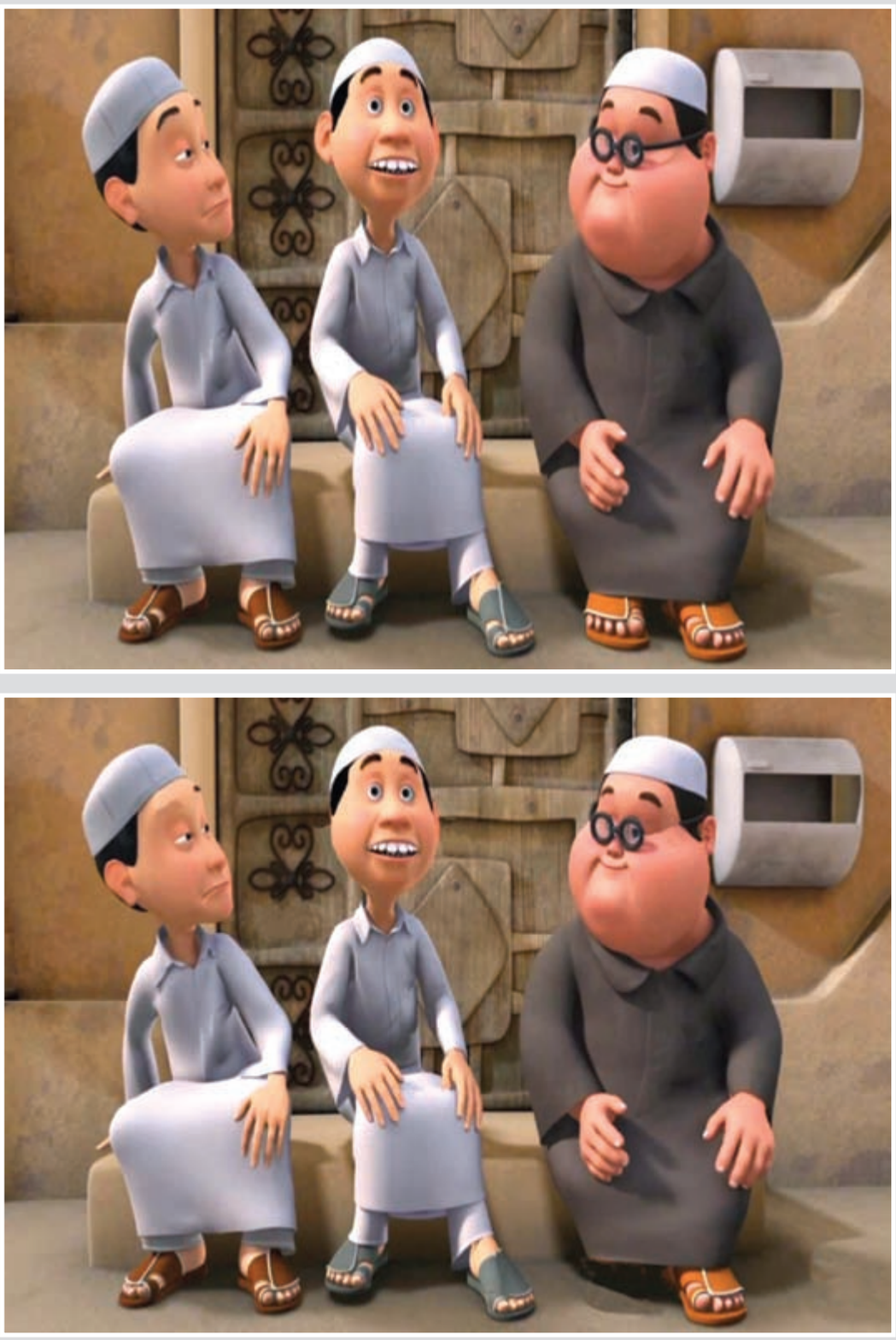
إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا فما هي الاختلافات السبعة بنظرك وبأسرع وقت



الكلمات المتقاطعة

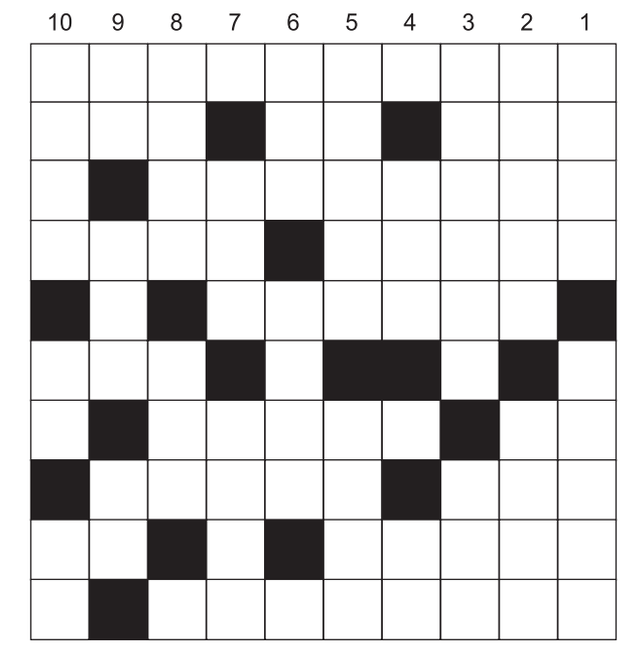
الحل أسفل الصفحة

أفقيا:

1 ـ مطرب لبناني شهير، 2 ـ أزل ـ للجزم ـ خاصتنا، 3 ـ ممثلة مصرية راحلة، 4 ـ ارتفاعهم ـ من الحيوانات المفترسة، 5 ـ من الفاكهة، 6 ـ حيا، 7 ـ انهض ـ رمز السلام، 8 ـ عكس نجاح (معكوسة) ـ قبيحة، 9 ـ أفعال ـ جواهر، 10 ـ ممثلة عربية.

عموديا:

1 ـ فسيح ـ من أدوات الحرب القديمة، 2 ـ عكس الحر (معكوسة) ـ متفرع، 3 ـ المنخفض (معكوسة) ـ في وجهي، 4 ـ زمن ـ للمساحة، 5 ـ ما تطلقه البراكين ـ في الشرايين (معكوسة)، 6 ـ مس ـ أوجاع، 7 ـ متشابهة ـ علم مؤنث ـ (معكوسة)، 8 ـ البحر ـ نصيب، 9 ـ إبداع ـ لقاء ـ دك، 10 ـ عكس ينهى ـ علقم ـ متشابهان.



كلمة السر

كلمة السر: أبو الفنون من 6 أحرف

ح	ا	ع	ر	ح	ش	ة	ا	ر	ا
ا	ل	ا	و	د	ب	ر	س	ه	د
ك	ت	د	ا	ي	ك	و	ط	ز	ر
ا	ص	ب	ي	ث	ة	ط	و	ل	ا
د	ف	ا	ة	م	ل	ت	ر	ا	م
ي	ي	ا	ر	ا	و	م	ة	ر	ا
م	ق	ل	ا	ل	ه	ل	ت	و	ا
ي	ا	ب	و	م	ا	ا	ا	ه	ل
ع	ع	ط	د	ر	ر	ي	م	ج	
ل	م	و	ا	ك	ة	ا	ص	ج	ب
م	ا	ل	ل	ب	ص	و	خ	ل	ر
ر	ل	ة	ا	ة	ق	ح	ش	ا	س

الجمهور
التصفيق
الأدوار
المركبة
شخصيات
البطولة
اعمال
حديث
أسطورة
رواية
شبكة

إبداع
قصة
حوار
دراما
أكاديمي
وهاد
علم
المتطورة
الجبر
الزهر

اسألوا الأنباء

جابر منصور:

هل الصويا تحتوي على معدلات مرتفعة من الألومنيوم؟ وما أهمية بذور اليقطين لصحة الإنسان؟

قد تحتوي منتجات الصويا المصنعة على الألومنيوم نتيجة لتخزينها أو تصنيعها في حاويات من الألومنيوم. ولكن هذا لا يعني احتواء منتجات الصويا على معدلات أعلى من الألومنيوم مقارنة بأي طعام مصنع آخر. ولذلك، يجب عدم تجنب الصويا على هذا الأساس لأنه بذلك سيتم إغفال فوائدها الأخرى التي تتمثل في دعمها لتوازن الهرمونات والحماية من السرطان وخفض نسبة الكوليسترول، ولا يجب تجنبها إلا إذا كان المرء يعاني من مشكلات تتعلق بارتفاع معدلات الألومنيوم في الجسم.

ويمكن تجنب أي قلق عن طريق القيام بتحليل لمعادن الشعر والذي سيوضح ما إذا كانت هناك معدلات عالية من الألومنيوم بالجسم. وقد أثبت ما يزيد عن 5000 تحليل أنه لا توجد أية علاقة بين الألومنيوم وتناول الصويا.

أما بذور اليقطين بلا شك من الأطعمة الرائعة لصحة الإنسان، فهي غنية بالعديد من المواد الغذائية. كما انها من الوجبات الخفيفة المفيدة، ويمكن إضافتها بكميات كبيرة على حبوب الإفطار أو الحساء أو السلاطة. وكما هو الحال بالنسبة للبذور، فإنها تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم اللازم للعظام والأسنان. هذا بالإضافة الى العديد من المعادن مثل الحديد والزنك والماغنسيوم. كما انها تشتهر بكونها منشطا جنسيا للرجال بسبب ما تحتويه من نسب مرتفعة من الزنك الذي يحمي غدة البروستاتة وينشط الحيوانات المنوية.

أما بذور اليقطين الخالية من الكيماويات، فهي تتسم باللون الأخضر الداكن الذي يشير الى ارتفاع معدلات الماغنيسيوم، ذلك المعدن المهم الذي يتوفر في صبغة الكلوروفيل النباتية والذي يساعد على امتصاص الكالسيوم ويعتبر من المهدئات الجيدة للعضلات.

ولكن لا يقتصر الأمر على ذلك، فبذور اليقطين من المصادر الجيدة للبروتين ودهون الأوميجا ـ 3 الأساسية. كما انها تساعد في القضاء على جفاف البشرة وخشونة المفاصل ومداواة حالات الالتهابات مثل الربو والإكزيما وحمى القش والتهاب المفاصل وتحافظ على استقرار وظائف المخ.

فيجب تناول بذور اليقطين كل يوم، ويفضل ان تكون نيئة، ولكن يمكن اضافة الطعم الشهي إليها عن طريق تشويحها دون زيت حتى تصل إلى اللون البني، ثم يتم اضافة القليل من صلصة الصويا التي ستغطي البذور وتضيف إليها طعما شهيا.

جحا

كان جحا يستعير من جاره الحلل ليطبخ فيها الطعام، (والحلل هي أواني الطبخ)، وذات يوم أخذ جحا من جاره حلة ليطبخ فيها، وطبخ جحا ثم أعادها وقد وضع بداخلها حلة صغيرة، أعطاها للجار شاكرا حسن صنيعه، ففتح الجار الحلة ولما رأى بداخلها الحلة الصغيرة دهش وتساءل:

ما هذا يا جحا؟ فقال جحا: هي بنت حلتك الكبيرة، ولدتها عندي.

وبعد أيام طلب جحا الحلة الكبيرة ثانية، وأخفاها عنده وقال للجار: لقد ماتت حلتك الكبيرة عندي وهي تلد، فقال الجار:

وهل تموت الحلة؟ أجاب جحا:

وهل تلد الحلة؟ الذي يأخذ المكسب، يتحمل الخسارة.

المصدر: كتاب "جحا" لـ عبدالرحمن بكر

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

المستوى العادي

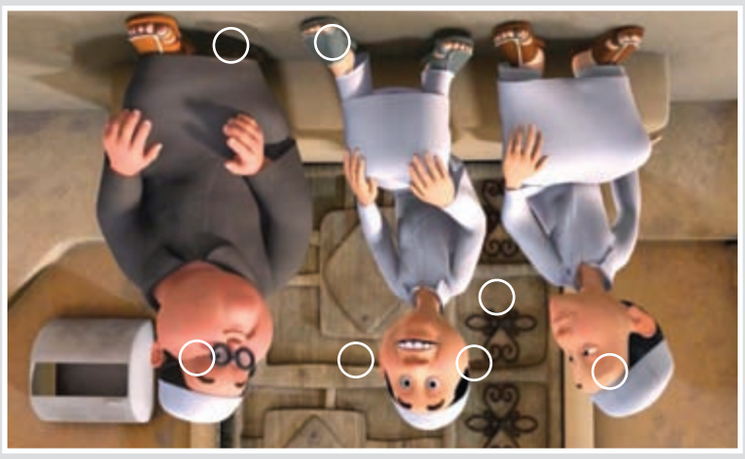
3	7	2	8	9	6	4	5	1
6	1	9	4	5	7	3	8	2
5	4	8	1	3	2	9	6	7
2	8	7	3	6	5	1	4	9
1	9	6	7	4	8	5	2	3
4	5	3	9	2	1	8	7	6
9	6	5	2	8	4	7	3	1
8	3	4	6	7	9	2	1	5
7	2	1	5	3	4	6	9	8

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقيا: 1 ـ وديع الصافي، 2 ـ ابد ـ لم ـ لبنا، 3 ـ سعاد حسني، 4 ـ علوش ـ نمور، 5 ـ الرمان، 6 ـ سلم، 7 ـ قم ـ حمامة، 8 ـ فيلم (معكوسة) ـ دميمة، 9 ـ أعمال ـ دور، 10 ـ عبير إحدى.

عموديا: 1 ـ واسع ـ مقرن، 2 ـ العين (معكوسة) ـ ظهر ـ ان، 5 ـ الحمم ـ الدم (معكوسة)، 6 ـ مشهور، 3 ـ الوادي (معكوسة) ـ فمي، 4 ـ ليل ـ ساعة، 9 ـ فن ـ وصل ـ هبة، 10 ـ يأس ـ من ـ ٥٥٠، 7 ـ ن ن ن ـ مريم (معكوسة)، 8 ـ البحر ـ سهل.

اعرف شخصيتك