



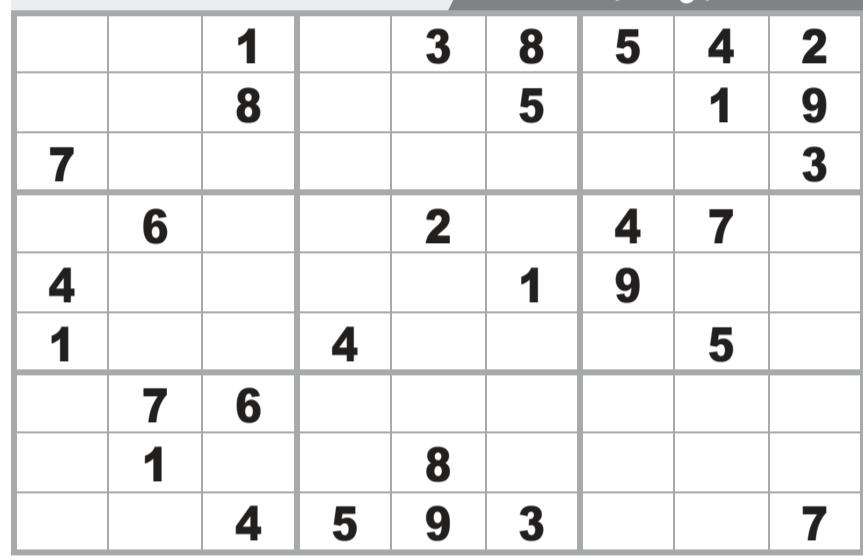
## Sudoku

## كيف تلعب؟

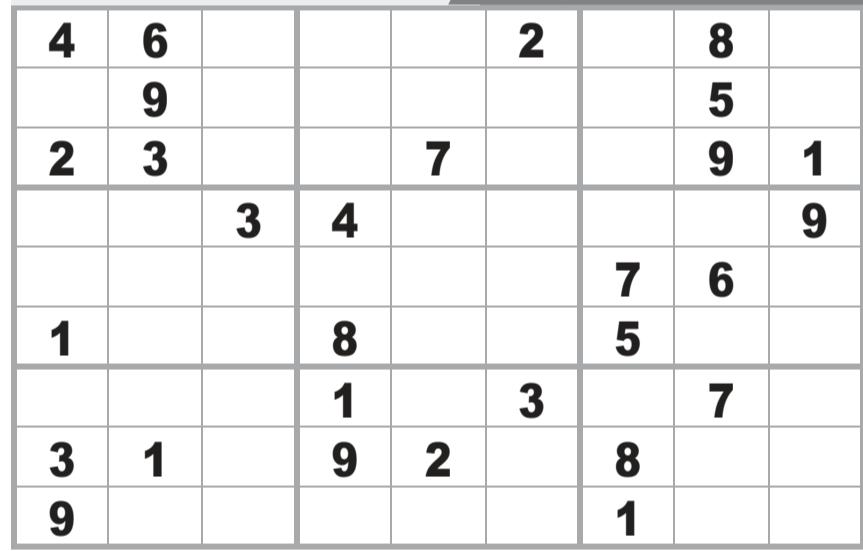
لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 الألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خالٍ، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب لا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.



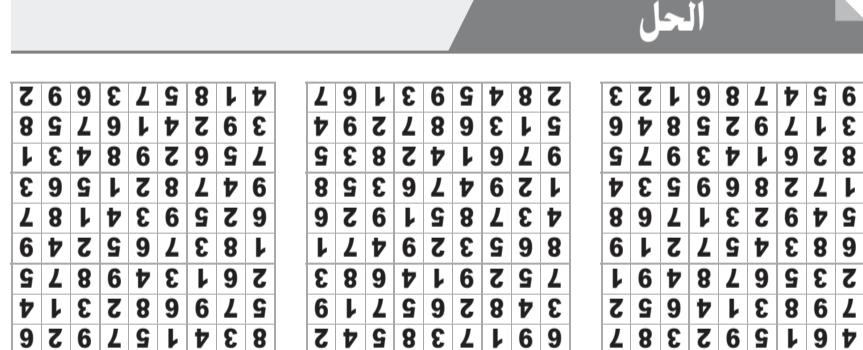
## المستوى العادي



## المستوى المتوسط



## المستوى المتقدم



## الحل



## حل عينك .. عينك

## عالم الصحة

هل هناك فوائد فعلية لشرب الحليب بالعسل على الريق؟  
يوصي الأطباء دائمًا بتناول بعض المشروبات الصحية على معدة فارغة، التي لها فوائد صحية مختلفة عند تناولها على الريق، ومنها شرب الحليب بالعسل، فهو صحي وله مزايا مختلفة لعلاج بعض المشاكل الصحية التي تعاني منها كالإمساك والهضم.

ومن فوائد شرب الحليب بالعسل على الريق:  
- يسهم في تقوية العظام خاصةً أن الحليب هو أفضل مصدر للكالسيوم، أما العسل فيساعد الجسم على امتصاص هذا الكالسيوم وتقليل للعظام.  
- يعالج السعال، فهذا الكوب له خصائص مضادة للبكتيريا، ويطرد الب glam المترافق على الصدر.  
- يزيل التورم والاحقان في الحلق ويخفف من الكحة، كما يساعد على ترد المخاط من الجسم.  
- الحليب بالعسل ملاجء فعال للإمساك المزمن.  
- يساعد على تحسين الهضم بشكل قوي ويزيد البكتيريا النافعة في المعدة.  
- يمنع ارتفاع مستويات هرمون التوتر «الكورتيزول» في الجسم، كما أنه يهدى الأعصاب ويساعد على الاسترخاء.  
- يحتوي على مضادات أكسدة تساعد في استعادة الشباب إلى الجسم، داخلياً وخارجياً.

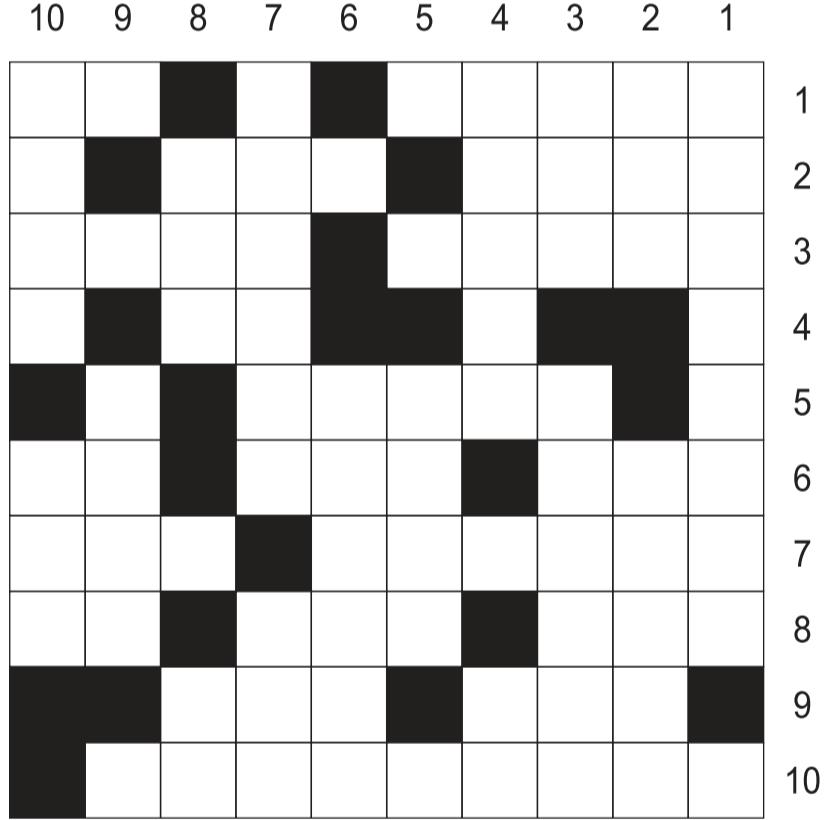
كتاب: الجسم السليم

## عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا.  
فما الاختلافات الخمسة بتلوك وباسرع وقت؟



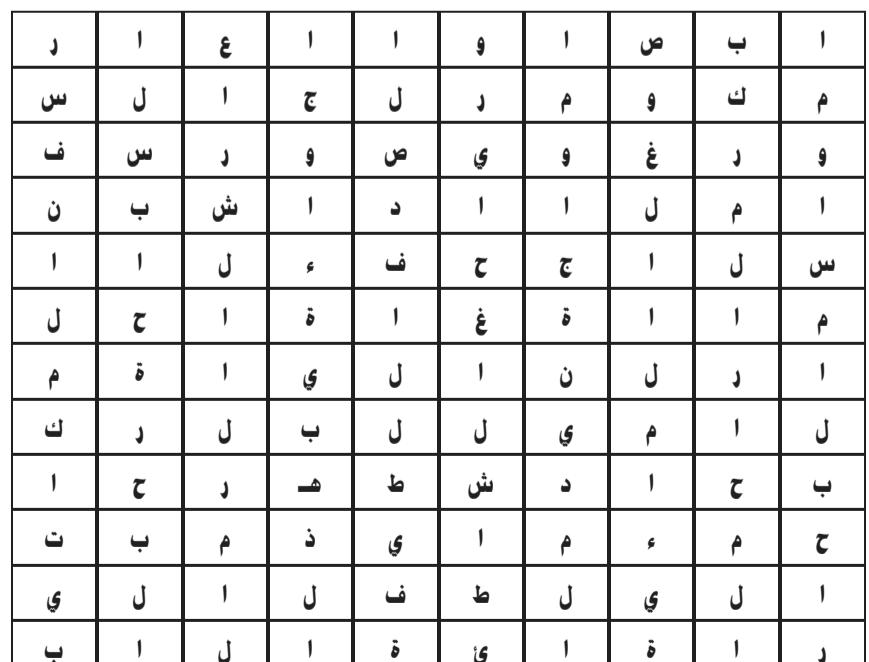
## الكلمات المتقاطعة



## عمودياً:

- 1 - نجوم و مجرات - جواهر (معكوسة)، 2 - مريض - منزل، 3 - تخسان - نيشان، 4 - كثي، 5 - عكس دائنة، 6 - من مشتقات الحليب - علم مؤذن - متشابهان، 7 - آمال - بيس، 5 - غني، 6 - من الأوقات، 8 - حجر كريم (معكوسة) - شعوب - أسرة عملة يقناع - من الشجر (معكوسة)، 9 - واضح (معكوسة) - لا يقرأ ولا يكتب، 10 - غيمة - نفس - مهرجان تسويقي كويتي.

## كلمة السر



## آلية موسيقية غربية من 4 أحرف

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة  
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني  
[archive@alanba.com.kw](mailto:archive@alanba.com.kw)  
فاكس 22272830

## للمراسلة

اللطيفة	الغوص	الذهبية
رياح	الصدف	أمواج
المركب	البحر	سفن
مواسم	المائنة	الحار
الشراط	البار	المدينة