إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

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:

1ـ صبور ـ متشابهان ـ مثيل، 2ـ تلال ـ الشوق، 3ـ في فمك ـ حب، 4ـ اسألي (معكوسة) ـ من المقاييس (معكوسة)، 5ـ أبنائي ـ تعب، 6ـ مهاجر، 7ـ خاصتي ـ ضجر (معكوسة)، 8ـ مطرب مصري، 9ـ عكس برد ـ متشابهان ـ غنج (معكوسة)، 10ـ مطربة سورية.

عموديا:

1ـ محافظة كويتية ـ عكس البناء، 2ـ الهين (معكوسة) ـ يداوي، 3ـ قانطون ـ متشابهة، 4ـ حواضر ـ علقم (معكوسة)، 5ـ حديث ـ مرض، 6ـ والد (معكوسة) ـ يضع خلسة ـ مدينة سورية (معكوسة)، 7ـ للإضراب ـ الشجر الكثيف (معكوسة)، 8ـ عكس الخلف (معكوسة)، 9ـ مطربة لبنانية ـ حرف شرط، 10ـ متشابهة ـ يرشد (معكوسة).

كلمة السر

ب	م	ا	س	و	ن	ل	م	ا	ي
ع	ل	ل	م	ر	خ	و	ب	ي	ح
ل	ا	ص	ا	ع	ي	ع	ر	ل	ي
ق	ح	د	ء	ا	ل	د	ا	ا	ا
ا	ل	ا	ع	ل	ز	و	ق	ع	ت
ء	ا	ق	ن	ا	م	ا	ب	ل	ي
ف	ح	ة	ا	م	ل	ا	و	ا	ج
ا	ا	ع	ء	ي	ع	ا	ح	ر	ب
ر	ب	و	ل	ن	ب	ل	ب	ي	ا
س	ص	ا	و	ر	ر	ر	ر	ب	ل
س	ل	ط	ي	هـ	ا	ط	ا	ع	ل
ي	ا	ف	خ	س	ت	ب	ق	ت	ة

كلمة السر: مسرحية كويتية من 13 حرفاً

لقاء
الصباح
أمل
حياتي
وعد
الصداقة
عواطف
تعبير
قارب
جبال
العالي
الرطب

نخيل
فارس
براق
خيول
سماء
بوح
سهر
ورع
عبرات
الأمين
عناء
الحالم

اعرف شخصيتك

للمراسلة

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

حل اعرف الشخصية:
احمد عز

حل كلمة السر:
عزوبي السالمية

بحر المعرفة

ما الأعراض المتوقعة عند الخضوع لبرنامج إزالة السموم؟

يقوم الجسم في هذه العملية بالتخلص من المواد السامة ولذلك يعاني الانسان كثيرا قبل ان يشعر بالتحسن، فيعتقد الكثير من الناس ان هناك خللا ما في العملية عندما تشتد عليهم الاعراض السيئة لهذا البرنامج، على الرغم من ان هذه مرحلة قصيرة الاجل في العملية وفي بعض الاحيان ايضا تكون اشارة جيدة للنتائج التي ستحدث بعد ذلك.

تتمثل الاعراض الشائعة في الصداع وحب الشباب والتوعك العام بالجسم والارهاق وآلام المفاصل، ولكن يجب القول هنا ان هذه الاعراض تختلف باختلاف الشخص، فاذا كان الانسان يعاني من مشكلات متعلقة بنسبة السكر في الدم، فإن البعد عن السكريات والكحوليات وغيرها من المنبهات سيؤدي الى ظهور اعراض عدم اتزان نسبة السكر في الدم مثل الارهاق وضعف التركيز والذاكرة والرغبة الملحة في الحصول على السكريات والدوار والحاجة لوجبات متتالية، ولكن لا ينصح مرضى السكري باتباع انظمة غذائية تهدف لازالة السموم الا اذا احتوت على كميات مناسبة من الكربوهيدرات، ويجب الانتباه الى ان اعراض ازالة السموم لا تدوم لفترة اطول من ثلاثة الى خمسة ايام، وفي الغالب لا تكون هناك اي أعراض على الاطلاق اذا حصل الجسم على ما يكفيه من المواد الغذائية، وخاصة مضادات الاكسدة التي تساعد الكبد على القيام بعملية ازالة السموم.

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

حقائق x دقائق

الرضاعة الطبيعية تفيد الطفل والأم

ذكرت الدراسات والأبحاث الطبية ان الرضاعة للطفل تساهم في حمايته في المستقبل من الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل السرطان.. ولأن لبن الأم غني بالمضادات الحيوية التي تساهم في تقوية جهاز المناعة للطفل وتساهم في خفض حرارة الجسم.. أيضا يحمي لبن الأم جلده من الإصابة بالأمراض الجلدية.. وأيضا الرضاعة الطبيعية تفيد صحة الأم بتأثيرها الإيجابي في الحفاظ عليها.. كما ان الرضاعة تساعد الأم لحمايتها من الأمراض مثل سرطان المبيض والثدي.. وأكدت نتائج الدراسات البريطانية انه أصبح الآن بالإمكان التنبؤ بمعرفة اذا كان الطفل سيكون بدينا أو لا لاتخاذ الإجراءات العلاجية اللازمة لتفادي البدانة في سن صغيرة.. وينصح الأطباء الأمهات بضرورة الالتزام بتغذية متوازنة لهذا.. بالإضافة الى ممارسة الرياضة عند بلوغهم عامين.

الكمثرى والجوز يجلبان السعادة

أثبتت إحدى الدراسات الطبية الحديثة ان هناك بعض الأطعمة تساعد على التفكير الإيجابي.. ومن ثم الشعور بالسعادة، وذلك لاحتوائها على عناصر يحتاجها الجسم خاصة في فصل الشتاء مثل الكمثرى والجوز.. فالكمثرى تحتوي على الفسفور والزنك.. ومن ثم تحسين سريان معدل السكر في الدم فتشعر بالسعادة.. أما الجوز فهو غني بمادة «الأوميغا 3» والزنك.. الذي يعمل على تنشيط الذاكرة والإحساس بالراحة والمرح.

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

عادي

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

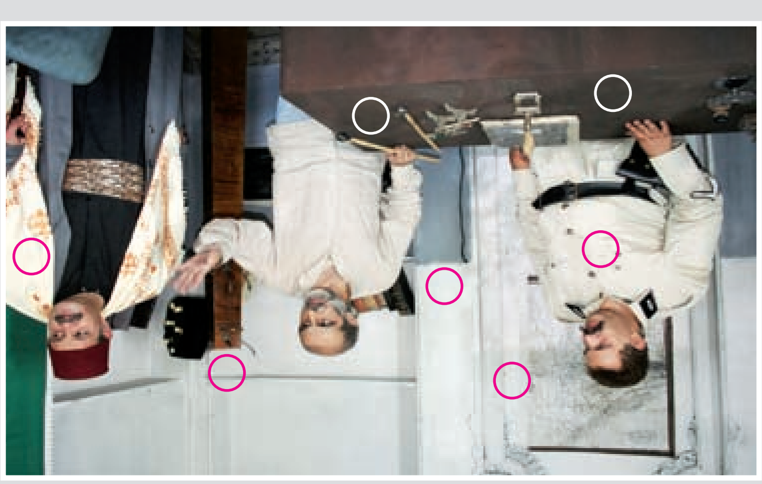
متوسط

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

متقدم

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1ـ حليم ـ ب ب ـ ند، 2ـ وهاد ـ الوجد، 3ـ لسانك ـ ود، 4ـ سلي (معكوسة) ـ الكيل (معكوسة)، 5ـ أولادي ـ كل، 6ـ مسافر، 7ـ لي ـ ملل (معكوسة)، 8ـ هشام عباس، 9ـ دفا ـ ل ل ـ دلل (معكوسة)، 10ـ ميادة حناوي.

عمودياً:

1ـ حولي ـ الهدم، 2ـ السهل (معكوسة) ـ يشفي، 3ـ يائسون ـ ااا، 4ـ مدن ـ مر (معكوسة)، 5ـ كلام ـ علة، 6ـ أب (معكوسة) ـ يدس ـ حلب (معكوسة)، 7ـ بل ـ الأيك (معكوسة)، 8ـ السلف (معكوسة)، 9ـ نجوى كرم ـ لو، 10ـ د د د ـ يدل (معكوسة).