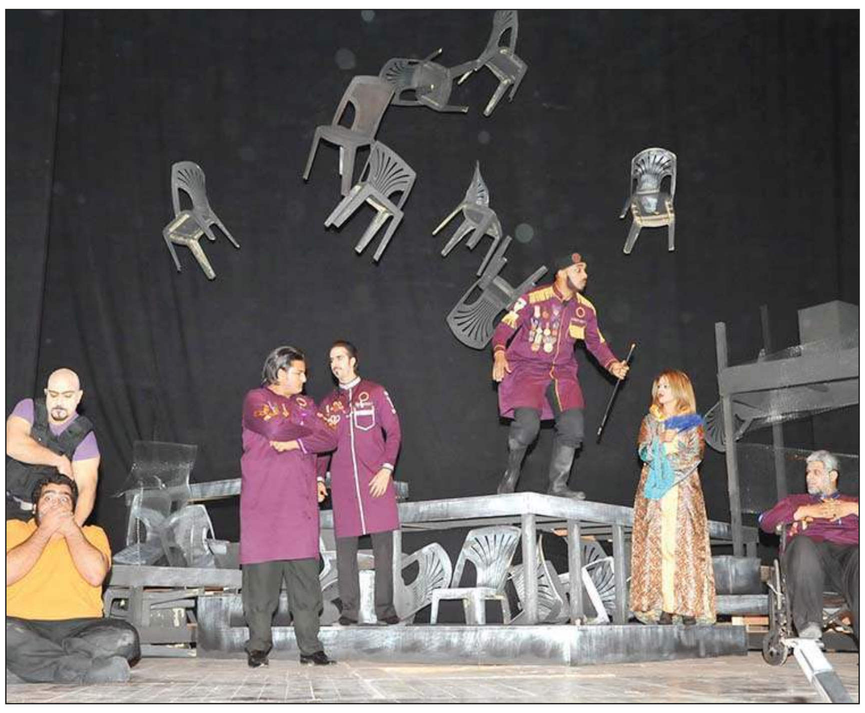
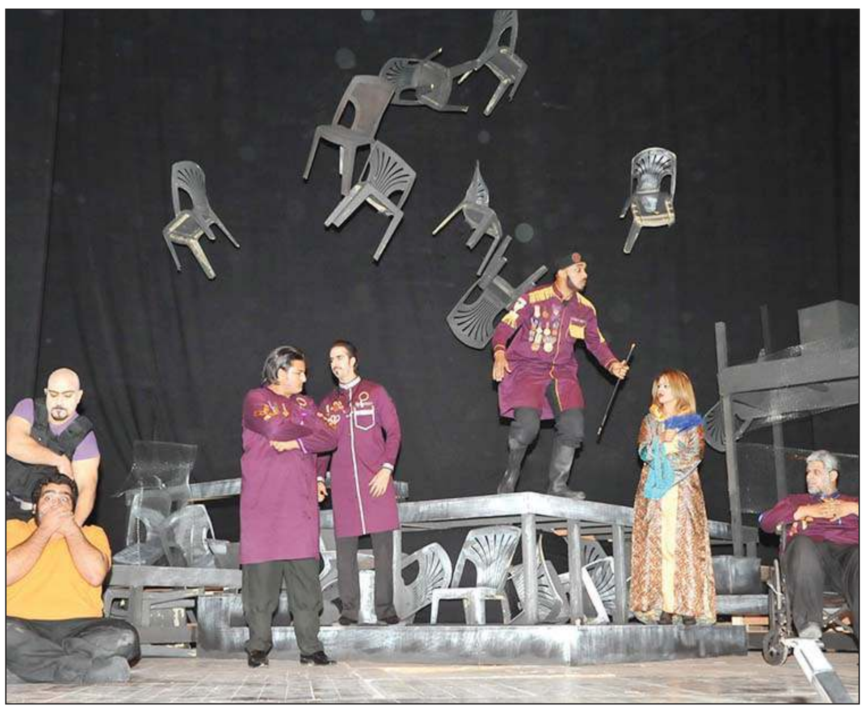
عينك .. عينك

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 ولد ـ يخيف، 2 ـ أغنية لأم كلثوم ـ مجهول، 3 ـ أنثى حمار الوحش ـ متشابهان ـ علامة موسيقية، 4 ـ والدة ـ للتأوه ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 5 ـ عملة آسيوية ـ ضجر ـ للاستفهام، 6 ـ الكدمة ـ أفك، 7 ـ يقوم بجولة (معكوسة)، 8 ـ من سور القرآن ـ للنصب (معكوسة)، 9 ـ أصله ـ خامل، 10 ـ قطع ـ الفوز.

عمودياً:

1 ـ للاستثناء ـ عكس يمين، 2 ـ حديقة ـ مقبل، 3 ـ مغني سفينة الغوص ـ القيد، 4 ـ إبداع ـ كثيرة الضجر، 5 ـ للنداء ـ أحد بحور الشعر، 6 ـ أساسه ـ ذل وإهانة، 7 ـ يصدر رنينا ـ تأمل (معكوسة)، 8 ـ مخلوق نوراني ـ مرض صدري، 9 ـ ما يكتمه المرء ـ بعد وهجر، 10 ـ اهربي ـ عكس الطالح.

كلمة السر

ب	ا	م	ل	ط	و	س	ا	م	ا
ا	ل	ب	و	ا	ر	م	ل	ل	ل
ل	د	ر	ع	ب	ع	ا	ص	ا	ر
خ	ا	ا	د	ع	ا	ح	ا	ح	ا
م	ع	ق	ر	ا	ل	ع	ف	ل	م
ا	ل	ب	د	ل	ا	ن	ي	ا	ي
ئ	ا	و	ي	ك	م	ا	ة	ا	م
ل	ر	ح	ا	ع	ي	ء	ع	ل	ص
س	ي	م	ل	ب	ن	ل	و	ب	ا
ر	ب	م	ب	ر	ر	و	ا	ر	ف
م	ع	ت	ر	ا	هـ	ي	ط	ي	ي
د	ت	ن	و	ت	س	خ	ف	ب	ر

ممثل وصانع أفلام أميركي من 10 أحرف

الرامي	وعد	بوح	مصافي	الخمائل	الأمين
البري	الصافية	العادل	براق	سهر	عناء
أمل	عواطف	البر	خيول	ورع	الحالم
سرمد	تعبير	عبرات	سماح	طابع	ممتن

سؤال وجواب

ما أبرز الأطعمة الفائقة لتعزيز صحتك؟

انتشر في السنوات الأخيرة على نطاق واسع مصطلح «الأطعمة الفائقة» في إشارة إلى أنها أطعمة غنية من الناحية التغذوية، وبالتالي فهي جيدة لصحة الفرد، خاصة في أشهر الشتاء الباردة.

ـ البيض: يحتوي البيض على مجموعة كبيرة من الڤيتامينات والمعادن، وهو مصدر كبير للبروتين. فهو يحتوي على ڤيتامين A للمساعدة في الحماية من العدوى والمرض وڤيتامين E المفيد لصحة الأعصاب وڤيتامين D.

ـ الموز: غني بالبوتاسيوم بشكل خاص ـ أحد أهم أملاح الجسم ـ بالإضافة إلى المعادن التي تسمى «الإلكتروليتات». ويعزز الموز صحة القلب والهضم أيضا، نظرا لاحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف.

ـ الشوفان: يحتوي على فوائد يمكن أن تساعد في تقليل الكوليسترول ويسهم في صحة القلب والحفاظ على الوزن الصحي، ويحتوي على البروتين الذي يساعد المرء على البقاء شبعا لفترة أطول.

ـ البرقوق (الخوخ): لطالما كانت هذه الفاكهة شائعة في ما يتعلق بفوائدها الصحية، لأن سكريات السوربيتول ومحتوى ألياف مفيدة بشكل خاص لصحة الجهاز الهضمي، ولكن البرقوق يحتوي أيضا على مضادات الأكسدة.

ـ العدس: يمكن أن يكون العدس بديلا للحوم كجزء من نظام غذائي صحي أقل احتواء للدهون المشبعة، وهو مصدر كبير لحمض الفوليك، الذي يمكنه تعويض أنواع فقر الدم وڤيتامين B والألياف الغذائية.

ـ اللوز: تحتوي المكسرات مثل اللوز، الذي يعد مثالا صحيا بشكل خاص، على الكثير من ڤيتامين E، الذي يحارب الجذور الحرة، وڤيتامين B2 الذي يساعد على معالجة التهاب الأعصاب المساهم في الصداع النصفي.

ـ الفطر: يعد الفطر مصدرا كبيرا للسيلينيوم كما أنه يساعد على التمثيل الغذائي وصحة الغدة الدرقية، وإذا عرضت الفطر لأشعة الشمس لمدة 24 ساعة قبل الطهي، فسوف يصنع ڤيتامين D الذي تشتد الحاجة إليه خاصة في الأشهر الباردة والتي يقل فيها ظهور الشمس، ما يجعله «طعاما خارقا حقيقيا».

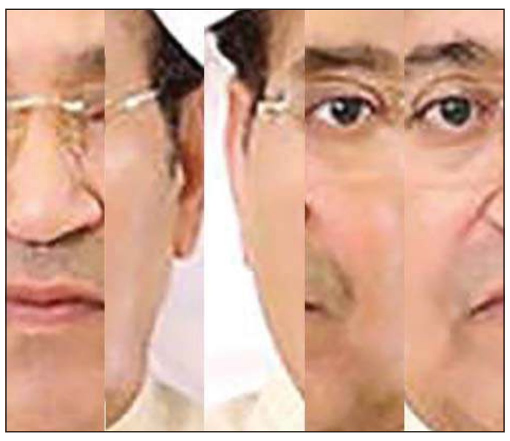
ـ البروكلي: الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مليئة بالمغذيات، والبروكولي غني بالحديد وحمض الفوليك اللذين يعززان الطاقة.

ـ الثوم: يعد الثوم من الأطعمة المفضلة في مجال الحماية من نزلات البرد، كونه غنيا بمركب الأليسين الصحي الموجود أيضا في البصل والكراث. ويساعد الأليسين على منع الجذور الحرة ويوقف انتشار البكتيريا.

ـ القهوة: للقهوة خصائص رائعة مضادة للأكسدة وهي غنية بشكل خاص بالبوليفينول والفلافونويد المعروفين بخصائصهما المضادة للالتهابات، ويمكن أن تساعد أيضا على أداء وظائف القلب والأوعية الدموية وصحة الأمعاء.

المصدر: «ذي صن»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

النشاط البدني مفتاح الصحة

كشف علماء جامعة سيدني الأسترالية طريقة لتقليل خطر الموت المبكر بنسبة 40٪ من جميع الأسباب، وخاصة تلك المرتبطة بالسرطان، وبنسبة 49٪ من أمراض القلب. وتشير مجلة Nature Medicine today، إلى أنه خلال الدراسة طلب الباحثون من المشتركين فيها (أكثر من 25 ألف شخص)، لا يمارسون الرياضة، القيام بتمارين قصيرة وصفوها بأنها «نشاط بدني دوري لنمط الحياة»، كجزء من المهام اليومية، مثل الجري للحاق بالحافلة، أو اللعب مع الأطفال. وثبت على جسم كل مشترك جهاز تعقب اللياقة البدنية، كان يقيس المؤشرات البدنية خلال سبعة أيام. واتضح أن هذه التمارين استمرت لدى 93٪ من المشاركين بالمتوسط بحدود دقيقة واحدة، وعددها في اليوم 4ـ8 تمارين.

وقد قارن الباحثون هذه النتائج مع نشاط 62 ألف شخص يمارسون يوميا الرياضة بصورة منتظمة، وتبين أن النتائج مماثلة. وهذا يعني أنه سواء عمل الشخص هذه الأنشطة كجزء من تدريب منظم أو كأعمال منزلية، فإنها في جميع الأحوال مفيدة لصحته.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

[illegible]

حل اعرف الشخصية

[illegible]

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

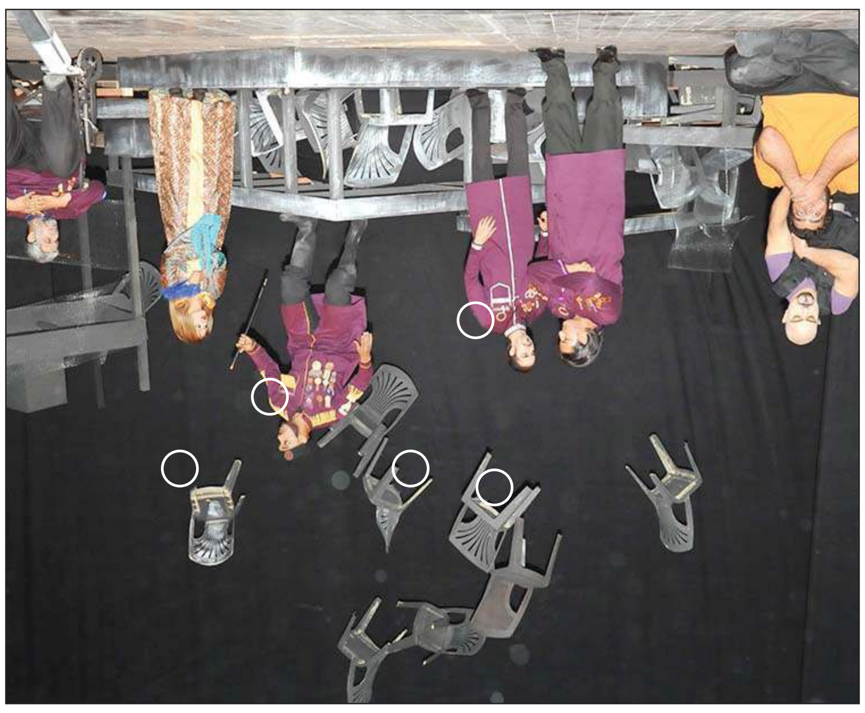
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

[illegible]