



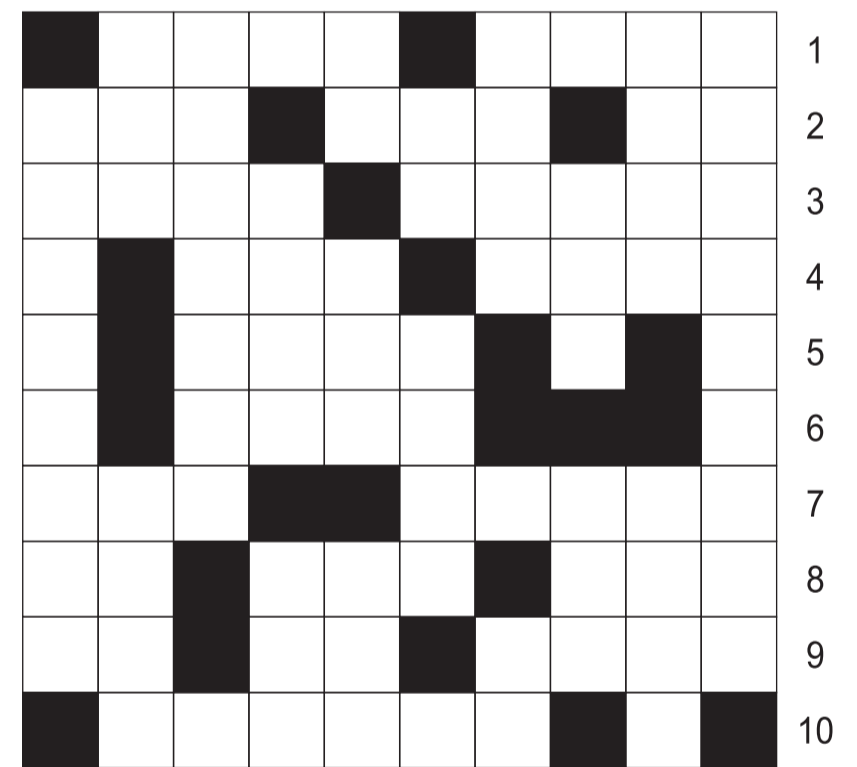
عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



أفقياً:

1 - عكس أيسر - تثبت عليه التهمة، 2 - مرض صديري (معكوسة) - قاع الإناء - أوان (معكوسة)، 3 - أكلة شعبية - وهم، 4 - في الصحراء - علا (معكوسة)، 5 - في العروق، 6 - أرخي الستار، 7 - غبية - أرشده (معكوسة)، 8 - مخفي (معكوسة) - علا - متشابهان، 9 - علم مذكر - عقل - للنصب، 10 - الخجل.

عمودياً:

1 - محافظة كويتية، 2 - بنجو - مطرية كويتية، 3 - متشابهة - يفلق، 4 - نحكم الإغلاق - للنداء، 5 - عكس شفي - أرق (معكوسة)، 6 - علامة موسيقية (معكوسة) - البارحة - أناة (معكوسة)، 7 - لتخصيب الأرض - والذي، 8 - المكتوب، 9 - تخلص من الخطر - علم، 10 - شاعر أندلسي.

كلمة السر

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

من الأحجار الكريمة من 7 أحرف

جوهر	والي	سواسية	قفز	نادي	الروح
الماس	السماء	سعبد	وطن	لهو	أمين
وداد	سراب	سافر	عرب	ند	الجبيل
وادي	سهب	غيوم	نخيل	سد	سلام
وعد	سفر	مرح	فارس	فر	كرب

جسم الإنسان

لماذا يستهلك الجسم فيتامين C؟

هل تعلم ان بحارة الأسطول الانجليزي يُسمّون «اللأيميز»؟ والسبب هو أن كل أفراد الاسطول الإنجليزي صاروا مضطرين منذ عام 1795 الى شرب عصير الليمون يوميا؛ ولماذا؟ للوقاية من مرض مزعج يسمى «الاسقربوط» تهبه البحارة منذ مئات السنين. وهذا المرض يصيب الذين يعيشون مدة طويلة على اللحوم والأطعمة المحفوظة ولا يقدرّون على تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة. وللوقاية من هذا المرض يتناول البحارة عصير الليمون. وكان من الواضح ان في هذا العصير شيء ما يحتاجه جسم الإنسان ليؤدي وظائفه بشكل سوي. ونعرف اليوم ان هذا الشيء هو فيتامين «C» أو حامض الاسكوربيك. ولكن لماذا لا يحصل الملاحون على هذا الفيتامين رغم انهم يتناولون طعاما وفيرا كافيا؟ السبب هو ان فيتامين «C» يتلف بالحرارة او الخزن او التعريض للهواء. ولذلك لا يبقى منه شيء في الأطعمة المحفوظة او المخزونة مدة طويلة.

وهنا مشكلة اخرى، ان جميع اللبائن تقريبا تقدر على صنع فيتامين «C» في أجسادها، فهي لا تعاني من نقصه في أجسادها. لكن الإنسان لا يستطيع ذلك، مما يلزمه ان يأخذه في طعامه. وفيتامين «C» علاوة على ذلك لا يخترن في الجسم إلا بكميات ضئيلة لا تسد الحاجة. كل ذلك يشدد في حاجتنا الى تناول هذا الفيتامين باستمرار. المصدر الأفضل له هو البرتقال والليمون والأترج والبطيخ الأصفر والفراولة (الفريز او الشليك). ويستعمل الكثير من الناس الآن أقراص الفيتامين لاستكمال الفيتامين الذي يحصلون عليه في طعامهم. وينبغي على اي حال استشارة الطبيب قبل تناول المزيد من الفيتامينات في اي شكل كانت.

من كتاب: الموسوعة العلمية المبسطة

أمثال × أمثال

- الصديق وقت الضيق
- رمية من غير رام
- لا نتيجة بدون ألم، لا حلوة بدون نار
- أعذر من أنذر
- أعط كل ذي حق حقه
- إرضاء الناس غاية لا تدرك
- الأفعال أبلغ من الأقوال
- الأقربون أولى بالمعروف
- الأمانى لا تدرك بالتمنيات
- الاتحاد قوة
- التفاحة العفنة تفسد جاراتها
- الجمال جمال النفس
- الجوع كافر

من كتاب: أمثال × أمثال - جمع وإعداد: سعد رفعت

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

١٣٣٣٣٣

حل اعرف الشخصية

٣٣٣٣٣٣

للمراسلة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- عكس أيسر - تثبت عليه التهمة، 2 - مرض صديري (معكوسة) - قاع الإناء - أوان (معكوسة)، 3 - أكلة شعبية - وهم، 4 - في الصحراء - علا (معكوسة)، 5 - في العروق، 6 - أرخي الستار، 7 - غبية - أرشده (معكوسة)، 8 - مخفي (معكوسة) - علا - متشابهان، 9 - علم مذكر - عقل - للنصب، 10 - الخجل.

١٣٣٣٣٣

٣٣٣٣٣٣