوداء، فمن الممكن أن يكون السبب هو عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو عدم كفاءة الكلى في قيامها بوظائفها، والحل هنا هو اتباع نظام غذائي مدعم للكلى عن طريق شرب 2 لتر على الأقل من الماء المعبأ أو المفلتر يوميا وتناول الكثير من الأطعمة الغنية بالبروتين يتم تناوله من طعام والحد من البروتين الحيواني لأن الكميات الكبيرة منه تزيد من الأعباء على الكليتين، وتتمثل بدائل البروتين الحيواني في البازلاء والفاصوليا والعدس والمكسرات والبذور والذرة الرفيعة والكينوا والصويا والحبوب الكاملة.

ومن أنواع الطعام التي تدعم الكلى الثوم والبطاطس والهليون واليقدون والجرجير والكرف والخبز والبايضا والعدس والحبوب والصويا. فكل هذه الأنواع تحتوي على الأرجينين المفيد للكلى، ومن المهم أيضاً الحد من كمية البوتاسيوم والفوسفات التي تدخل الجسم ويكون ذلك عن طريق تجنب الملح وكلوريد البوتاسيوم (بديل للملح) والبنجر الأخضر والشوكولاتة والكافا والبيض والسمك واللحم والسيانج والراوند والبنجر السويسري والشاي، هذا بالإضافة إلى الحد من الموز، فلا يتم تناوله أكثر من ثلاث مرات أسبوعياً.

حديث شريف

قال رسول الله ﷺ: «اتقوا الظلم فإن الظلم ظلمات يوم القيامة».

هل تعلم

أسباب خشونة البشرة

هناك سببان رئيسيان وراء جفاف وخشونة البشرة، والسبب الأول هو نقص الدهون الأساسية بالجسم، ويرجع السبب في ذلك إلى عدم تناول البذور أو المكسرات والاقطصار على زيت الزيتون فقط على السلطات، فيجب الحصول على ملعقة كبيرة يوميا من زيت بذرة الكتان على السلطة أو حبوب الإفطار أو الحساء، ويمكن الشعور بالاختلاف خلال اسبوع إذا كان هذا هو السبب.

أما السبب الثاني، فهو عدم الحصول على كمية كافية من فيتامين A، فإذا تم ثني الاظفار، يجب ان يكون اللون تحتها اصفر، وإذا أصبح لونها ابيض او رمادي، فمعنى ذلك ان الجسم لا يحصل على ما يكفي من فيتامين A، ويمكن التغلب على هذا النقص عن طريق تناول ثمرة واحدة من الجزر يوميا، ويفضل ان تكون خالية من الكيماويات، لأن الثمرة الخالية من الكيماويات تحتوي على ضعف كمية فيتامين A الموجودة في الثمار غير الصحية وفي خلال اسبوعين، يمكن ملاحظة ظهور اللون الأصفر تحت الاظفار من جديد.

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

- 1- النرجس، 2- ورود، 3- حدائق، 4- بساطين، 5- عطر، 6- رحيق، 7- بلسم، 8- نحلة، 9- روض، 10- فريوس، 11- الفل، 12- شاعر، 13- خيمة، 14- سراب.

تسالي