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 من يمارس الملاكمة ـ للندبة، 2 ـ مصانع ـ في الفم، 3 ـ من الأوقات (معكوسة) ـ نشاب، 4 ـ فقد الحركة (معكوسة) ـ أمسيات، 5 ـ جمع مرة ـ للنصب ـ متشابهان، 6 ـ علم مؤنث ـ نبات عطري، 7 ـ متشابهة ـ متشابهة، 8 ـ مؤامرات ـ متشابهان، 9 ـ للجر ـ شجرة عطرية، 10 ـ هزماه ـ ابن الفرس.

عمودياً:

1 ـ أمنيات ـ واسع العلم، 2 ـ للاضاءة (معكوسة) ـ مثيل، 3 ـ معدن ثمين ـ رتبة عسكرية، 4 ـ المضجر (معكوسة) ـ مقيد، 5 ـ وحدة قياس سوائل ـ متشابهة، 6 ـ للتعريف ـ قانطة، 7 ـ ضجر ـ القاطع، 8 ـ روت ـ متشابهان ـ بحر، 9 ـ من المخلوقات ـ عام، 10 ـ من المخوقات ـ يسمر.

كلمة السر

هـ	ق	ت	ت	ع	ل	ح	ط	ع	ا
ا	ا	ح	ج	ي	د	ا	ا	ل	ا
ل	و	ف	ا	ب	م	ب	ب	ا	ل
ا	س	ظ	ر	ل	ل	ر	ق	ق	و
خ	ا	ا	ي	ا	ا	ا	ي	ا	ر
ب	ا	ل	ة	ر	د	ا	س	ت	د
ا	ل	ا	م	ا	ق	س	ع	ا	ي
ر	ا	ق	غ	ل	ر	ت	ر	ل	ة
و	ق	ت	ا	ع	ا	ث	و	ش	ح
ل	د	ص	م	ن	ر	م	س	ر	ل
ي	ا	ا	ر	ا	ي	ا	ي	ا	ي
ا	ح	د	ة	د	ك	ر	ط	ء	ف

أحد علوم الهندسة الميكانيكية من 11 حرفاً

الإخبار	الاقتصاد	استثمار	سعر	وسيط
الشراء	المد	أرباح	تحفظ	العناد
علاقات	البيع	طابق	حليف	أسواق
تجارية	الوردية	قراري	مغامرة	الأقداح

سؤال وجواب

لماذا لا ينبغي التخلي عن الخبز تماماً؟

حذرت خبيرة التغذية د.ناتاليا دينيسوفا من استبعاد الخبز تماما من النظام الغذائي، لأنه يؤثر سلبا في الصحة، مشيرة إلى أن التخلي عن الخبز سيؤدي إلى انخفاض الأداء والنشاط الفكري وزيادة التعب بسبب نقص فيتامين B1. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك نقص في فيتامين PP الضروري للدماغ، وكذلك فيتامين B12 الضروري للبصر.

وتحذر الطبيبة من أن التخلي عن الخبز يؤدي كذلك إلى نقص حمض الفوليك، ما يؤدي إلى ضعف المناعة، وبسبب نقص الألياف الغذائية، يضطرب عمل الجهاز الهضمي، مشيرة إلى أن تناول الخبز باعتدال يسهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي.

وتنصح الخبيرة بتناول خبز الجاودار، الذي يزود الجسم بأكثر من ثلث احتياجاته اليومية من فيتامينات B1 وE والماغنيسيوم والفوسفور، ويحتوي على الكثير من الحديد بنسبة 78٪ من حاجة الجسم اليومية من هذا العنصر. ووجود حمض الفوليك يساعد على امتصاص هذا المعدن بصورة جيدة. كما أنه غني بفيتامين B2 وPP والكالسيوم.

ووفقا لها، تحتوي 100 غرام منه على 30ـ35 ملغم من السيلينيوم، وهذه أكثر من نصف حاجة الجسم اليومية من هذا العنصر. وتشير إلى أن مرضى السكري ومن يحاول ضبط وزنه، يمكنهم تناوله لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، ما يضمن الشعور بالشبع فترة طويلة ولا يسبب ارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم.

المصدر: «aif.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

فوائد الليمون للجسم

يمتاز الليمون بخصائص وفوائد متنوعة، فهو يمنع تشكل الحصى في الكلى ويساعد في عملية الهضم، ويضيف نكهة لذيذة لأطباق الطعام، وله فوائد عديدة للصحة.

تخفيض مستوى مؤشر السكر في الدم: يمكن أن يساعد عصير الليمون على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات من المعدة إلى الدم، ما يساعد على منع المضاعفات المحتملة، مثل السمنة و النوع الثاني من داء السكري. كما أن تناول الليمون أو عصير الليمون يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر والشيخوخة المبكرة ويحافظ على الحالة الصحية.

الوقاية من تكون حصى الكلى: يمكن أن تساعد السيترات Citrates وحمض الستريك الموجود في الليمون على منع تكون حصوات الكلى، وخاصة حصوات اليورات.

المساعدة في عملية الهضم: يحفز حمض الستريك إنتاج عصير المعدة ويزيد من حموضة المعدة. وبفضل هذا، يمكن للإنزيمات الموجودة في المعدة هضم الطعام بكفاءة أعلى، ما يضمن عملية هضم أفضل وأسرع. وتحسين حركة المعدة بعد تناول وجبة الطعام دسمة، ما يساعد الأشخاص الذين يعانون من انخفاض حمض المعدة على هضم الطعام بصورة أفضل.

ويمكن الحصول على أقصى قدر من الفوائد الصحية من الليمون، بإضافته إلى النظام الغذائي اليومي، وهذا خيار سهل وممتع. وللعلم يمكن إضافة الليمون إلى الأطباق الرئيسية والسلطات والمشروبات وحتى إلى الشاي، حيث يساعد استهلاك الليمون بانتظام في الحفاظ على صحة الجسم بفضل خصائصه المفيدة المتنوعة.

المصدر: «فيستي. رو»

حل كلمة السر

الهيدروليكا

حل اعرف الشخصية

نادين الراسي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الملاكم ـ وا، 2 ـ معامل ـ لسان، 3 ـ المساء (معكوسة) ـ قوس، 4 ـ شل (معكوسة) ـ ليلات، 5 ـ مرات ـ ان، 6 ـ علا ـ ريحان، 7 ـ اااا ـ ااا، 8 ـ دسائس ـ س س، 9 ـ من ـ ياسمينة، 10 ـ دحراه ـ مهر.

عمودياً:

1 ـ آمال ـ عالم، 2 ـ المشاعل (معكوسة) ـ ند، 3 ـ ماس ـ رائد، 4 ـ الممل (معكوسة) ـ اسير، 5 ـ الليتر ـ ااا، 6 ـ ال ـ يائسة، 7 ـ ملَ ـ الحاسم، 8 ـ سقت ـ اا ـ يم، 9 ـ واو ـ ان ـ سنة، 10 ـ إنسان ـ يسهر.