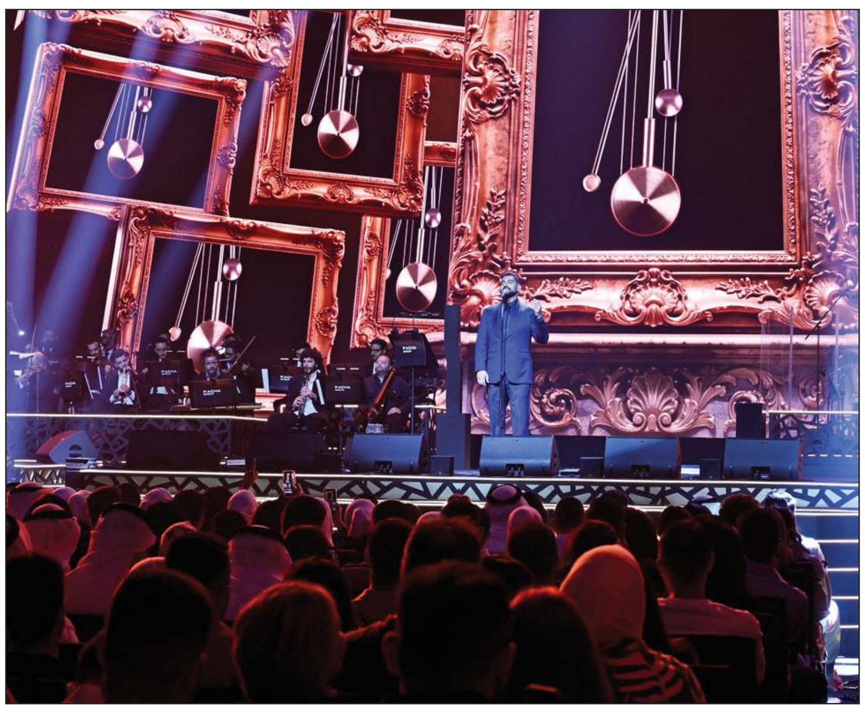
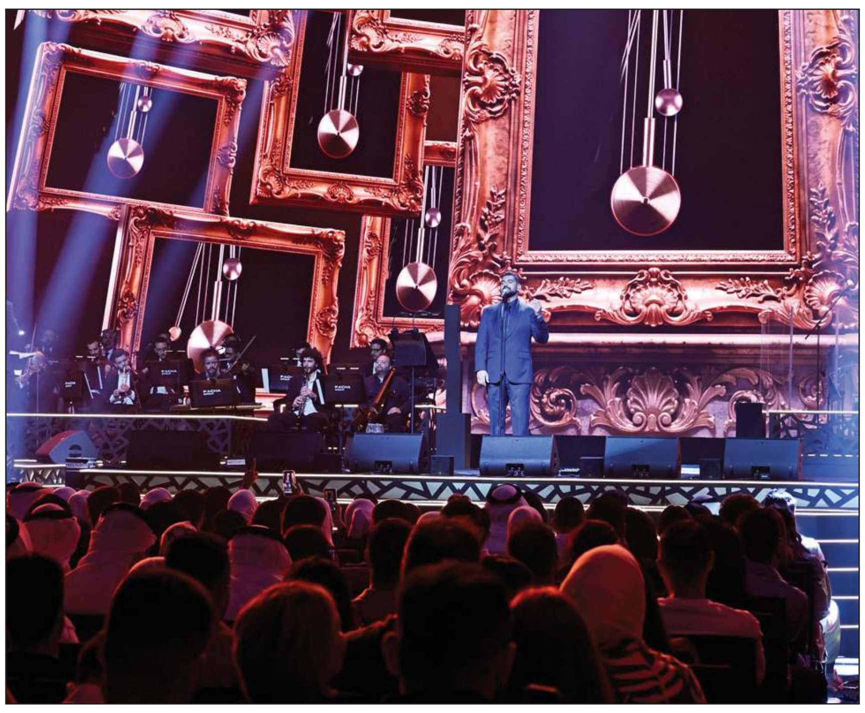
عينك .. عينك

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 اللوم والعتب ـ شتم، 2 ـ كشف الأعماق ـ انظر إليه بطرف العين، 3 ـ أشـــتم ـ سلما باليد، 4 ـ متشابهان ـ من الأطراف، 5 ـ زوج الأم ـ أباشـــر، 6 ـ في الفم ـ ضجر، 7 ـ أتى (معكوسة) ـ مسجى، 8 ـ صاحب كتاب كليلة ودمنة، 9 ـ رسن ـ للجزم، 10 ـ طريقك ـ مبهر.

عمودياً:

1 ـ حزن ونكد ـ علم مؤنث، 2 ـ ثياب ـ علم مذكر (معكوسة)، 3 ـ من الشعوب ـ من المهن (معكوسة)، 4 ـ ولد ـ ثواب، 5 ـ آلة موسيقية ـ من المخلوقات، 6 ـ متشابهان ـ متشابهة، 7 ـ أسقي ـ أسفل الساق (معكوسة)، 8 ـ ضجر ـ من آلات الإيقاع، 9 ـ إرواء ـ ارتفع، 10 ـ نهض (معكوسة) ـ هده ـ للجر.

كلمة السر

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

من الأبراج الفلكية من 5 أحرف

أحلاف
روابط
أسرار
بحور
بناء
الشعب
بليد
شمع
حسمت
حالة
بارة
الجودي
جمر
حلا
حسن
دليل
دخان
دروع
البعد
ربيع
رائد
زحل
زهر
زبد
دهس
شواغر
شراء
شرق
شهر

سؤال وجواب

ما الفوائد العلاجية لزيت القرنفل والمحاذير الطبية التي يجب معرفتها قبل استخدامه؟

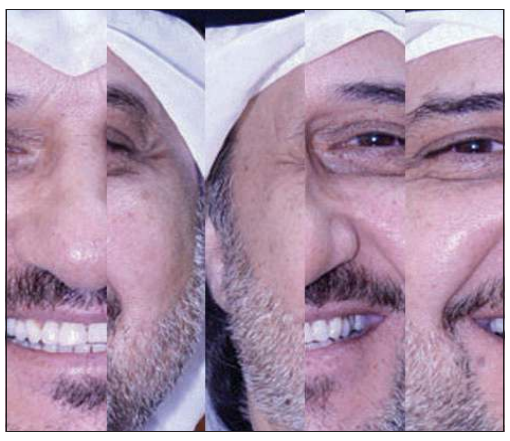
يتميز زيت القرنفل بخصائص علاجية قوية تجعله مسكنا طبيعيا لآلام العضلات والمفاصل، حيث يحتوي الزيت على مركبات نشطة مضادة للأكسدة والالتهابات تسهم في تخفيف التشنجات، ويدخل كعنصر أساسي في تصنيع المراهم الطبية وزيوت جلسات المساج.

ويمتد تأثير الزيت ليشمل العناية بالبشرة والجلد لمكافحة الميكروبات المختلفة، كما يساعد التطبيق الموضعي في تهدئة الحكة وتسريع التئام الجروح والخدوش، حيث تعمل هذه الخصائص على حماية الجلد من التلوث ودعم تجدد الخلايا.

لكن يجب الحذر عند استخدام زيت القرنفل، وتجنب وضعه مباشرة دون تخفيفه بزيت ناقل لتجنب تهيج الجلد أو الحروق السطحية، مع ضرورة إجراء اختبار حساسية مسبق، كما يوصى باستشارة الطبيب المختص قبل الاستخدام، خاصة لمن يعانون من أمراض جلدية مزمنة، إذ لا تعد الزيوت الطبيعية بديلا عن الرعاية الطبية.

المصدر: «Everyday Health»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

أهمية الدهون الحيوية وخطورة النحافة المفرطة على صحة الإنسان

تستمر ثقافة الحميات الغذائية والنزعة نحو النحافة الشديدة في تصوير الدهون كعنصر ضار يجب التخلص منه بأي ثمن، إلا أن الخبراء يؤكدون أن للدهون وظائف حيوية تجعل وجودها بنسب معتدلة شرطا أساسيا للصحة.

وتؤدي الدهون وظائف حيوية معقدة تتجاوز تخزين الطاقة، إذ تعمل الخلايا الدهنية كغدة صماء تفرز هرمونات أساسية، مثل هرمون الليبتين الذي يرسل إشارات الإشباع إلى الدماغ، ويسهم في تنظيم وظائف الجسم الحيوية كالمناعة والتكاثر.

وفي المقابل، يتسبب الانخفاض الحاد في نسبة الدهون في إدخال الجسم في حالة تشبه المجاعة، وضعف المناعة، وهشاشة العظام، واضطراب الهرمونات.

وأخيرا، تسهم النسبة المعتدلة من الدهون في الجسم في تعزيز فرص البقاء عند الإصابة بالأمراض الحادة، إذ تتراوح النسبة الصحية بين 10٪ و20٪ للرجال، وبين 20٪ و29٪ للنساء.

المصدر: «Euronews»

حل كلمة السر

الحمل

حل اعرف الشخصية

بركات الوقيان

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

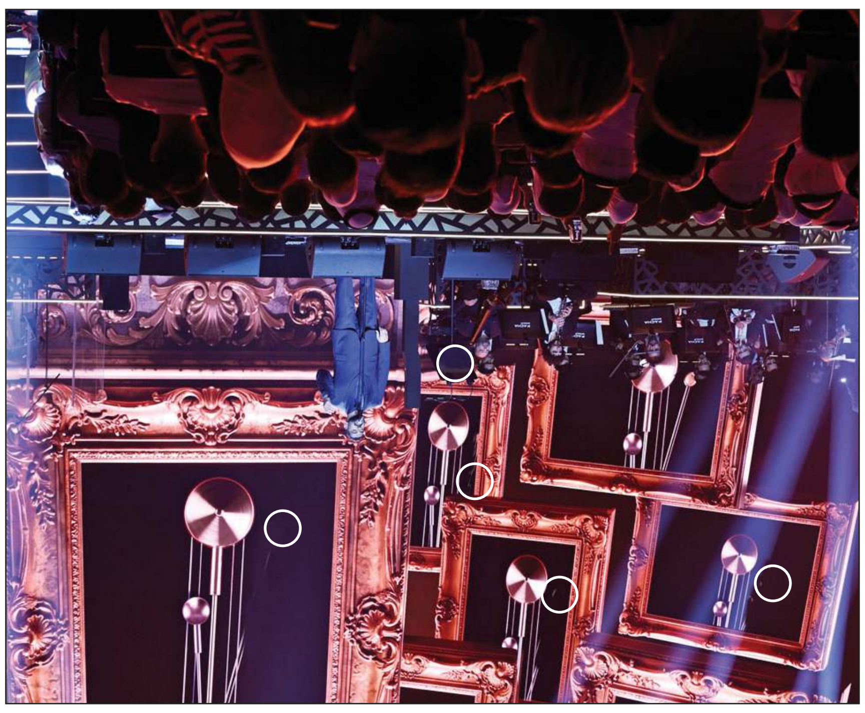
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ العذل ـ سبّ، 2 ـ سبر ـ أرمقه، 3 ـ أسب ـ ناولا، 4 ـ اا ـ يد، 5 ـ الربيب ـ أهم، 6 ـ لسان ـ ملّ، 7 ـ جاء (معكوسة) ـ ممدد، 8 ـ ابن المقفع، 9 ـ لجام ـ لم، 10 ـ مسارك ـ رائع.

عمودياً:

1 ـ أسى ـ آلاء، 2 ـ لبس ـ باسل (معكوسة)، 3 ـ عرب ـ النجار (معكوسة)، 4 ـ ابن ـ أجر، 5 ـ ناي ـ ملاك، 6 ـ اا ـ م م م، 7 ـ اروي ـ قدم (معكوسة)، 8 ـ ملّ ـ الدف، 9 ـ سقاية ـ علا، 10 ـ هبّ (معكوسة) ـ دمره ـ مع.