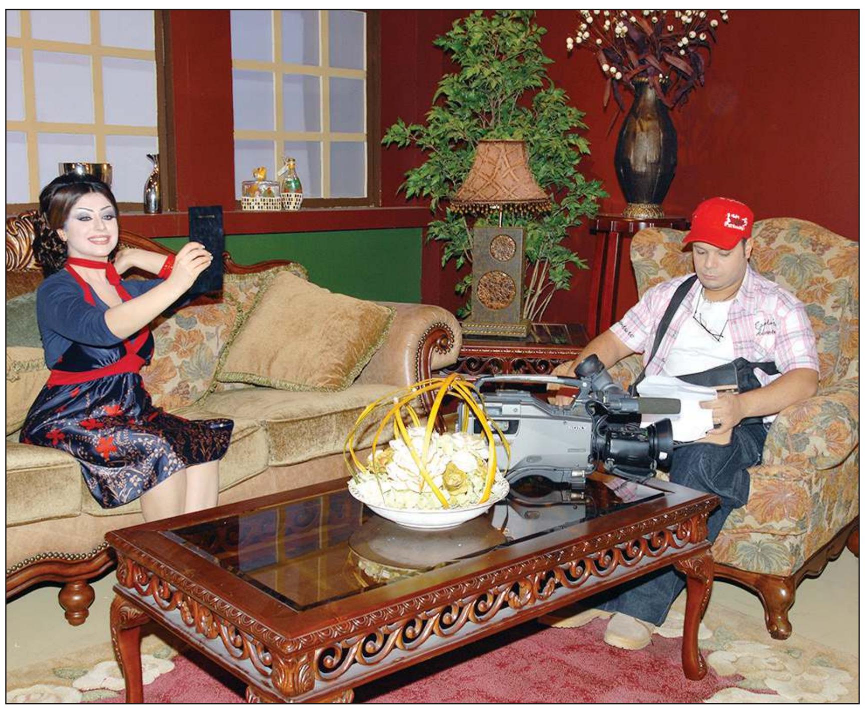
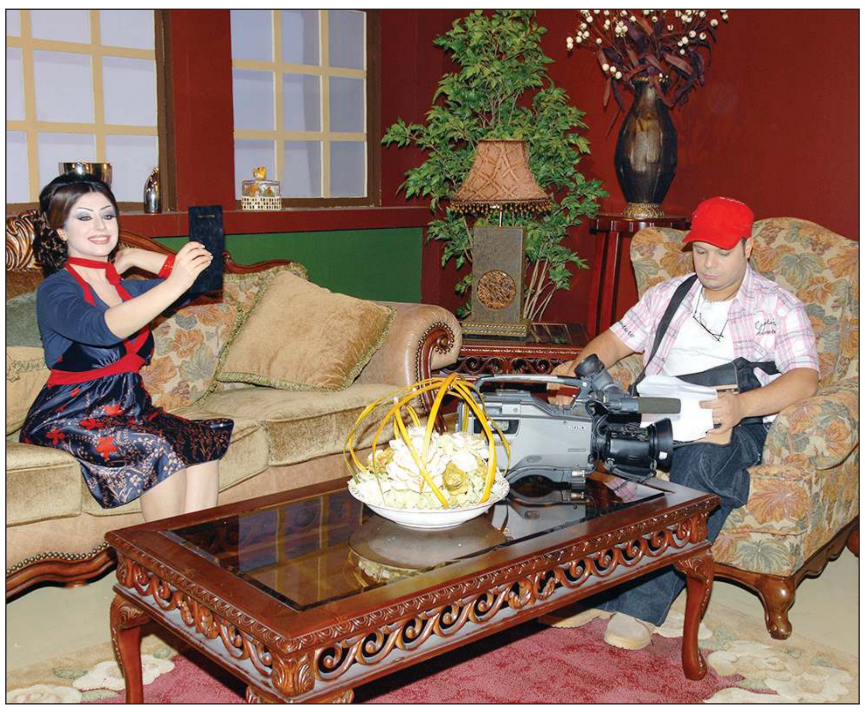
عينك .. عينك

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 الجواهر ـ سحاب، 2 ـ من الطيور ـ يجازي، 3 ـ الكثير (معكوسة) ـ متشابهة، 4 ـ علم مؤنث ـ والد، 5 ـ والدة ـ مجهول (معكوسة)، 6 ـ مسالم، 7 ـ علم مؤنث ـ متشابهة، 8 ـ بحر ـ من الحيوانات الأليفة ـ مثيل، 9 ـ يقاتل، 10 ـ يوضع للطعام ـ عكس سكنات.

عمودياً:

1 ـ علم مذكر ـ اجمعي، 2 ـ البعير (معكوسة) ـ ننحرف، 3 ـ وقت الولادة (معكوسة) ـ متشابهان، 4 ـ في الصحراء ـ أفك (معكوسة)، 5 ـ مقلق ـ بناء ضخم، 6 ـ انحراف ـ آلة موسيقية شعبية (معكوسة)، 7 ـ الرفعة (معكوسة)، 8 ـ عكس قسا (معكوسة) ـ أجابا، 9 ـ في الفم، 10 ـ عنب مجفف ـ أضع خلسة.

كلمة السر

ف	ا	و	ا	ئ	ل	ع	م	ا	ا
ا	س	ق	ط	ل	ا	ن	و	ل	ل
ط	ب	ل	ا	د	ل	ق	ي	م	ا
ا	ع	ن	ا	د	ا	م	غ	ز	ب
ل	ر	ا	ة	م	و	ر	ل	م	ت
ا	و	ل	ع	ع	ح	ق	ا	ا	ك
ح	ح	ا	ن	ت	ا	ع	ق	ر	ا
ت	ف	ح	ا	د	ا	ة	ا	ت	ر
ي	ي	ت	ق	ل	ل	و	ر	ر	ا
ا	ص	ر	ي	ب	ش	ر	و	ا	ت
ل	ل	ا	د	و	ج	ق	ا	ب	ا
ي	ا	ق	ل	ح	ر	ة	ص	ف	ي

ممثلة كويتية من 10 أحرف

رقعة
المزمار
الابتكارات
عناقيد
أوراق
الشجر
تراب
الغيوم
أحوال
الطقس
أوائل
عناد
معتدل
روح
بلاد
عنق
بوح
الاحتراق
ورقة
الاحتيالي
الصيف

عالم التغذية

الهيل يُعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد على التخلص من الدهون الضارة

تعتبر الدهون الحشوية من أكثر الدهون سمية لأنها تطلق مواد كيميائية ضارة في مجرى الدم. ولحسن الحظ، أظهرت بعض المواد الغذائية نتائج واعدة في منع تخزين الدهون الضارة في منطقة البطن. ويمكن أن يساعد أحد التوابل، والتي تعتبر عنصرا أساسيا في العديد من المطابخ، في التخلص من الدهون الحشوية في غضون أسابيع.

وتشير مجموعة من الأبحاث إلى أن الهيل قد يساعد في تخليص الجسم من الدهون التي تتراكم في منطقة البطن من الجسم. وتلخص مجلة Nutrients بعض الخصائص الصحية للتوابل.

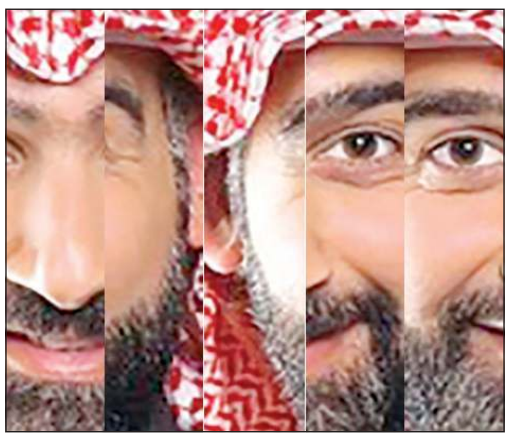
وشرع الباحثون في مقارنة استجابات القلب والأوعية الدموية والكبد والاستجابات الأيضية للقوارض بالهيل الأخضر والأسود. وأشاروا إلى أن إضافة الهيل الأسود إلى النظام الغذائي أدى إلى تحسين علامات متلازمة التمثيل الغذائي بشكل أكثر فاعلية من الهيل الأخضر.

وتشير هذه النتائج إلى أن الهيل الأسود أكثر فعالية في عكس علامات متلازمة التمثيل الغذائي من الهيل الأخضر. ويوضح Healing Food أن الهيل منشط فعال للجهاز الهضمي ومدر للبول، ما يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد الجسم على حرق الدهون بشكل أكثر فعالية. وتساعد الخصائص المدرة للبول في التوابل أيضا على جعلها فعالة في مساعدة الجسم على التخلص من احتباس الماء. ولوحظ أن الإدارة الفعالة لظروف مثل عسر الهضم وموانع احتباس الماء يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن.

وتزعم بعض الهيئات الصحية أن الفوائد الصحية للهيل يمكن جنيها عن طريق نقع القرون في الماء طوال الليل ثم شرب الماء بعد ذلك مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

عن «إكسبريس» البريطانية

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

5 مشروبات مهمة للكبد.. تخلصك من السموم

لا يعلم كثيرون أن الكبد يؤدي أكثر من 500 عملية منقذة للحياة يوميا، لذلك ينظر إليه على أنه واحد من أبرز أعضاء الجسم. وحتى يتمكن الكبد من أداء وظائفه، مثل إزالة السموم وتنشيط الأنزيمات، يحتاج إلى بعض السوائل المهمة التي تسهم في تطهيره.

ويمكن الاعتماد على المشروبات التالية في هذا المجال، بحسب موقع «فود» الصحي:

ـ الشاي الأخضر: يساعد الشاي الأخضر إلى جانب التمارين الرياضية في تعزيز صحة الكبد، ووجدت دراسة أن الشاي الأخضر والتمارين الرياضية تعززان من تنشيط الانزيمات.

ـ شاي الكركم: الكركم غني بمضادات الأكسدة التي تدعم عملية التخلص من السموم، وذلك عن طريق زيادة إنتاج الأنزيمات، ويساعد أيضا في تعزيز الدورة الدموية، بما يعزز صحة الكبد.

ـ عصير أملا (التوت الهندي): هذا العصير مليء بمضادات الأكسدة والالتهابات وڤيتامين «سي» والعديد من العناصر الغذائية الأخرى، وهذا كله يساعد في التخلص من السموم ودعم صحة الكبد.

ـ عصير الشمندر: يحتوي هذا المشروب على الكثير من العناصر الغذائية مثل حمض الفلويك والبكتين، ومضادات الأكسدة والألياف، وتعمل كلها مجتمعة على إزالة السموم من الجسم.

ـ القهوة: رغم أن القهوة من أكثر المشروبات شعبية في العالم، إلا أن القلة من الناس يدركون فائدتها بالنسبة إلى الكبد، وذلك في حالة تناول الكميات الصحية منها.

وأظهرت الدراسات أن التناول المعتدل للقهوة يساعد في حماية الكبد من الأمراض، مثل تقليل كمية الدهون المترسبة في هذا العضو.

عن «food الصحي»

للمراسلة

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

حل كلمة السر

فاطمة الصفي

حل اعرف الشخصية

أحمد ايراج

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

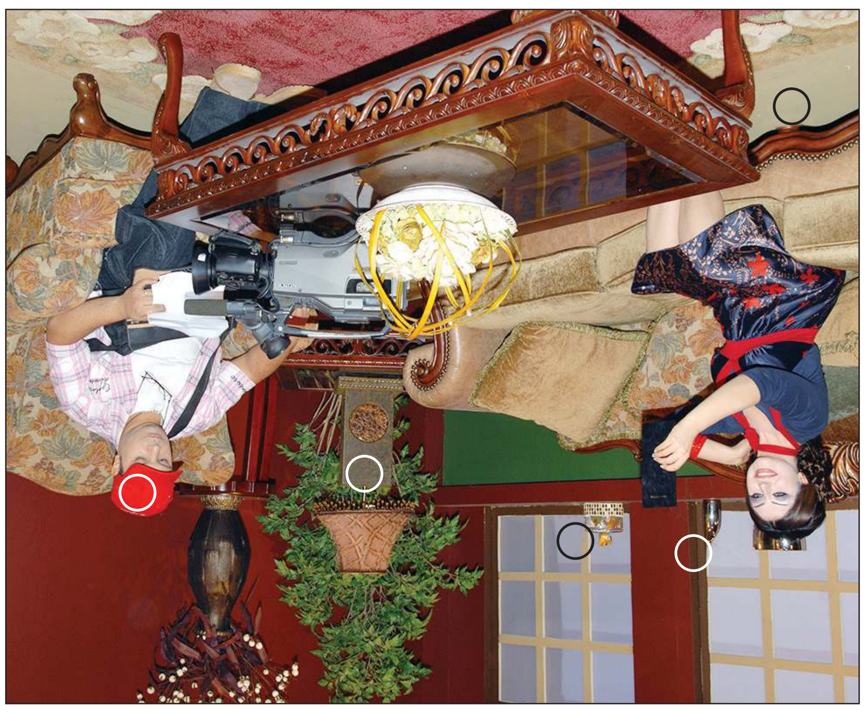
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الدر ـ مزن، 2 ـ حمام ـ يعاقب، 3 ـ الجم (معكوسة) ـ ل ل ل، 4 ـ دليلة ـ اب، 5 ـ ام ـ سر (معكوسة)، 6 ـ مهادن، 7 ـ منال ـ ا ا ا، 8 ـ يم ـ حصان ـ ند، 9 ـ يحارب، 10 ـ ملح ـ حركات.

عمودياً:

1 ـ أحمد ـ لمي، 2 ـ الجمل (معكوسة) ـ نميل، 3 ـ الميلاد (معكوسة) ـ ح ح، 4 ـ رمال ـ أحل (معكوسة)، 5 ـ هام ـ صرح، 6 ـ ميل ـ ربابة (معكوسة)، 7 ـ العز (معكوسة)، 8 ـ لان (معكوسة) ـ ردا، 9 ـ اسنان، 10 ـ زبيب ـ ادس.