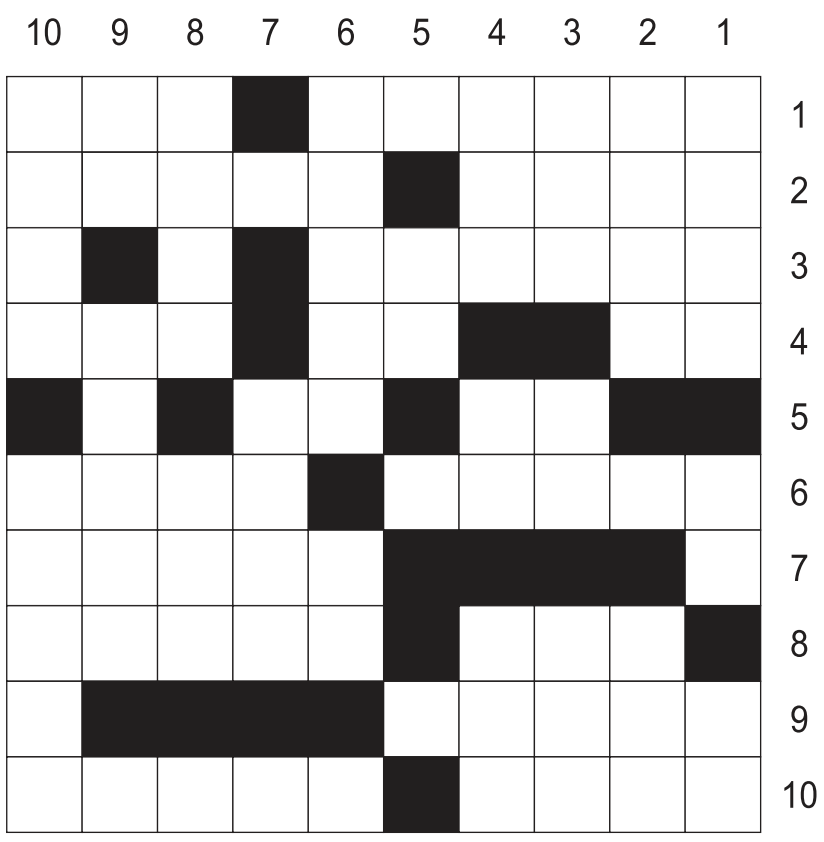
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ المريض ـ جرم سماوي، 2 ـ طحين مخلوط بالماء ـ أماكن اللعب، 3 ـ شاكران، 4 ـ علقم (معكوسة) ـ للتآوه ـ عكس اشترى، 5 ـ بحر ـ ضمير منفصل، 6 ـ أول يوم في رحلة الغوص ـ عزة، 7 ـ يغفر، 8 ـ متشابهة ـ الظلم والجور، 9 ـ قبيحة، 10 ـ عام وشامل ـ الحجامة.

عمودياً:

1 ـ أبني ـ مقبل ـ أحصى (معكوسة)، 2 ـ رسن ـ وجه، 3 ـ حر شريف ـ من الأطراف ـ متشابهة، 4 ـ غضب (معكوسة) ـ من الحواس (معكوسة) ـ وجه، 5 ـ متشابهان، 6 ـ ذو نهج ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ مركب ـ عكس اشترى، 9 ـ للجر ـ البارحة، 10 ـ من الفصول ـ أولاد الابن والبنت.

كلمة السر

ا	س	م	ر	ق	ن	د	ا	ا	ا
ل	م	س	ر	ش	ر	ر	ل	ل	ل
م	س	م	ا	م	ح	م	م	ج	م
ط	ح	م	ر	ل	ب	س	ا	ا	ح
ر	ب	ي	ر	ق	ا	ت	ل	ب	ت
ب	ى	ة	ب	ح	ر	ل	ا	ر	ر
ا	ض	ل	خ	ن	ل	ا	ي	ي	ف
ل	ت	و	ر	ق	ر	ق	ة	ة	و
خ	ر	خ	و	خ	ل	ا	ا	ل	ن
ل	م	ق	و	ا	ل	ر	م	ل	غ
ي	ت	ا	ر	ه	ز	ل	ا	س	ر
ة	ا	ل	م	س	ت	ح	ب	ة	ب

إحدى الرياضات من 10 أحرف

الجابرية غرب الرحبة ورق يرقات مر
المطرب المستحبة المال النخل شمل سحب
الخلية الزهرات الخوخ رق بحر الرمل
المحترفون سمرقند مرتضى مس سمر

سؤال وجواب

لماذا تناول البقوليات مفيد جداً لنظامنا الغذائي؟

تعتبر البقوليات: الفول والبازلاء والفاصوليا والعدس والحمص وغيرها، لذيذة وصحية من جميع النواحي. وهناك سبعة أسباب لإدراج البقوليات في النظام الغذائي.

الأول: البقوليات هي مصدر 30ـ40٪ من البروتين النباتي. لهذا السبب يحبها النباتيون، وخاصة فول الصويا. مع أنها لا تحتوي على فيتامين B12 كاللحوم.

الثاني: البقوليات غنية بالحديد وفيتامين A والزنك والكروم والماغنيسيوم.

الثالث: تحتوي البقوليات على مؤشر منخفض لنسبة السكر. لذلك هي مفيدة جدا لمرضى السكري. وعموما يجب أن تشكل البقوليات ربع النظام الغذائي للأشخاص الذين لديهم ميل للإصابة بداء السكري.

الرابع: البقوليات منخفضة السعرات الحرارية، لذلك يمكن تناولها كل يوم، ولكن بشرط ألا يتجاوز محتوى الكمية التي تؤكل 2000 سعرة حرارية.

الخامس: اللوبياء هي أحد أنواع البقوليات الذي يحتوي على مادة البوليفينول التي لها خصائص مضادة للسرطان.

السادس: تشير نتائج بعض الدراسات التي أجريت مؤخرا، إلى أن البقوليات مفيدة للأشخاص المصابين بالنقرس.

السابع: تفيد البقوليات في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم. لذلك يجب أن تكون ضمن نظام غذائي منخفض الملوحة وغني بالخضراوات والفواكه والألياف الغذائية، وكذلك البروتين والبوتاسيوم من البقوليات.

المصدر: "فيستي.رو"

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

الزيجات غير السعيدة أفضل لصحتك من كونك أعزب أو مطلقاً

توصلت دراسة حديثة إلى أن الزواج غير السعيد أفضل لصحتك من كونك أعزب أو مطلقا. وتبين أن الأشخاص الذين يعيشون مع الزوج هم أقل عرضة لمشاكل صحية عديدة بغض النظر عن مدى انسجام أو حدة علاقتهم، وفقا للبحث.

ووجدت الأبحاث السابقة أن الزواج يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الفوائد الصحية بما في ذلك إطالة العمر وتقليل السكتات الدماغية والنوبات القلبية، وتقليل خطر الإصابة بالاكتئاب وتناول طعام صحي أكثر مما غير المتزوجين. لكن الباحثين أرادوا التركيز على كيفية تأثير العلاقة الطويلة الأمد على مستويات السكر في الدم، والتي يمكن أن تكون نتيجة لعوامل تشمل ما نأكله والهرمونات والتوتر.

وقاموا بتحليل بيانات أكثر من 3300 بالغ، تتراوح أعمارهم بين 50 و89 عاما، من الدراسة الإنجليزية الطولية للشيخوخة. وسئل الناس عما إذا كان لديهم زوج أو زوجة أو شريك يعيشون معه، ووجد 76٪ من المشاركين أنهم متزوجون أو متعايشون. كما طرحت عليهم أسئلة لفحص مستوى التوتر والدعم داخل العلاقة.

ووجد خبراء من جامعة كارلتون، أوتاوا بكندا، وجامعة لوكسمبورغ، أن أولئك الذين تزوجوا لديهم مستويات سكر في الدم بمتوسط الخمس (21٪) أقل مما لدى أولئك الذين كانوا غير متزوجين أو مطلقين. وأظهرت النتائج أن الشيء نفسه ينطبق على كل من الرجال والنساء. ولم تحدث جودة العلاقة فرقا كبيرا في متوسط مستويات الجلوكوز في الدم، والتي أقروا بأنها كانت مفاجئة في ضوء النتائج السابقة التي تشير إلى أن العلاقات الداعمة هي الأكثر فائدة.

واقترحت كاثرين فورد، من جامعة كارلتون في أوتاوا، والتي قادت الدراسة، أن العلاقة أظهرت كيف يمكن أن تتشابك صحة الناس مع العلاقات بينهم.

المصدر: "ديلي ميل"

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ المريض ـ جرم سماوي، 2 ـ طحين مخلوط بالماء ـ أماكن اللعب، 3 ـ شاكران، 4 ـ علقم (معكوسة) ـ للتآوه ـ عكس اشترى، 5 ـ بحر ـ ضمير منفصل، 6 ـ أول يوم في رحلة الغوص ـ عزة، 7 ـ يغفر، 8 ـ متشابهة ـ الظلم والجور، 9 ـ قبيحة، 10 ـ عام وشامل ـ الحجامة.

عمودياً:
1 ـ أبني ـ مقبل ـ أحصى (معكوسة)، 2 ـ رسن ـ وجه، 3 ـ حر شريف ـ من الأطراف ـ متشابهة، 4 ـ غضب (معكوسة) ـ من الحواس (معكوسة) ـ وجه، 5 ـ متشابهان، 6 ـ ذو نهج ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ مركب ـ عكس اشترى، 9 ـ للجر ـ البارحة، 10 ـ من الفصول ـ أولاد الابن والبنت.