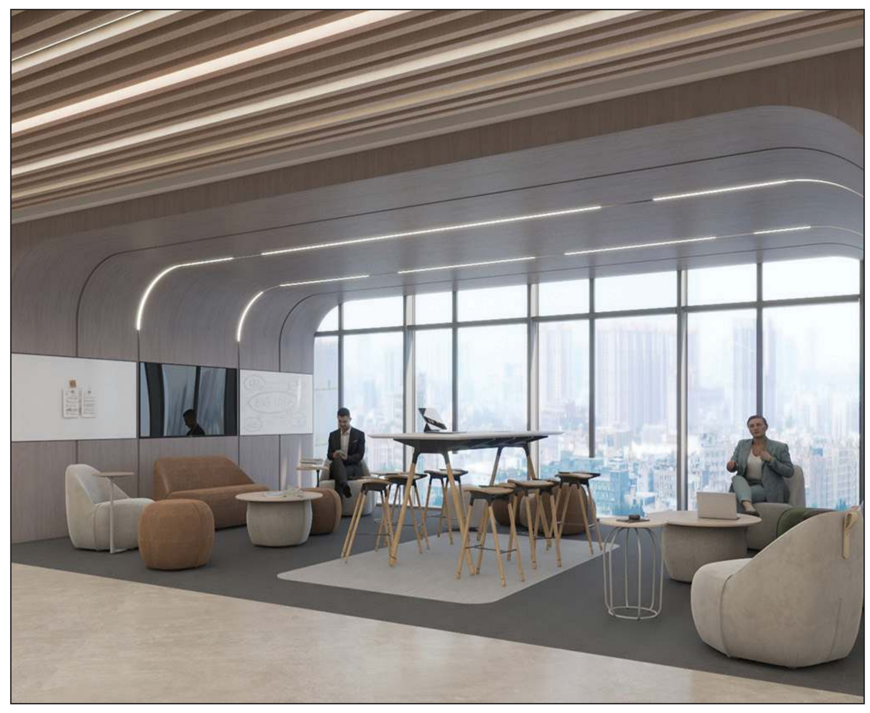
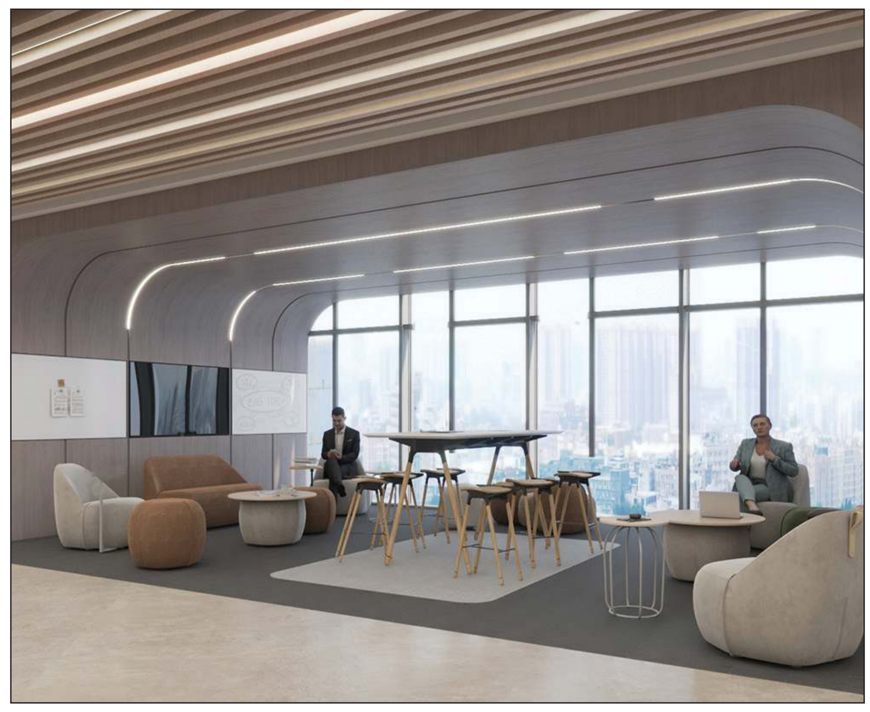
عينك .. عينك

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 البحر الواسع ـ متشابهة، 2 ـ يرقات مائية ـ أستفسر، 3 ـ علم مذكر ـ في الوجه (معكوسة)، 4 ـ للعطف ـ من الطيور (معكوسة)، 5 ـ عكس ميت (معكوسة) ـ من الحشرات، 6 ـ عكس بياض ـ متشابهة، 7 ـ للنفي ـ الجدال (معكوسة)، 8 ـ متشابهان ـ عكس انفلات، 9 ـ أجابا (معكوسة) ـ للاستفهام، 10 ـ من الخضار ـ يحسن ـ في الوجه.

عمودياً:
1 ـ المعرس ـ يشتم، 2 ـ محافظة كويتية، 3 ـ حواضر ـ متشابهان، 4 ـ أم البشر ـ متشابهان، 5 ـ يقترب ـ أقتل، 6 ـ أفرَ، 7 ـ المقاتل، 8 ـ أصل ـ الجواري، 9 ـ خصام (معكوسة) ـ الوحل، 10 ـ شاعرة مخضرمة ـ ارقد.

كلمة السر

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

مطرب لبناني من 8 أحرف

الصفراء - سيبيريا - سليم - ساري - أبيات - باحثة
الأحبة - سرمد - المصاعد - الغابات - القابعة
القادرة - الكبيرة - ساحل - العربي - لغة
بعيد - الخليج - نرجس - يمان - سالم

سؤال وجواب

هل هناك أطعمة مفيدة قد تلحق الضرر بصحتك؟

مع بداية عام جديد، قد تكون عازما على تحسين نظامـك الغذائـي، لكن بعض الأطعمـة التي تعرف بكونها «صحية» قد لا تخلو من المخاطر عندما تساء إدارتها. فبعـض الأطعمة التي تحتل صدارة قوائم «الفوائد» قد تحمل آثارا جانبية خفية عندما نتجاوز الحد المعقول في استهلاكها. لذا، دعنا نستكشف معا أربعة خيارات شـائعة تبـدو مثالية، لكنها تحتاج إلى تـوازن وحكمة في التعامل لتجنب تحولها من صديق لصحتك إلى عائق غير متوقع:

● الماتشا: الشاي الأخضر السحري الذي قد يسرق حديدك: رغـم فوائدها الكبيرة كمضـاد للالتهابات ومحسن لوظائف الدماغ، تحتوي الماتشا على مركبات «التانين» التي تعوق امتصاص الحديد في الجسم. وهذا قد يؤدي إلى فقر الدم والشعور المستمر بالإرهاق. والحل البسيط هو تناول هذا المشروب مع وجبات غنيـة بڤيتامين C، مثل الحمضيات والفلفل الملون، والاكتفاء بكوب واحد يوميا للحصول على فوائده دون أضراره.

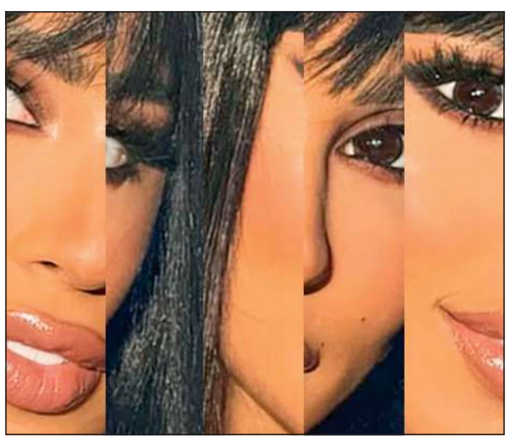
● الخضراوات الصليبية النيئة: كنز غذائي بمشكلات هضمية: البروكلي والكرنب والملفوف نيئة تحتوي علـى مركبات طبيعية تسـمى goitrogens، التي قد تؤثر في عمل الغدة الدرقية عند الإفراط في تناولها. كما أنها تسـبب انتفاخا وينصح الخبراء بتناولها مطبوخة جزئيا أو بشـكل معتدل، وزيادة الكميات تدريجيا لتجنب الآثار الجانبية الهضمية.

● الأرز البني: الخيار الصحي الذي يخفي سـموم الزرنيخ، مقارنة بالأرز الأبيض، يحتوي الأرز البني على نسبة أعلى من الزرنيخ السام الذي يتراكم من التربة والمياه. والاستهلاك المفرط على المدى الطويل قد يزيد مخاطر الأمراض المزمنة. ولا يعني هذا تجنب الأرز البني تماما، بل يكفي غسله جيدا قبل الطبخ، وتنويع مصادر الكربوهيدرات في النظام الغذائي.

● المياه الفوارة: المنعشة التي تهدد مينا أسنانك: رغم مساعدتها على تقليل استهلاك المشروبات السكرية، تحتـوي المياه الفوارة على حمض الكربونيك الذي يضعـف طبقة المينا الحامية للأسـنان مع التناول المسـتمر طوال اليوم. والحماية تكمن في الاعتدال (1ـ3 علب يوميا كحد أقصى) واسـتخدام الشفاطة لتقليل ملامسة الحمض للأسنان، مع الانتظار ساعة قبل تفريش الأسنان بعد تناولها.

المصدر: «نيويورك بوست»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مواد نباتية طبيعية تساعد على حماية البصر

أظهرت دراسة طبية حديثة أن البوليفينولات الموجودة في الأغذية النباتية تساعد في حماية البصر والحفاظ على صحة العين.

وبينت نتائج الدراسـة التي نشرتها مجلة Nutrients أن البوليفينولات ـ وهي مواد نشطة بيولوجيـا ذات أصل نباتـي، لها تأثير وقائي ضد أمراض العين المرتبطة بالإجهاد التأكسدي والالتهاب المزمن واضطرابات التمثيل الغذائي، مثل مرض المياه الزرقاء (الغلوكوما)، واعتلال الشبكية السـكري، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر، وإعتام عدسة العين وأمراض سطح العين.

ودرس الباحثـون تأثير أنواع مختلفة من البوليفينولات وهي: الأنثوسيانين، والكركمين، والريسـفيراترول، والكيرسـيتين، وحمـض الفيروليك، وبينت النتائج أن هذه المواد قادرة علـى تقليل تلف خلايـا الشـبكية والعصب البصـري، وتقليل الالتهابـات، والتأثير على النمو المرضـي للأوعية الدمويـة، ودعم عمل أنظمة مضادات الأكسدة في العين.

وأشـار العلماء إلى أن معظم النتائج التي حصلـوا عليها هـي من تجـارب أجريت على الخلايا والحيوانات المختبرية، لذا يجب إجراء دراسات سريرية لمعرفة تأثير البوليفينولات على البشـر، ووضع توصيات دقيقة لتحديد الجرعات المثلى وأشـكال تناول هذه المركبات ومدى سلامتها على المدى الطويل لصحة العين.

وشـدد العلماء علـى أنه يجـب النظر إلى البوليفينولات كمكمـلات غذائية تحافظ على صحة العين وتدعم العلاج الدواء، وليس كبديل عن الأدوية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

كفاح الرجيب

حل اعرف الشخصية

رامي عياش

للمراسلة

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

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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		2
8		6	3	7		9		
1		9	5			3	7	
6	9	1	7		5			4
	7	3	8	9			5	1
		5	1				9	
3	5				9	4	1	
7	1					6		
							2	

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

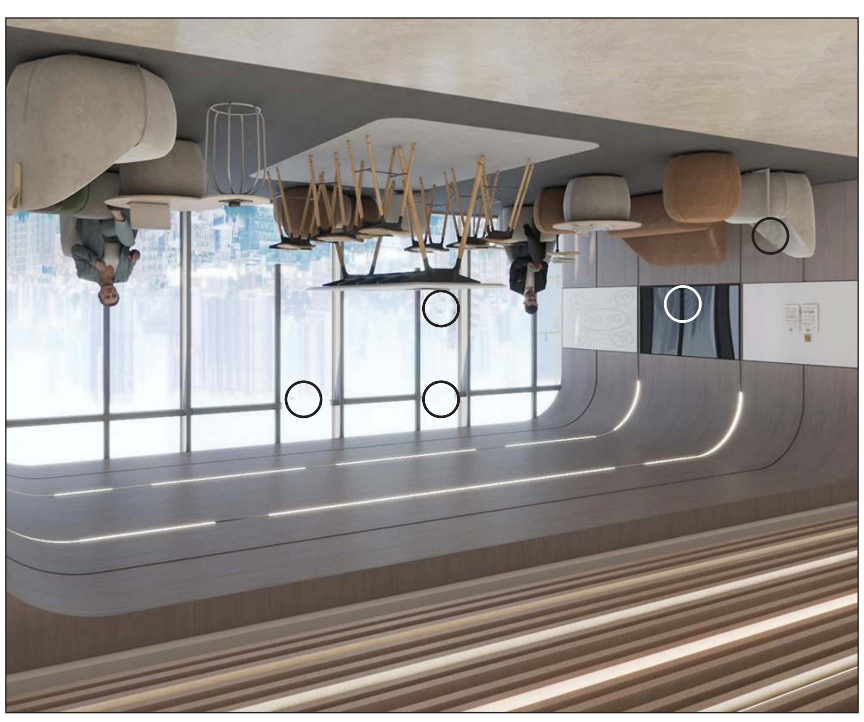
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ المحيط ـ ا ا ا، 2 ـ دود ـ أسال، 3 ـ عدنان ـ خد (معكوسة)، 4 ـ أو ـ نعام (معكوسة)، 5 ـ حي (معكوسة) ـ نحل، 6 ـ سواد ـ ا ا ا ا، 7 ـ لا ـ المراء (معكوسة)، 8 ـ ي ي ـ ارتباط، 9 ـ ردا (معكوسة) ـ أين، 10 ـ بصل ـ يبرّ ـ فم.

عمودياً:
1 ـ العريس ـ يسب، 2 ـ حولي، 3 ـ مدن ـ ا ا، 4 ـ حواء ـ ا ا، 5 ـ يدنو ـ اردي، 6 ـ أهرب، 7 ـ المحارب، 8 ـ اس ـ الاماء، 9 ـ عداء (معكوسة) ـ الطين، 10 ـ الخنساء ـ نم.