

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة

أفقياً:

- عاصمة عربية
- قادم، - للنفسي -
- علامتها، -3 رمس
- من المخلوقات،
- أعلن - متشابهة،
- بحر - ضمير
- متصل، -6 الحاجة
- للنوم (معكوسة) -
- خاصته، -7 متشابهان
- في البحر، -8 مطرب
- عربي شهير، -9 من
- الحيوانات - أحد
- والديه، -10 والدة -
- علقم - جواهر.

عمودياً:

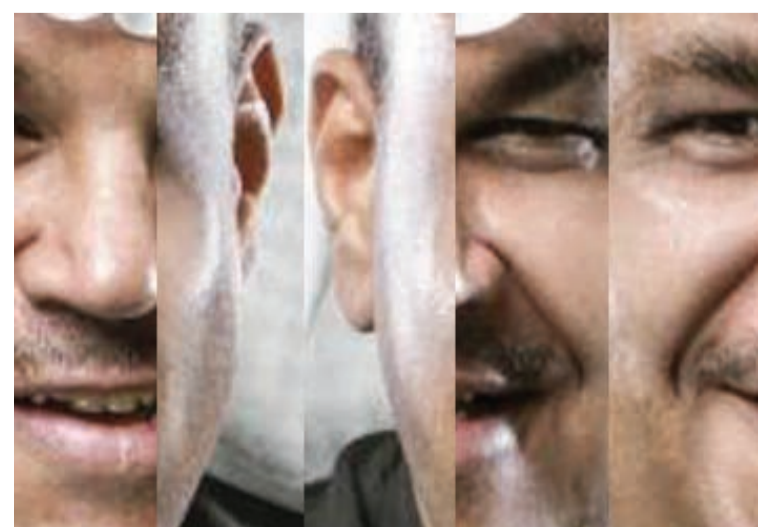
- نادي رياضي
- كويتي، -2 مرتفعات
- (معكوسة) - تعب،
- سجين - خبير،
- من الأطراف - في
- الصحراء - يجمع، -5
- وجع - أراد (معكوسة)،
- عكس مهنون -
- صحيح، -7 متشابهان
- وجعك، -8 الوالدة -
- من الشجر (معكوسة)،
- سخرية - بسط،
- عكس اهتمام - ولد
- الفرس.

كلمة السر

كلمة السر: من منازل القمر من 4 أحرف

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

اعرف شخصيتك



للمراسلة

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

تواصل

رقبنا: 011 22272830

تواصل

رقبنا: 011 22272830

بحر المعرفة

هل يحصل الجسم على كل ما يحتاجه من المواد الغذائية من النظام الغذائي المتوازن؟

تعد هذه من أكبر الشائعات المنتشرة في عالم التغذية وليس لها أي أساس من الصحة، فحتى إذا تم اعتبار أن الحصة اليومية المثالية من المواد الغذائية كافية، فإن أكثر من 90% من الناس الذين يعتقدون أنهم يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً يفشلون في الوصول إلى هذه المعدلات المثالية، فعلى سبيل المثال فإن الحصة المثالية اليومية من الزنك هي 15 ملليغراماً، ومتوسط ما يحصل عليه الجسم هو 7,6 ملليغرامات، ويرجع ذلك للوسائل التي يتم اتباعها الآن في الزراعة وتصنيع وتخزين الطعام، فهذه الوسائل تقضي على الكثير من المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم من الاطعمة.

يجب على من يفكر في الحصول على صحة مثالية أن يعيد التفكير مرة أخرى، فالصحة المثلى تعني الشعور الدائم بأن المرء في أحسن حال وليس فقط الشعور بأنه على ما يرام، ونادراً ما تصيبه الأمراض بدلاً من المعاناة في محاولة تجنب أي خلل بالجسم مثل الإسقربوط (وهو داء تورم اللثة ونزيفها)، فالحياة العصرية تفرض على الجسم متطلبات إضافية، فالضغط العصبي والتلوث والعقاقير الطبية وإضافات الأغذية وما يحدث في عملية تصنيع الطعام كل هذا يزيد من حاجة الجسم للمواد الغذائية، لذلك فإنه من الضروري إضافة الكميات الغذائية إلى النظام الغذائي إذا كان الإنسان يطمح للحصول على طاقة وفيرة وحدة في الوظائف العقلية وحد أدنى من الأمراض، أي تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المميتة، ولهذا ينصح بالحصول على نوع قوي من عقاقير الفيتامينات كل يوم و1 غرام من فيتامين سي.

(من كتاب 500 سؤال وجواب عن الصحة لباتريك هوفورد)

حقائق x دقائق

الانطواء.. وراثه

أوضح باحثون بريطانيون أن مجموعة من الجينات الوراثية يرجح أن تكون وراء مرض نفسي من أبرز أعراض الانطواء على الذات.. وقالوا إن هذا الاكتشاف الجديد قد يتيح في المستقبل علاج هذا المرض الذي يؤدي في مراحله المتقدمة إلى الانطواء تماماً عن العالم الخارجي.. وقد درس الباحثون حالات 99 أسرة كل منها لديه أكثر من طفل منطو على نفسه.. وحددوا الجينات التي تنسب في تطور هذا المرض.. فوجد الباحثون أن البعض مرتبط باضطرابات نفسية في الطفولة.. بينما وجدوا في بعض الحالات الأخرى أنه مرض وراثي.

الشيكلاتة.. تخفف الآلام

في دراسة جديدة مثيرة للجدل حول الفائدة الصحية لتناول الشيكلاتة مما يجعلها تتفوق على سلباتها وهو ما يبجح عشاقها قتيين أن هذه الحلوى المحببة لا تساعد في تحسين المزاج وحسب بل تخفف الألم أيضاً.. لأنها تزيد من إفراز مادة «اندرفين» الطبيعية المسكنة للألم والتي تعين الجسم على تخفيف الأوجاع ومقاومتها إضافة إلى تأثيرها المنشط لإفراز مادة «السيروتونين» التي تحسن المزاج وتثير مشاعر البهجة.. وأوضح الباحثون أن التأثير المزودج للشيكلاتة هو سر التأثير الفعال للألم ففي الشيكلاتة مادتى السكر والحوامض الأمينية من نوع «تريبوفان» حيث يعمل الدماغ البشري على تحويل هذه الحوامض الأمينية إلى «سيروتونين» في حين تنطلق مجموعة من التفاعلات البيولوجية فيه لتحويل بعض أنواع السكر أو الكربوهيدرات إلى «اندرفين».

(من كتاب: حقائق x دقائق لإبراهيم مرزوق)

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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