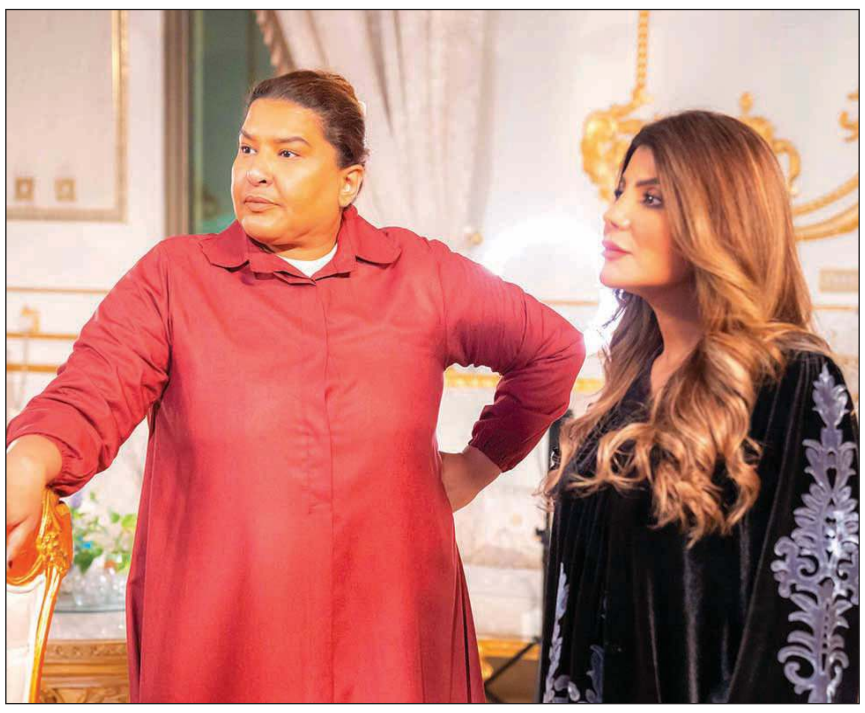
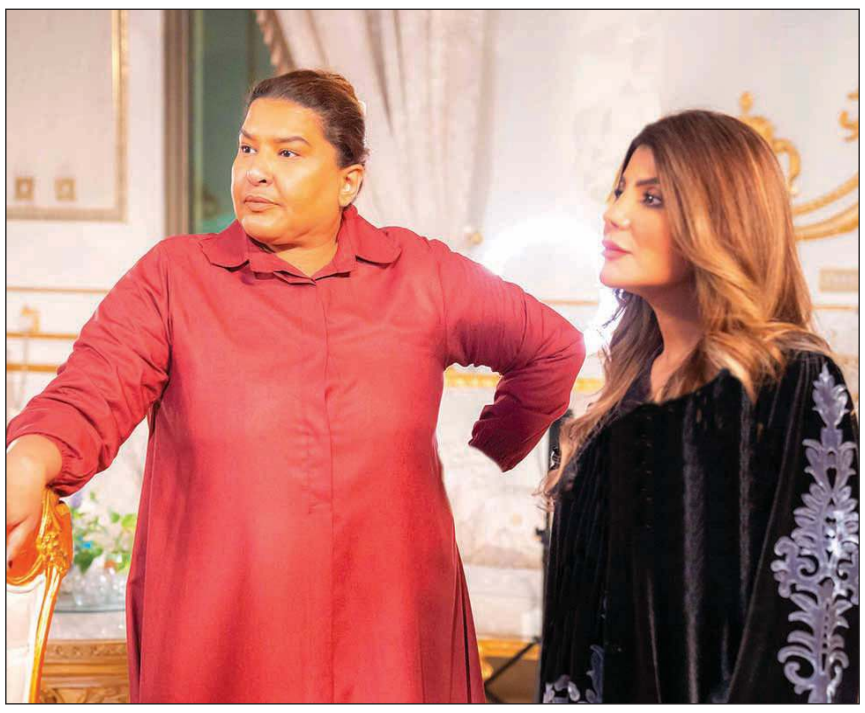
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ الأشغال ـ أصل، 2 ـ ثعبان (معكوسة) ـ متشابهان ـ إحسان (معكوسة)، 3 ـ سهل (معكوسة) ـ عكس وضيع، 4 ـ تصدر فرقعة ـ مصيبة (معكوسة)، 5 ـ جزيرة كويتية، 6 ـ أتى ـ متشابهة، 7 ـ اشتاق، 8 ـ مضى ـ من الطيور، 9 ـ قاذف ـ نحسن، 10 ـ خائفتان.

عمودياً:

1 ـ من الطيور ـ صغير الطير، 2 ـ لقطع الرؤوس (معكوسة) ـ متشابهة، 3 ـ يسكن بجواره (معكوسة) ـ اكتملا، 4 ـ أحصى ـ أدور (معكوسة) ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 5 ـ سبا، 6 ـ أعبر ـ في البيضة (معكوسة)، 7 ـ علم مؤنث ـ للنصب (معكوسة)، 8 ـ علم مذكر ـ للجر، 9 ـ للمساحة ـ يضجر (معكوسة) ـ ثار، 10 ـ شتائم ـ بحر ـ خض.

كلمة السر

ا	م	ج	ا	ر	ب	أ	ل	ا	ل
ا	ا	ا	ل	ا	ب	د	ا	ع	ق
ل	ء	م	ج	م	و	ع	ا	ت	م
ر	ل	م	ج	خ	ح	د	ي	ث	ر
ي	ة	ت	م	م	ق	س	و	م	ض
ا	ي	ط	ي	ت	ع	ل	ي	م	ا
ض	م	و	ل	أ	ل	و	ل	ن	ع
ي	ا	ر	ح	ر	د	ر	و	ب	ل
ة	ل	ا	ك	ب	ر	ح	ب	ة	ى
ر	س	ت	م	ق	م	ر	ق	د	ي
ا	ل	ق	م	ح	س	م	ي	ك	ة
ع	م	ا	ل	ة	ا	ل	ف	ر	ح

من أنواع التمور من 6 أحرف

قمر
الأبراج
حديث
ألوان
حكم
رحبة
الرياضية
مائلة
الابداع
متطورات
قبر
مرقد
سلامي
أعلى
مجموعات
مقسوم
تعليم
دروب
القمح
سميكة
عمالة
الفرح
جميل

هل تعلم؟!

- أن جسم الإنسان يتركب من 600 مليار خلية، يموت منها كل ثانية 50 مليون خلية، ويولد مكانها في الوقت نفسه 50 مليونا أخرى، الخلايا الوحيدة التي تموت ولا يولد بدلا منها هي خلايا الدماغ.
- أن إناث البعوض دون الذكور هي التي تلدغ الإنسان!
- أن انتشار روائح النباتات يدل على قرب هطول الأمطار.
- أن الإغريق هم الذين أطلقوا على اليمن اسم: اليمن السعيد!
- أنه يوجد في جسم الإنسان عضلة يطلق عليها اسم (فريصة) ترجف في حالة الخوف، ومن هنا جاء قول العرب عن الذي يخاف: ارتعدت فرائصه!
- أن أقدم آلة عرفها الإنسان هي (الشادوف) الذي يرفع الماء من النهر إلى الأرض المزروعة، عرفها الإنسان منذ عام 3500 قبل الميلاد.

من كتاب: هل تعلم؟! ـ إعداد. مصطفى علي

عالم الصحة

ما أفضل مكمل غذائي طبيعي لمحاربة الالتهابات؟

تعد الالتهابات الاستجابة الوقائية الطبيعية التي يقوم بها جسم الإنسان ضد الأوبئة والأمراض أو أي ڤيروس أو عدوى تدخل إلى الجسم، وهو رد فعل صادر عن الجهاز المناعي في الجسم.

فقد قدمت مجلة «eatthis» المتخصصة بالصحة والغذاء مقالا بعنوان (أفضل مكمل غذائي لتقليل الالتهاب، كما يقول خبراء التغذية)، كشف من خلاله خبراء التغذية عن أفضل مكمل غذائي طبيعي يدعم الجسم في محاربة الالتهاب.

وتقول الخبيرة المتخصصة في مجال التغذية والمسجلة في عدد من المؤسسات الطبية المختصة، تريستا بيست، إن الجسم «عندما يترك في حالة التهاب، أي في حالة الاستجابة المناعية، فإنه يبدأ بفقدان الاستجابة المناسبة للمنبهات، ما يؤدي إلى مزيد من الالتهاب».

وتضيف الخبيرة: «إذا سمح لهذا الالتهاب بالاستمرار لفترة طويلة فإنه يؤدي إلى أمراض حادة ومزمنة وضعف وظائف المناعة وانخفاض عام في نوعية الحياة».

وبحسب المقال، فإنه في هذه المرحلة يلعب نبات الكركم، الذي يعد جزءا من عائلة الزنجبيل، دورا جوهريا في دعم الجسم وتعزيز جهاز المناعة.

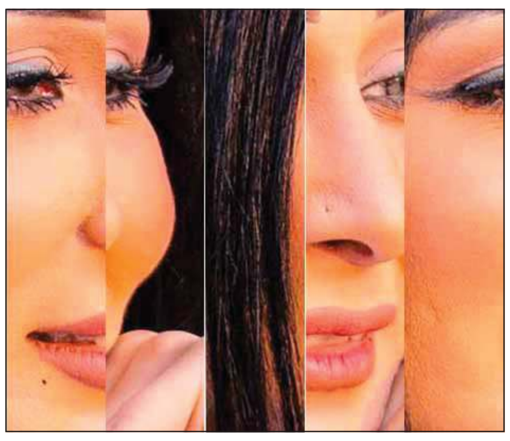
وبين المقال أن الكركم يستخدم بشكل أساسي في جميع أنحاء جنوب شرق آسيا، حيث يحتوي على مركبات تسمى «الكركمينويدات» المعروف باحتوائها على بعض الميزات القوية والفريدة جدا.

وبحسب بيست، يمتص جسم الإنسان الكركم بسهولة أكبر، خصوصا أنه يمكن أن يستخدم كتوابل بكل بساطة، وتتابع: «تم استخدام هذه المركبات لأغراضها الطبية لعدة قرون للمساعدة في الوقاية من كل الأمراض، من سكر في الدم إلى الالتهابات».

وتؤكد الخبيرة أن «الكركم هو مضاد طبيعي للالتهابات، ويمكن أن يساعد في تحسين صحة المفاصل ومشاكل الجهاز الهضمي بالإضافة إلى قائمة طويلة من الأمراض».

عن مجلة "eatthis"

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

الخضري

حل اعرف الشخصية

إيمان العلي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

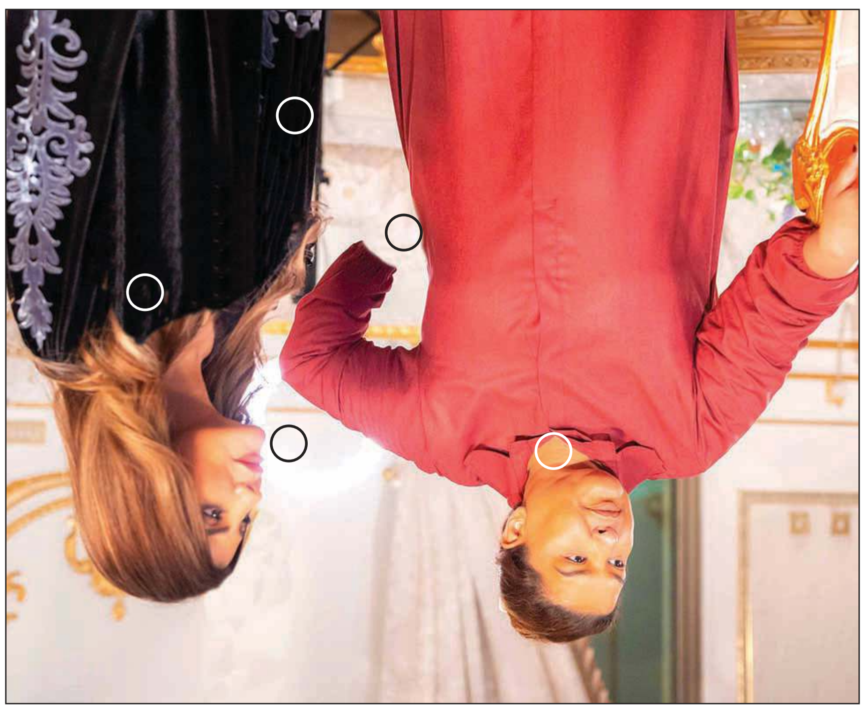
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأعمال ـ أس، 2 ـ صل (معكوسة) ـ م م ـ بر (معكوسة)، 3 ـ هان (معكوسة) ـ شريف، 4 ـ تفرقع (معكوسة) ـ بلاء (معكوسة)، 5 ـ أم المرادم، 6 ـ جاء ـ ي ي ي، 7 ـ حن، 8 ـ فات ـ حمامة، 9 ـ رامي ـ نبر، 10 ـ خائرتان.

عمودياً:

1 ـ النعام ـ فرخ، 2 ـ مقاصل (معكوسة) ـ ا ا ا ا، 3 ـ جاره (معكوسة) ـ تما، 4 ـ عدّ ـ ألف (معكوسة) ـ ري (معكوسة)، 5 ـ شتما، 6 ـ أمر ـ مح (معكوسة)، 7 ـ لمياء ـ أن (معكوسة)، 8 ـ فادي ـ من، 9 ـ آر ـ يمل (معكوسة) ـ هب، 10 ـ سباب ـ يم ـ رجّ.