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

أفقياً:

1 ـ واسع المدى ـ عكس نافع، 2 ـ البارحة ـ هدم (معكوسة) ـ قبر، 3 ـ دقت (معكوسة) ـ رفعة (معكوسة)، 4 ـ اكتمل (معكوسة) ـ أصل الحياة، 5 ـ صبور ـ تعظيم، 6 ـ طاولات الطعام، 7 ـ متشابهان ـ نبادر بالقتال ـ متشابهان، 8 ـ مل (معكوسة) ـ محترف الأدب، 9 ـ مطرب مصري، 10 ـ عاصمة أوروبية (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ ممثلة مصرية راحلة، 2 ـ من مشتقات الحليب ـ علمان، 3 ـ يبتهج ـ للنداء ـ في الفم، 4 ـ اضطجع (معكوسة) ـ عملة آسيوية، 5 ـ من الأطراف ـ يرى (معكوسة)، 6 ـ جاءهن (معكوسة) ـ عظمة، 7 ـ مخادع، 8 ـ مكان لعرض المنتجات (معكوسة) ـ طريق، 9 ـ والدة ـ متشابهان ـ علامة موسيقية، 10 ـ مكاتيب ـ من الفصول.

كلمة السر

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

أحد شواطئ الكويت من 5 أحرف

الألحان	وعيد	مواسم	السقاية	دروب
أنغام	موسيقية	إبدع	رشيق	مساء
الشمسي	الشرقي	نور	الأنوار	عنيدة
مطربون	وتر	سمر	حصان	الربابة
العود	جمهور	مر	الرياح	

سؤال وجواب

هل البرتقال أفضل المصادر الغذائية لڤيتامين C؟

● على الرغم من أن البرتقال أصبح المرادف الشائع لڤيتامين C، فإنه في حقيقة الأمر ليس أغنى مصادر هذا الڤيتامين. فيعتبر البرقوق الأسترالي أغنى تلك المصادر. فتحتوي ثمرة البرقوق الواحدة على كمية من ڤيتامين C تفوق الموجودة في ثمرة البرتقال.

كما انه يتفوق على منافس آخر قوي وهو كريز الأسيرولا. فكوب العصير من كريز الأسيرولا يمنح الجسم كمية ضخمة من ڤيتامين C والتي تقدر بـ 3872 ملليغراما، أما كوب عصير البرتقال فيحتوي على 121 ملليغراما وكوب الليمون يحتوي على 83 ملليغراما.

يجب أيضا الوضع في الاعتبار انه عند الاختيار في السوبر ماركت بين فاكهة الكيوي والفراولة والعنب والجريب فروت والشمام والأناناس والمانجو، والتي تحتوي جميعها على ڤيتامين C، يجب الالتفات الى الخضراوات ايضا، ومن أغنى أنواع الخضراوات بڤيتامين C البروكلي والفلفل وكرنب بروكسل والقرنبيط والبازلاء والهليون. فالبروكلي والفلفل يحتويان على كمية من ڤيتامين C اكبر من الموجودة بالبرتقال والكيوي. وتحتوي الحصة الواحدة من ثمار البروكلي على 110 ملليغرامات من هذا الڤيتامين، اي ما يساوي ثمرتين من البرتقال. ويتفوق الفلفل الحار الخام على كل ما سبق، فكوب واحد منه يمنح الجسم 364 ملليغراما من ڤيتامين C.

من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية ـ باتريك هولفورد

أعلام ومفاهيم

ابن زهر

هو أبومروان عبدالملك بن زهر بن عبدالملك بن مروان 447 ـ 557هـ ـ 1072 ـ 1162م، توفي بمراكش ودفن في مقبرة العائلة في إشبيلية بالأندلس، المعروف بابن زهر الإشبيلي. طبيب نطاسي عربي معروف في الأندلس من أهل إشبيلية، من أسرة عريقة في العلم، اشتغل أبناؤها بالطب والفقه وتولوا الوزارة. وهو أستاذ الفيلسوف ابن رشد. كان جراحا وطبيبا باطنيا. نجح في بحوثه المستمرة باكتشاف جرثومة الجرب.

من مؤلفاته كتاب «الاقتصاد» الذي يعد من أفضل ما كتب في الطب السريري. وكذلك «التيسير في المداواة والتدبير» المترجم الى اللاتينية، حيث وصف التهاب الغلاف الغشائي المحيط بالقلب، وطرائق استخراج حصى الكلية، وكيفية ربط الأوعية الدموية، وإجراء عمليات الفتوق. وكان لأعماله أثر كبير في تطور الطب في أوروبا فيما بعد.

من كتاب: أعلام ومفاهيم ـ د.أحمد بلال

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

الكوت

حل اعرف الشخصية

عبدالله الرويشد

للمراسلة

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

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

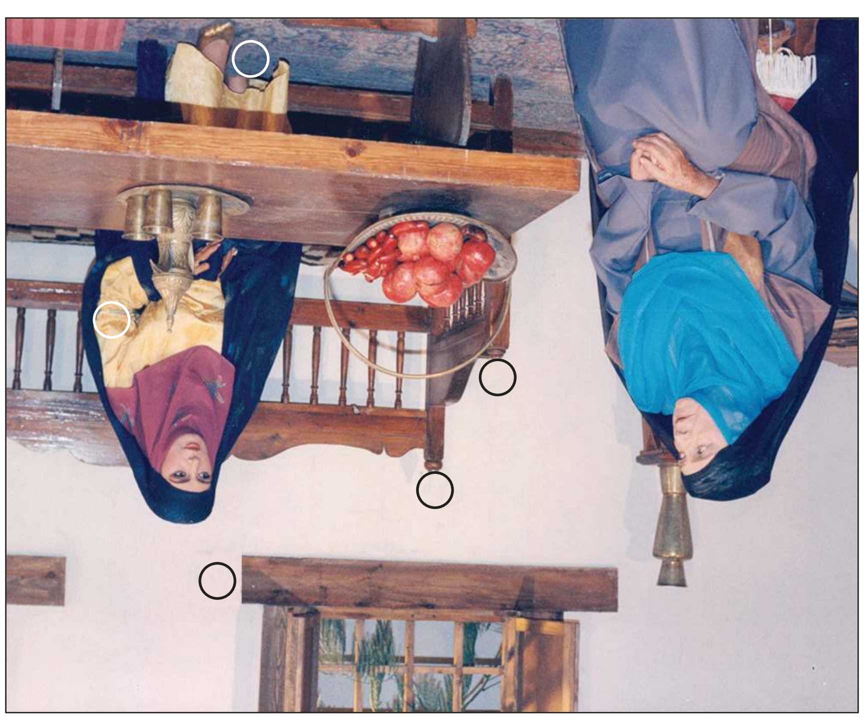
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ فسيح ـ ضار، 2 ـ أمس ـ هد (معكوسة) ـ رمس، 3 ـ رنت (معكوسة) ـ علا (معكوسة)، 4 ـ تم (معكوسة) ـ ماء، 5 ـ حليم ـ إجلال، 6 ـ موائد، 7 ـ ا ا ـ نهجم ـ ر ر، 8 ـ سئم (معكوسة) ـ الأديب، 9 ـ هاني شاكر، 10 ـ برلين (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ فاتن حمامة، 2 ـ سمن ـ لواءان، 3 ـ يسر ـ يا ـ سن، 4 ـ نام (معكوسة) ـ ين، 5 ـ يد ـ يشاهد (معكوسة)، 6 ـ أتاهن (معكوسة) ـ جلال، 7 ـ ماكر، 8 ـ المعرض (معكوسة) ـ درب، 9 ـ أم ـ ا ا ـ ري، 10 ـ رسائل ـ ربيع.