



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 - والد - من أنواع الورد، 2 - منطقة سياحية في سورية - قهوة، 3 - حرف هجاء - طمر، 4 - المقام، 5 - شدة الحر، 6 - ممثل كويتي راحل، 7 - من الأقارب (معكوسة) - ضمير متصل، 8 - أخفوا العالم (معكوسة)، 9 - أحيط به من كل جانب (معكوسة)، 10 - مؤتمن - خير يسوقه الله، 11 - ضمير منفصل - غطى.

عمودياً:

1 - والد - السمو والرفعة، 2 - من الطيور - أملاك (معكوسة)، 3 - ضعيف - يقع من مكان عال (معكوسة)، 4 - نتيجة (معكوسة) - شقيقنا، 5 - للنفي - رايات، 6 - مخلوق خفي - ضجر - للمساحة (معكوسة)، 7 - من الحيوانات (معكوسة) - 8 - يرغم (معكوسة) - من الطيور، 9 - إمارة خليجية (معكوسة) - يقترب، 10 - ارقد - نباتات عطرية.

كلمة السر

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

كلمة السر: حيوان مائي من 7 أحرف

الكمان	رأس	نازل	عاشرة	نبات
الأزرق	جسر	مائية	الطويل	النغمة
طريف	ضاحية	زهور	القديمة	
الورقي	روبيان	تعليم	ورقية	
العبدلي	جليل	الزجاجي	الحرف	

عالم التغذية

ما أبرز المواد الغذائية التي لا ينصح بتناولها في الفطور؟

أعلن د.بغيني أزماسستيف، أن اللحوم الدهنية هي أكثر المنتجات خطورة عند تناولها في وجبة الفطور. وأشار الخبير في حديث تلفزيوني، إلى أن هناك العديد من المواد الغذائية التي يجب استبعادها من وجبة الفطور قائلاً: «إن الأطعمة الأكثر ضرراً هي تلك التي يصعب هضمها وثقيلة جداً. تنصدر هذه الأطعمة للحوم المحتوية على نسبة عالية من الدهون (لحم البقر ولحم الضأن) لذلك من الأفضل استبعادها». وينصح الخبير بعدم تناول الأطباق المعقدة مثل المعكرونة بالفطر أو الجبن والزبدة وكذلك المواد الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الدهون.

ويقول: «من الصعب هضم هذه المواد، ما يشكل ثقلاً كبيراً على الجهاز الهضمي. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي على سعرات حرارية عالية، ما يشكل ثقلاً إضافياً خلال النهار». ويضيف، كما لن يحصل الجسم على أي فائدة من البيض عند قليه أكثر من اللازم.

ووفقاً له، أفضل المواد الغذائية في وجبة الفطور هي العصائد مثل عصيدة الشوفان أو الحنطة السوداء وغيرهما، وكذلك جبن القريشة أو عجة من 2-3 بيضات. ويقول: «البروتين سهل الهضم ولا يشكل عبئاً إضافياً على الجهاز الهضمي، بعكس اللحوم. وتناول المواد البروتينية في وجبة الفطور لن يسبب إحساساً بالثقل».

المصدر: صحيفة 'إفيسيا'

اعرف شخصيتك



سؤال وجواب

كيف تصبح أكثر سعادة؟

وفقاً للعلماء، العلاقات الاجتماعية المتينة، هي السبب الرئيسي للاستقرار النفسي. ويشير موقع CNet التعليمي الأميركي، إلى أن الصحافيين درسوا نتائج دراسات علمية مختلفة مكنتهم من معايير الأساسية للحياة السعيدة. ووفقاً لهم، بالدرجة الأولى تؤثر الروابط الاجتماعية المتينة في السعادة. وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة علمية أجراها باحثون من جامعة هارفارد، حيث اتضح لهم أن الأشخاص الذين لديهم علاقات اجتماعية متينة هم أكثر سعادة بنسبة ونفسياً مقارنة بالذين نادراً ما يتواصلون مع الآخرين. ووفقاً للباحثة إميليانا سيمون توماس، الطريقة الثانية ليصبح الشخص أكثر سعادة، هي الانتباه إلى الجوانب الإيجابية في الحياة، «الهدف هو تعليم العقل على التركيز على الجوانب الإيجابية من الحياة التي تجلب الفائدة». وينصح العلماء باللجوء إلى ممارسة الحسنات، مدح الآخرين، مساعدة كبار السن في عبور الطريق وما شابه ذلك.

وتشير نتائج هذه الدراسات، إلى أن تمارين التأمل التي تدرب العقل على التركيز على الحاضر وليس على الماضي أو المستقبل، يمكن أن تساعد على قبول الذات. وتقول إليزابيث دان، أستاذة علم النفس بجامعة كولومبيا البريطانية، «تكمن الفكرة في أن يكون الشخص حاضراً، ليس لشجب أحاسيسه، بل للتعرف عليها». ويشير الباحثون، إلى ضرورة التقليل من انتقاد النفس، لأن الإفراط في النقد الذاتي يعرقل بلوغ الأهداف المنشودة.

المصدر: 'poisknews.ru'

حل كلمة السر

السرور

حل اعرف الشخصية

صاحب البيت

للمراسلة

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

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

1- والد - من أنواع الورد، 2 - منطقة سياحية في سورية - قهوة، 3 - حرف هجاء - طمر، 4 - المقام، 5 - شدة الحر، 6 - ممثل كويتي راحل، 7 - من الأقارب (معكوسة) - ضمير متصل، 8 - أخفوا العالم (معكوسة)، 9 - أحيط به من كل جانب (معكوسة)، 10 - مؤتمن - خير يسوقه الله، 11 - ضمير منفصل - غطى.

السرور

صاحب البيت