عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
■					■					1
■					■					2
			■				■			3
							■			4
	■	■				■	■			5
■			■	■					■	6
										7
	■	■			■		■	■		8
	■		■	■						9
					■					10

أفقياً:
1 ـ علم مذكر ـ الطرشان، 2 ـ مولود حديثا ـ علم مذكر، 3 ـ والدة ـ وضعا خلسة ـ نجمع، 4 ـ علامة موسيقية ـ نسبة للخليل، 5 ـ بالي ـ عكس حر، 6 ـ طلبه ـ فاصل، 7 ـ ممثلة خليجية، 8 ـ لمس، 9 ـ حبي، 10 ـ المجوهرات (معكوسة) ـ القبر.

عمودياً:
1 ـ كاشفات الرأس ـ ورود، 2 ـ الفعل الحسن ـ متشابهان، 3 ـ علامة موسيقية ـ للمساحة ـ للتعريف، 4 ـ فصلا وميزا ـ متوعداً (معكوسة)، 5 ـ سرقها، 6 ـ عكس اوائل ـ للجزم، 7 ـ دار ـ أرشد (معكوسة) ـ من الخضار، 8 ـ نسبة لبلد آسيوي ـ طليق ـ مجهول، 9 ـ عكس مكثر ـ من الأقارب (معكوسة)، 10 ـ حرف هجاء ـ جاف.

كلمة السر

و	خ	ن	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ب
ا	ب	غ	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ا
ل	ر	م	س	ا	ح	ا	ا	ك	ل
م	ة	ة	ن	خ	م	ح	س	م	م
غ	ه	ا	د	ت	ا	ت	ت	ا	ن
ا	ز	ل	ي	ب	س	م	ث	ل	ا
د	ن	ن	ا	ا	ة	ا	م	ي	ر
ر	ل	و	ن	ر	ر	ل	ا	ا	ة
ة	ا	ر	ة	م	م	ا	ر	ت	ق
ة	ر	و	ا	ن	م	ت	ي	س	ا
ا	ل	و	ر	د	ا	ت	ل	ن	ه
ي	ت	ا	ز	ا	ف	ق	ل	ا	ر

من أنواع الفواكه من 5 أحرف

المنارة
قاهر
سن
الاحتمالات
الاختبار
الحماسة
المغادرة
القفازات
مناورة
النور
خبر
مر
الوردات
الكماليات
الاستثماري
النزهة
نغمة
السنديان

عالم الصحة

ما أبرز التوابل التي تحرق دهون البطن الخطيرة؟

وفقا لكلية الطب بجامعة هارفارد فإن الدهون الحشوية تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، وثبت أن تناول المزيد من هذه التوابل الثلاثة يساعد على حرق دهون البطن بشكل أسهل.

القرفة: تعرف المادة الفعالة في القرفة بـ «سينمالدهيد»، وفي دراسة يابانية تمت تغذية مجموعتين من الفئران بنظام غذائي غني بالسكروز والدهون. وخلصت الدراسة إلى أن الـ «سينمالدهيد» يحفز عملية التمثيل الغذائي للأنسجة الدهنية الحشوية، مما يشير إلى أن القرفة يمكن أن تكون مفيدة في تقليل دهون البطن.

الزنجبيل: من التوابل المستخرجة من نبات الزنجبيل المزهر، وثبت أنه يقلل من دهون البطن الضارة، على سبيل المثال. ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا الزنجبيل بقوا ممتلئين (يشعرون بالشبع) لفترة أطول مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك، كما يعمل الجنجرول الموجود في الزنجبيل على استقرار مستويات السكر في الدم.

وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأميركية للطب، المعاهد الوطنية للصحة، تم تحليل آثار تناول الزنجبيل على فقدان الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وأظهرت الدراسة أن تناول الزنجبيل يقلل بشكل ملحوظ من وزن الجسم ودهون البطن.

الكمون: في دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأميركية للطب (NLM)، تم التحقيق في قدرة الكمون على فقدان الدهون الحشوية. ووجدت الدراسة أنه بعد ثمانية أسابيع شهدت مجموعة الكمون ذات الجرعات العالية خسارة كبيرة في الوزن.

وخلصت الدراسة إلى أن «تناول جرعات عالية من الكمون لمدة ثمانية أسابيع بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن كان له تأثير مفيد على وزنهم».

عن «سبوتنيك»

عظماء خلدهم التاريخ

● هوّن عليك فكل الامر ينقطع، وخل عنك ضباب الهم يندفع فكل هم له من بعده فرج، وكل كرب اذا ضاق يتسع!

● وقيمة المرء ما قد كان يُحسنه وللرجال على الافعال اسماء، ففز بعلم ولا تطلب به بدلا، فالناس موتى واهل العلم احياء.

● كانت امي تجهز عمامتي وانا صغير قبل ذهابي لحِلق العلم، فتقول لي: يا مالك، خذ من شيخكَ الأدب قبل العلم! امهات عظيمات.

الإمام مالك

● ان العبد ليأتي يوم القيامة بسيئات امثال الجبال، فيجد لسانه قد هدمها من كثرة ذكر الله عز وجل! اللهم اجعل ألسنتنا رطبة بذكرك.

ابن القيم

● قال تعالى (ليسأل الصادقين عن صدقهم)، يقول ابن القيم: عجبا والله، سُئلوا وحُوسبوا وهم صادقون، فكيف بالكاذبين؟!

ابن القيم

● نصحو على نِعَم ونمسي بينها ومن دون اجهاد ننام ونرزِق، فمتى نعبر عن حقيقة شكرها والناس حول بلادنا تتمزق؟!

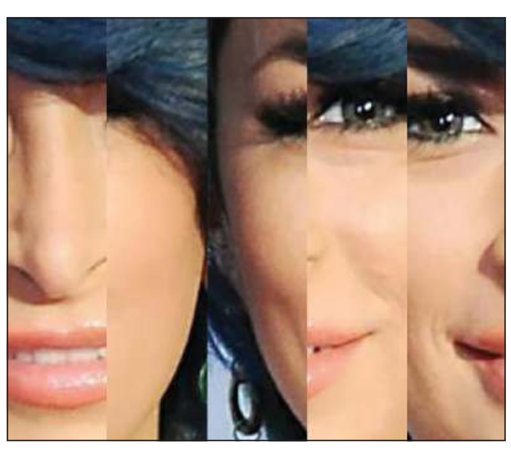
● أشد الناس حماقة اقواهم اعتقادا في فضل نفسه، واثبت الناس عقلا اشدهم اتهاما لنفسه! فالعاقل خصيم نفسه.

أبوحامد الغزالي

● اذا وقعت عينك على صاحب ذنب فلا يقع في نفسك العزة وانك خير منه! هو فُتن وانت برحمة الله نجوت، فادع الله له بَالهداية ولنفسك بالثبات.

من كتاب: عظماء خلدهم التاريخ ـ بدر عبيد

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

بوملي

حل اعرف الشخصية

ديما بياعة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ سامح ـ الصم، 2 ـ وليد ـ وفيق، 3 ـ أم ـ دسا ـ نام، 4 ـ فا ـ الخليلي، 5 ـ رث ـ برد، 6 ـ رامه ـ حد، 7 ـ زهرة الخرجي، 8 ـ مس، 9 ـ ودادي، 10 ـ الدر (معكوسة) ـ الرمس.

عمودياً:
1 ـ سوافر ـ زهور، 2 ـ المأثرة ـ د د، 3 ـ مي ـ آر ـ ال، 4 ـ حددا ـ مهددا، 5 ـ سلبها، 6 ـ أواخر ـ لم، 7 ـ لف ـ دل (معكوسة) ـ خس، 8 ـ صيني ـ حر ـ سر، 9 ـ مقلل ـ جد (معكوسة)، 10 ـ ميم ـ يابس.