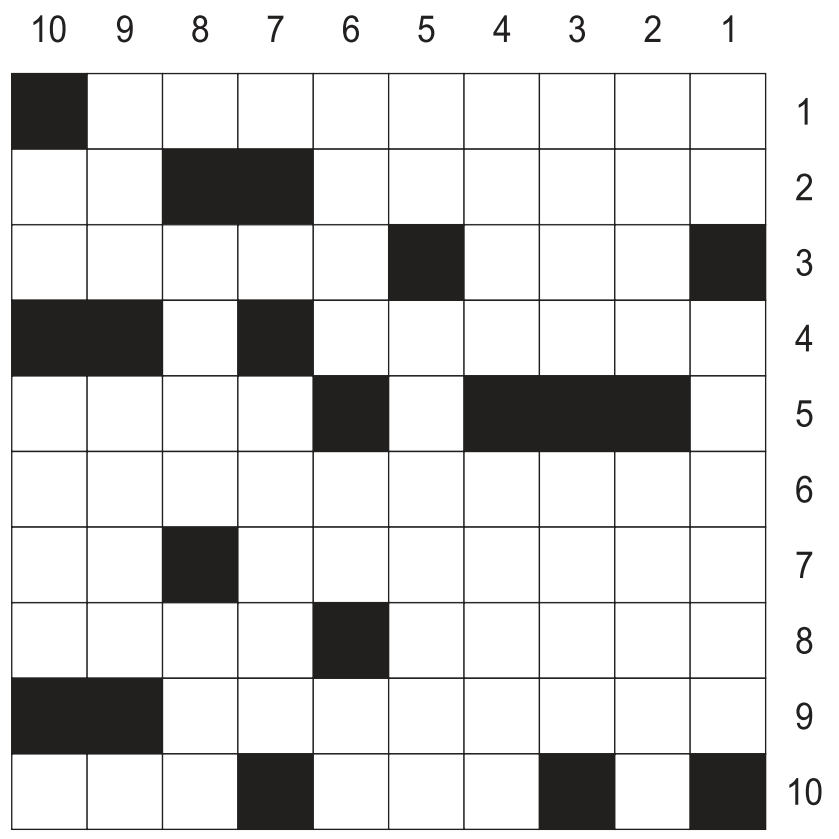
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عالم ومؤرخ مسلم، 2 ـ منطقة سياحية بسوريا ـ للإضـــراب، 3 ـ حرف هجاء ـ الموت، 4 ـ العطف والشـــوق، 5 ـ شدة الحر، 6 ـ ممثل كويتي راحل، 7 ـ من الأقارب (معكوســـة) ـ ثلثا (عام)، 8 ـ اخفوا المعالم (معكوسة) ـ احيط به من كل جانب (معكوسة)، 9 ـ ممثلة مصرية راحلة، 10 ـ مرض (معكوسة) ـ لجام.

عمودياً:

1 ـ والد ـ الشـــرف والرفعة، 2 ـ من الطيور ـ نقود (معكوسة)، 3 ـ بكاء شديد ـ يقع من علو (معكوسة)، 4 ـ شجب ـ شقيقنا، 5 ـ للنفي ـ راياتها، 6 ـ حدائق ـ ضجر ـ جواب، 7 ـ من الحيوانات (معكوســـة)، 8 ـ يرغم (معكوسة) ـ من الطيور، 9 ـ إمارة خليجية (معكوسة) ـ يتضرع، 10 ـ للنفي ـ هواء شديد.

كلمة السر

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

مشروب عالمي من 6 أحرف

فريدة	عم	الصندوق	الكلمات	الحسناوات
الأحوال	سحر	الرابية	السمر	الارتسام
السباح	الأحبار	البقاء	الكستناء	لبيب
السماء	المشرق	الجمع	برتقال	

سؤال وجواب

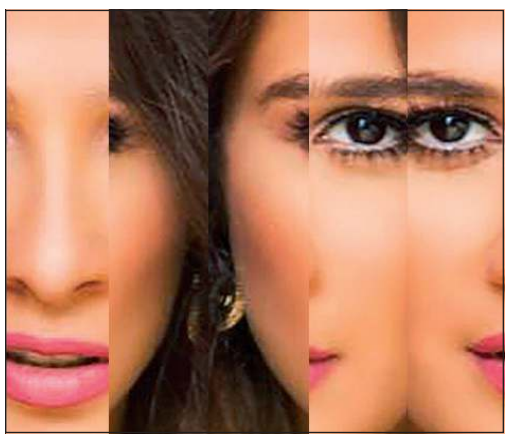
هل يحمي فيتامين C الجسم حقاً من نزلات البرد والالتهابات الفيروسية؟

تناول جرعات إضافية من فيتامين C لا يوفر الحماية المرجوة ضد التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية الحادة، على الرغم من أهميته الحيوية لوظائف الجسم الطبيعية. والإقبال الكبير على شراء الأقراص الفوارة والمساحيق الطبية خلال مواسم البرد والإنفلونزا يعود إلى اعتقاد سائد وغير صحيح بأن زيادة مضادات الأكسدة تعزز المناعة بشكل تلقائي، في حين أن هذا التبسيط المفرط قد يحمل عواقب صحية سلبية، إذ يحتاج الجسم إلى التوازن الدقيق وليس إلى كميات مفرطة.

أما خرافة أمان الجرعات العالية بناء على فكرة تخلص الجسم من الفائض عبر البول، فهي غير دقيقة؛ فبالرغم من كون هذا الفيتامين قابلا للذوبان في الماء، فإن الإفراط في تناوله يؤدي إلى مشكلات هضمية واضحة مثل الغثيان وآلام البطن والتقلصات والإسهال، فضلا عن زيادة مخاطر تكون حصى الكلى لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي أو صحي لذلك. ويعد النظام الغذائي المتوازن الغني بالخضراوات والفواكه والتوت كافيا تماما لتلبية احتياجات الجسم اليومية، بحيث تقتصر المكملات الغذائية على حالات النقص المؤكدة طبيا، فمضادات الأكسدة لا تمنح حصانة شاملة من الأمراض، ولا يمكن للفيتامينات المصنعة أن تحل محل نمط الحياة الصحي القائم على التغذية السليمة والنوم الكافي والرعاية الطبية المناسبة.

المصدر: gazeta.ru

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

مخاطر صحية غير متوقعة لتناول الثوم على معدة فارغة

تنطوي عادة تناول الثوم على معدة فارغة على أضرار صحية قد تؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي، على الرغم من الاعتقاد الشائع بأنه وسيلة فعالة لتعويض نقص الفيتامينات. ويلجأ بعض الأشخاص إلى استهلاك كميات كبيرة منه بهدف الحصول على فيتامين C، غير أن هذا السلوك قد يتسبب في اضطرابات هضمية مزعجة، خاصة لدى أولئك الذين يعانون في الأصل من أمراض أو اضطرابات في الجهاز الهضمي.

ويتميز الثوم بغناه بمجموعة من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامينات B وC، والمنغنيز، والسيلينيوم، والنحاس، والفوسفور، والزنك. ومع ذلك، فإن نكهته القوية الحادة تجعل من الصعب جدا تناول كميات كافية منه لتلبية احتياجات الجسم اليومية من هذه العناصر، ما يعني أن الإفراط في تناوله لا تبرره قيمته الغذائية.

وتكمن المشكلة الأساسية في أن الثوم يحفز إفراز حمض المعدة بشكل ملحوظ، مما يؤدي إلى تهيج بطانة الأمعاء الدقيقة والغليظة. وينتج عن هذا التهيج شعور بالألم والانتفاخ، وهو ما يستدعي توخي الحذر الشديد والابتعاد عن تناوله على الريق، فضلا عن ضرورة استشارة الأطباء والمختصين قبل إدراج أي أطعمة ذات تأثير مهيج قوي ضمن النظام الغذائي اليومي لحماية سلامة الجهاز الهضمي.

المصدر: TASS

حل كلمة السر

الفيوم

حل اعرف الشخصية

ياسمين عبدالعزيز

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

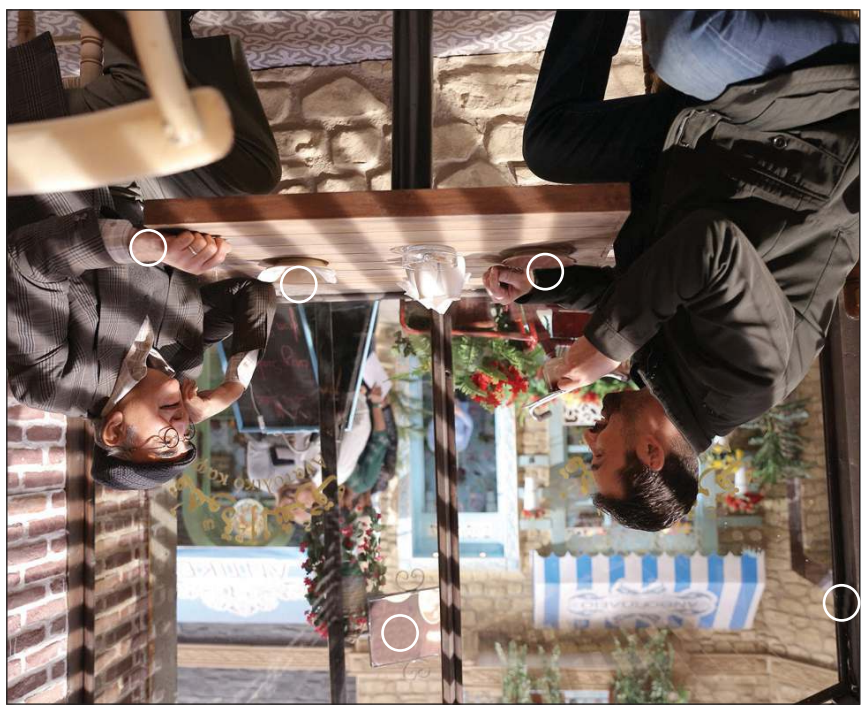
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ إبن الجوزي، 2 ـ بلدان، بيل، 3 ـ باء ـ الردى، 4 ـ الحنان، 5 ـ هجير، 6 ـ علي الفيتوري، 7 ـ الأخوال، 8 ـ مومياء (معكوسة) ـ حوصر (معكوسة) ـ (عـ)، 9 ـ أمنية رزق، 10 ـ داء (معكوسة) ـ رسن.

عمودياً:
1 ـ أب ـ الهلال، 2 ـ بلبل ـ أموال (معكوسة)، 3 ـ نواح (معكوسة) ـ صقر، 9 ـ ديك (معكوسة) ـ بدعو، 10 ـ لا ـ ريح.