الأنباء
الثلاثاء 10 مارس 2015

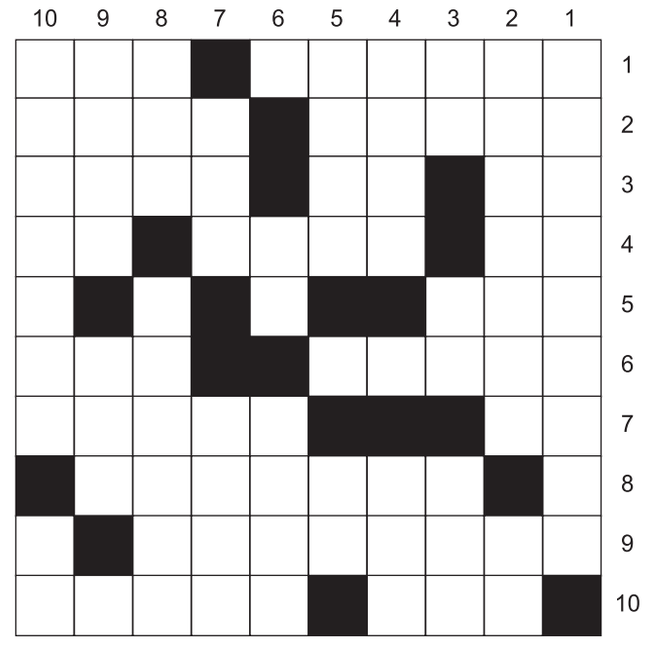
إعداد: جيهان رأفت ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

الحل أسفل الصفحة



أفقيا:

1 ـ منطقة زراعية كويتية ـ من الأوقات، 2 ـ بيوت ـ في الصحراء، 3 ـ متشابهان ـ للنفي ـ أغير (معكوسة)، 4 ـ متشابهان ـ حاذر ـ حرفا هجاء، 5 ـ لمسة (معكوسة)، 6 ـ يقابل ـ رأى بطرف العين، 7 ـ للنفي ـ مناسبة سعيدة (معكوسة)، 8 ـ ممثلة مصرية راحلة، 9 ـ ممثل سوري راحل، 10 ـ متشابهة ـ حيوان أليف.

عموديا:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ القيود (معكوسة) ـ نوى الأمر، 3 ـ للندبة ـ أكتمل (معكوسة) ـ عشق، 4 ـ راحة اليد (معكوسة) ـ حواضر (معكوسة)، 5 ـ دقات الجرس ـ رن، 6 ـ قوام ـ الجواب (معكوسة)، 7 ـ علم مؤنث ـ يكح، 8 ـ ثبت ـ القديم، 9 ـ شتائم (معكوسة) ـ محيط بالأمر، 10 ـ ممثلة مصرية شابة ـ مثيل.

كلمة السر

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

كلمة السر: أحد قصور الكويت التاريخية من 11 حرفاً

سفينة
الغوص
المرجان
التراث
الديرة
الجهراء
البر
سحر
شرق
غرب
ود
الواسع
الفسيح
سراب
وهاد
رمال
جد
مركب
مسرح
حادث
الجدول
عميق
النهام
سرير

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

بحر المعرفة

لماذا تعد مضادات الأكسدة من المواد المهمة للغاية في مقاومة أعراض الشيخوخة؟

● تكمن أهمية مضادات الأكسدة في كبحها للعوامل المؤكسدة، والتي يطلق عليها أحيانا اسم الجذور الحرة والتي تقوم بتدمير الخلايا وحمض DNA. كما تسبب هذه العوامل المؤكسدة أضرارا في تركيب ووظائف الخلايا وحمض DNA، وهذا ما يعرف بأعراض الشيخوخة مثل ضعف البصر وتجاعيد البشرة وسوء الهضم وفقدان الحيوية وقلة كفاءة الوظائف الإدراكية والإصابة بأمراض القلب.. إلخ. ويمكن التقليل من سرعة هذه العملية عن طريق مضادات الأكسدة الموجودة بالجسم او التي يتم تناولها. وتحدث عملية الأكسدة عندما يقوم الجسم بتحويل الطعام الى طاقة، أو حتى عند التنفس. ولكن هناك عوامل أخرى تزيد من سرعة هذه العملية مثل التدخين وتناول الأطعمة المقلية او المحترقة او التعرض للشمس فترات طويلة. يتم التقليل من سرعة هذه العملية عن طريق تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية المضادة للأكسدة مثل فيتامين A الموجود في الجزر والطماطم، وفيتامين C الموجود في الفاكهة والخضراوات وخاصة البروكلي والفلفل، وفيتامين E الموجود في البذور والمكسرات والسمك والأنشوسياندين الموجود في التوت والعنب الأحمر. وبالإضافة لتناول هذه الأنواع من الطعام، يفضل أخذ بعض المكملات الغذائية مثل المركبات المضادة للأكسدة، وأفضل هذه المكملات هي التي تحتوي على جميع المواد الغذائية السابق ذكرها. كما يمكن ايضا أخذ مضادات أكسدة إضافية قوية مثل CoQ10 (من 30 الى 60 ملليغراما يوميا)، وحمض الألفاليبويك (من 50 الى 60 ملليغراما يوميا)، والبيكنوجينول من مستخلصات بذور العنب ولحاء الصنوبر (من 50 الى 100 ملليغرام يوميا بعيدا عن الطعام)، ويعتبر الحامض الأميني الجلوتاثيون من أقوى مضادات الأكسدة، وتحتوي عليه أفضل العقاقير المضادة للأكسدة.

(من كتاب: 500 سؤال وجواب عن الصحة والتغذية المثالية لباترك هولفورد)

هل تعلم؟!

ما عشبة الخطمي؟ وفيم تستخدم؟

● إن الخطمي التي تأكلها اليوم كحلوى ليست لها علاقة بعشبة الخطمي، ففي وقت من الأوقات صنعت هذه الحلوى من نبات يدعى الخطمي، وهكذا سميت بحلوى الخطمي، وهي تشبه نباتات البامية والخطمي تنتمي الى الفصيلة الخبازية.

وقد استعمل في الماضي لصناعة الحلوى، كما تستعمل نباتات الخبازي لصناعة الألياف والغذاء وهناك نوع من نبات الخبازي تتصف بذوره بطعمها الحلو وتصنع منه العطور، أما أوراق السلالات الصيفية من الخبازي فتستعمل لتلميع الأحذية، وللخبازي ورود جميلة ذات لون وردي وأصفر وأحمر، كما ينمو هذا النبات في البراري وتضم خبازي المستنقع البري الذي يوجد على طول شواطئ المحيط الأطلنطي في الولايات المتحدة الأميركية، هل تذكر انك شاهدت صورا من ترحيب سكان هاواي بالضيوف وهم يرتدون أطواق الزهور؟

إن هذه الزهور تزرع في هاواي موطنها الأصلي وهناك نوع من الخبازي تصنع منه بعض المربات والمرطبات المنعشة، وتضم عائلة الخبازي حوالي 900 نوع مختلف.

الخطمي: له فوائد طبية عديدة فهو نبات ملين نافع لعسر البول والحصى وقرحة الأمعاء.

(من كتاب: هل تعلم لـ وفاء يوسف)

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

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

المستوى المتوسط

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

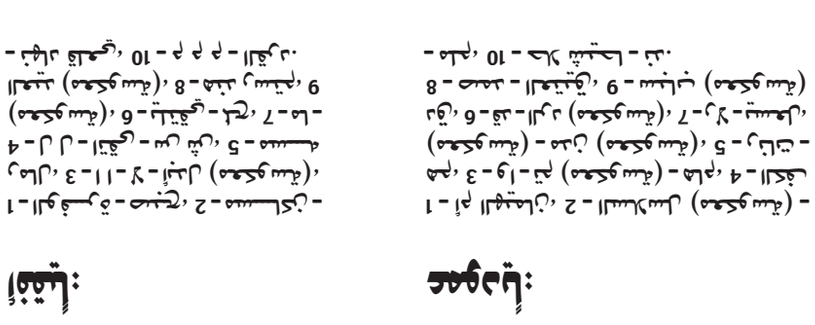
المستوى المتقدم

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

الحل

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة



اعرف شخصيتك