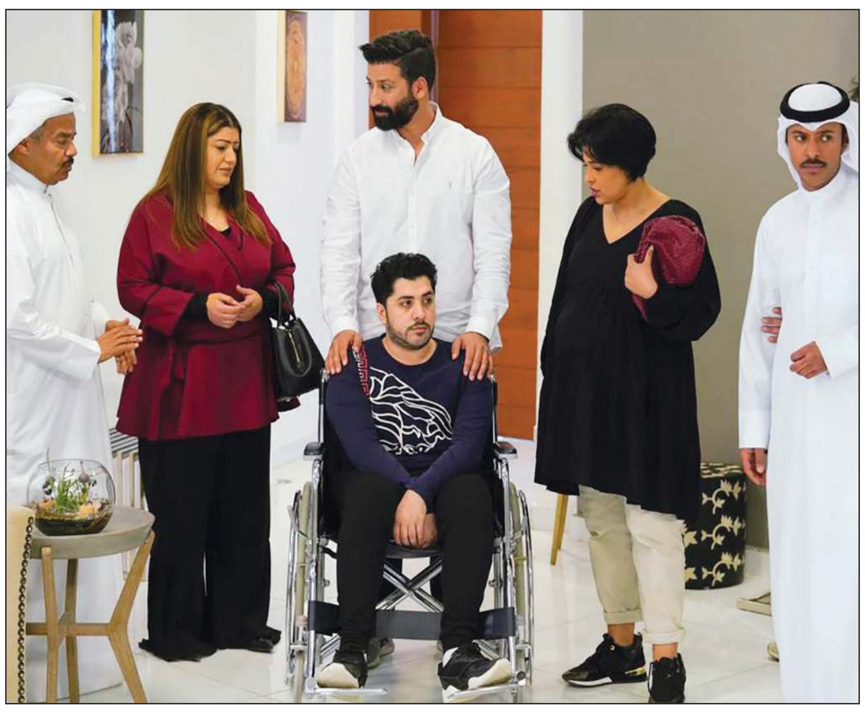
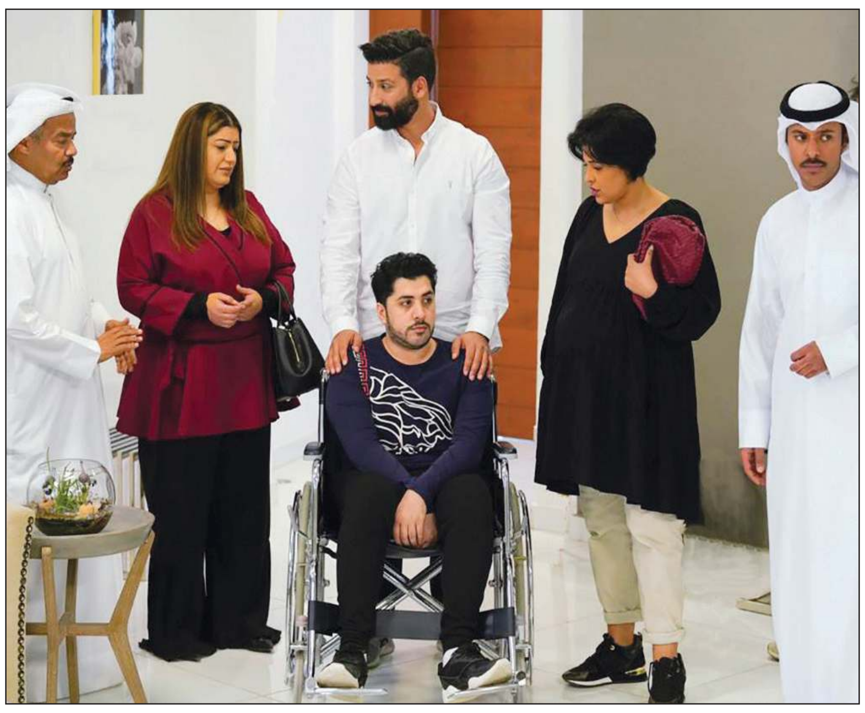
عينك .. عينك

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 علم مذكر ـ حبي، 2 ـ مكاتيب ـ عبر، 3 ـ مشى ـ أجزئ، 4 ـ يلمس ـ الصديق (معكوسة)، 5 ـ أصل الحياة، 6 ـ ذمة (معكوسة)، 7 ـ مريضة ـ في الداخل، 8 ـ في الفم (معكوسة) ـ لنقل السوائل، 9 ـ يغير ـ والد (معكوسة)، 10ـ كساء ـ الرقبة

عمودياً:

1ـ مدينة تركية ـ عبق، 2 ـ علم مذكر ـ للتعريف ـ حيوان ضخم (معكوسة)، 3 ـ من الشهور ـ أقرب (معكوسة)، 4 ـ للندبة ـ العتاد الحربي، 5 ـ غنج، 6 ـ ثمن، 7 ـ للقتال ـ في الصحراء، 8 ـ مراوغة، 9 ـ بحر ـ انهض ـ ود (معكوسة)، 10 ـ مبهر ـ وسيلة نقل.

كلمة السر

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

المحاربون القدماء في الثقافة اليابانية من 9 أحرف

الاستفادة
سر
رد
العمار
مرتفعة
البواح
الثلج
النادرة
همس
البيارات
غريبة
حائر
ماهر
الهالة
نخل
الاتحادات
ري
نحلة
العربيات
ركبة
الحلبيات

عالم الصحة

أطعمة تخفف آلام المفاصل يجب تناولها مرتين أسبوعياً

أكد خبراء من المنظمة الأميركية للمتقاعدين (AARP)، أن الأسماك وزيت الزيتون والتوت والأطعمة التي تحتوي على ڤيتامين K يمكن أن تقلل الألم في هشاشة العظام ـ وهو شكل من أشكال التهاب المفاصل الذي يسبب تدمير الغضروف.

وقالت المنظمة على موقعها: «تحتوي الأسماك الدهنية، مثل السلمون على أحماض أوميغا 3 الدهنية، لذا يمكنها تقليل الالتهاب والمساعدة على تقليل الأعراض. يجب تناوله مرتين في الأسبوع. كما أن بذور الشيا هي أفضل مصدر نباتي للأوميغا 3 ومصدر جيد للبروتين والألياف».

ويعد زيت الزيتون علاجا آخر للمرض، وفقا للخبراء، فإنه يحتوي على مادة تعمل بشكل مشابه للعقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات.

كما يحتوي التوت، مثل الكرز والتوت والعنب البري على الأنثوسيانين ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تخفف الألم أيضا. وأكد الخبراء أن الثوم يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بالفصال العظمي في الورك، إضافة إلى ذلك، فإن تناول السبانخ والملفوف، اللذين يحتويان على ڤيتامين K، ضروري للحفاظ على صحة الغضروف، وفقا للعلماء.. يعتقد بعض العلماء أن هذا الفيتامين يمنع التكلس (التصلب).

عن «سبوتنيك»

مصطلحات ومعان

إشعاع

«الإشعاع» هو مصطلح يطلق على الطاقة المنبعثة من مادة وتسير عبر الفراغ في خطوط مستقيمة، وكان يطلق في أول الأمر على الموجات الكهرومغناطيسية.

أنسولين

«الأنسولين» هو هرمون تفرزه أجزاء خاصة في البنكرياس تسمى «جزر لانجر هانز» نسبة الى الطبيب الألماني «لانجر هانز» الذي وصفها وشرح عملها ويمر الأنسولين مباشرة في مجرى الدم حيث ينظم عملية هدم وبناء المواد الكهربوهيدراتية.

إندوسكوب

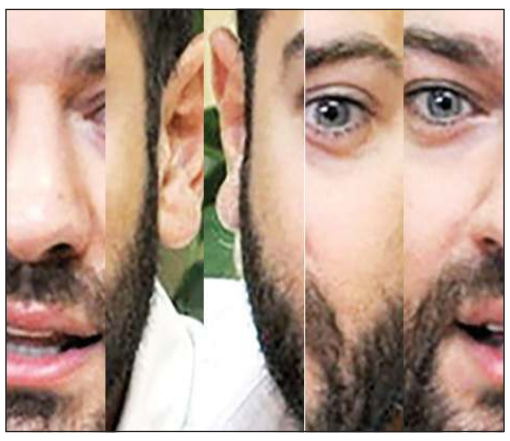
«إندوسكوب» هو تلسكوب طويل وضيق يستخدمه الأطباء والجراحون وقد يطلق عليه اسم «منظار التجاويف» وهو مصمم لفحص جدرانه بصريا مثل: القصبة الهوائية او المثانة او المعدة مثلا ولا تختلف الإندوسكوبات عن بعضها إلا في الطول والقطر وفي عدد المرايا والمنشورات والعدسات والمصابيح الدقيقة.

الأفيون

«الأفيون» عقار يستخرج من عصارة الثمار غير الناضجة لنبات الخشخاش ويحتوي على مواد المورفين والكوديين ويستخدم هذا العقار المر في الطب كمسكن.

من كتاب: دائرة المعارف والثقافة ـ ابراهيم مرزوق

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

الساموراي

حل اعرف الشخصية

عمرو يوسف

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

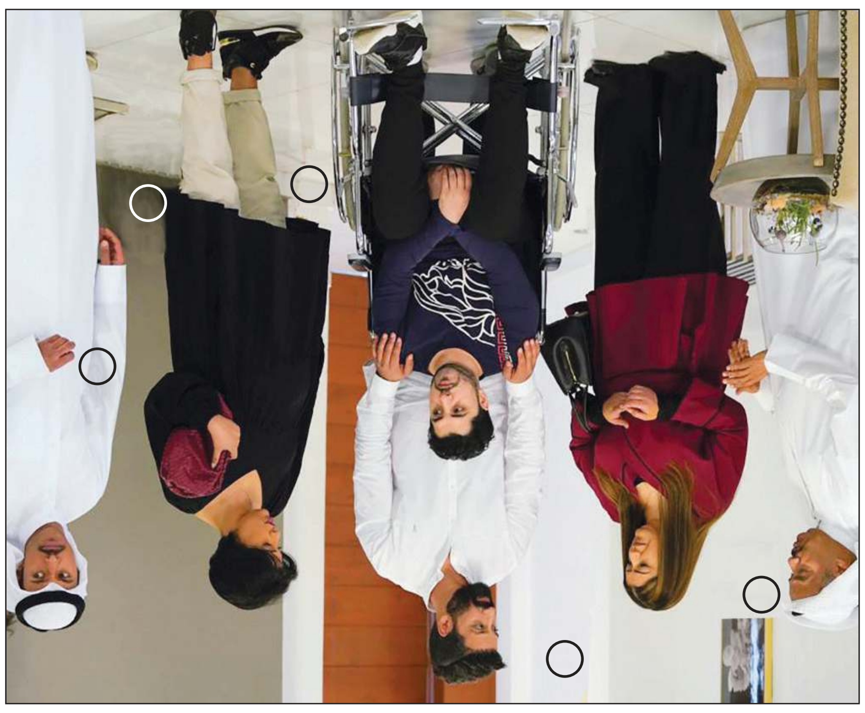
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1ـ محمود ـ ودي، 2 ـ رسائل ـ مر، 3 ـ سار ـ أقسم، 4 ـ يمس ـ الدليل (معكوسة)، 5 ـ ماء، 6 ـ قدحه (معكوسة)، 7 ـ عليلة ـ عمق، 8 ـ سن (معكوسة) ـ جرة، 9 ـ يبدل أب (معكوسة)، 10 ـ رداء ـ النحر.

عمودياً:

1ـ مرسين ـ عبير، 2 ـ حسام ـ ا ل ـ دب (معكوسة)، 3 ـ مارس ـ أدنى (معكوسة)، 4 ـ و ا ـ السلاح (معكوسة)، 5 ـ دلال، 6 ـ قيمة، 7 ـ سلاح ـ رمل، 8 ـ مخادعة، 9 ـ يم ـ قم ـ حب (معكوسة)، 10 ـ رائع ـ قطار.