## 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 منطقة كويتيــة، 2 ـ المبذر، 3 ـ أوضح وأبين (معكوسة) ـ من الحليب، 4 ـ لحن ـ حزني (معكوسة)، 5 ـ متشــابهة ـ ســارق، 6 ـ تاه ـ مغني سفينة الغوص ـ متشابهان، 7 ـ نرجعه ـ حنظل (معكوسة)، 8 ـ حرف هجاء ـ أحيي، 9 ـ ينتقل من بلد إلى آخر (معكوسة) ـ متردد، 10 ـ أغنية لأم كلثوم ـ والدة.

### عمودياً:

1 ـ الحدائق ـ يســبق المطر (معكوسة)، 2 ـ عكس الضار، 3 ـ إعالة (معكوسة) ـ في أول الصبا (معكوسة)، 4 ـ كتاب لأبي الفرج الأصفهانــي ـ حاجز، 5 ـ في العروق ـ مكان التداوي (معكوسة)، 6 ـ متشابهة ـ ارق (معكوسة)، 7 ـ يلقي ـ يوضع في العين (معكوســة)، 8 ـ في وجهه (معكوسة) ـ القى، 9 ـ علم مذكر ـ متشابهان، 10 ـ نهر عربي ـ جود.

## كلمة السر

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | ا | ل | ة | ر | ل | ز | ص | ح | ا |
| س | ل | و | ل | ت | م | ج | غ | و | ل |
| ب | م | ي | ي | ي | ج | ا | ي | ا | س |
| ا | ج | خ | ص | ب | هـ | و | ر | د | ر |
| ق | ا | ل | ا | ة | و | ح | ت | ث | ا |
| ف | م | ا | ل | ة | د | ل | ا | ا | ب |
| ف | ل | ا | ا | ر | ر | ا | ر | ل | د |
| ر | ة | ل | م | ي | ن | ت | ا | ت | ا |
| س | د | ع | ع | ص | ا | ت | س | ح | ل |
| ا | ر | ا | ر | ق | د | و | م | ر | ب |
| ن | و | د | و | ل | ر | ي | ل | ي | ر |
| و | ب | ل | ف | ا | س | ج | ا | ك | ي |

### منطقة كويتية من 7 أحرف

البري - الخيول - بورد - رتيبة - صغير
المجاملة - الاصلية - معروف - نادر - التحريك
قابس - المسارات - فرسان - العادل - القصيرة
الحواجز - السراب - تتويج - حوادث - مجهود

## سؤال وجواب

### ما الأطعمة المناسبة للتغذية الشتوية.. وما الضارة منها؟

يشــير العلمــاء إلــى أن البروتين، والأســماك، والخضراوات، والفواكه تعزز مناعة الجسم، بينما يمكن أن تؤدي الدهون، والسكريات، والأملاح الزائدة إلى ضعف الجهاز المناعي.

ويوضــح الباحثون أن عملية الأيض تتغير في الشــتاء، ما يدفع الإنســان غريزيا لتناول الأطعمة الدســمة. كما يؤدي قصر ساعات النهار وانخفاض درجــات الحرارة إلى بــطء عملية الأيض، مســببا الشعور بالتعب والخمول. ويزيد الإجهاد الإضافي ـ مثــل الهواء الجاف داخل المنــزل وارتداء ملابس متعددة ـ من الجفاف، مما يجعل الجسم يخلط بين العطش والجوع. وتتطلب الأطعمة الدهنية والمقلية موارد أيضية إضافية، ما يؤثر ســلبا على وظائف الكبد والبنكريــاس ويقلل عــدد البكتيريا النافعة في الجســم. كما تتراكم الدهون المتحولة الموجودة في الســمن النباتي والحلويات في أغشية الخلايا، ما يعيق امتصــاص العناصر الغذائية ويؤثر على عمل القلب وتنظيم درجة حرارة الجسم، ويضعف المناعة. بالإضافة إلى ذلك، تمنح الأطعمة المصنعة، والوجبات السريعة، والمشــروبات الغازية المحلاة إحساسا مؤقتا بالطاقة، لكنها تسبب ارتفاعا مفاجئا في مستوى السكر في الدم والتهابات مزمنة.

ويؤكد باحثون من جامعة بيرم الوطنية للبحوث التقنية أن الأطعمة الغنية بالبروتين ـ مثل اللحوم، والأســماك، والبيض، والبقوليات ـ هي ذات قيمة خاصــة في فصل الشــتاء، إذ تدعــم المناعة، وتولد الحرارة، وتثبت مستويات الطاقة. وتوفر الأسماك الدهنية أحمــاض أوميغا 3، وفيتامــين D، واليود، والزنك للحماية من الأمراض الموســمية. كما تزود المكســرات، والبــذور، والفواكه الجســم بمضادات الأكســدة والعناصــر الغذائية الدقيقــة، مما يقوي البكتيريــا النافعــة وينظم حرارة الجســم. وتدعم التوابل، وشاي الأعشاب، والماء، والخضراوات الدورة الدموية، ومنظومة المناعة، ما يســاعد الجسم على استخدام الطاقة بفاعلية.

ويشــير العلمــاء إلى أنه لا يوجــد نظام غذائي شــتوي مثالــي، إذ تعتمــد الأطعمة المناســبة على الحالة الصحية للشخص، ومستوى نشاطه البدني، والأمراض والحساسية، لتحديد ما يجب تجنبه وما يمكن تناوله للحفاظ على الطاقة والمناعة.

المصدر: «science.mail.ru»

## اعرف شخصيتك

## دراسات صحية

### وصفة علمية لحماية الدماغ من الشيخوخة

يعانــي الكثير مــن الناس من تراجــع القدرات الإدراكيــة وضعف التركيز مع التقدم في العمر، إلا أن هنــاك عددا من الطرق البســيطة والفعالة التي يمكن أن تســاعد في الحفاظ على صحة الدماغ عند الشيخوخة، فقد أشارت مجلة Frontiers in Nutrition إلى أن دراسة حديثة أجراها باحثون صينيون أظهرت أن تناول كميات كافية من فيتامينات المجموعة B، إلى جانب الحصول على قسط كاف من النوم يوميا، قد يســهم في تقليل خطر الإصابة بضعف القدرات الإدراكية لدى كبار السن.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج بعد دراسة شملت نحو 9000 شخص من سكان مدينة شنغهاي، جميعهم فوق سن الخامسة والستين.

وقام الفريق بتحليل بيانات المشاركين المتعلقة بالنظــام الغذائي، مــع التركيز بشــكل خاص على فيتامينــات B6 وB12 وحمــض الفوليك، إلى جانب تقييم عدد ساعات النوم وجودته.

وأظهرت النتائج أن زيادة استهلاك هذه الفيتامينات ترتبط بانخفاض خطر التدهور المعرفي، في حين أن قلة النوم ترتبط بضعف الذاكرة وتراجع القدرة على التركيز ووظائف الدماغ. كما لوحظ أن أقوى تأثير وقائــي ظهر عند الانتقال من مســتويات منخفضة إلى متوسطة من استهلاك فيتامينات المجموعة B.

وأشارت دراسات ســابقة إلى أن الحصول على عدد كاف من ساعات النوم يوميا يساعد في خفض مستويات التوتر وضغط الدم، ما ينعكس إيجابيا على صحة الدماغ. كما أكدت أبحاث أخرى أن فيتامينات المجموعــة B تلعب دورا أساســيا فــي دعم الجهاز العصبي وتحسين عمليات معالجة المعلومات والذاكرة.

المصدر: «لينتا.رو»

## حل كلمة السر

الفردوس

## حل اعرف الشخصية

عمر الشريف

## للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

## كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التســلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب ســودوكو من مســتويات 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 | 5 |
| | 2 | | | 9 | | 3 | 6 | |
| | 5 | | 8 | 3 | | 2 | 9 | |
| | 1 | | | 6 | | 8 | 3 | |
| 3 | 9 | | 7 | | | 5 | 2 | 6 |
| 6 | 4 | 2 | 5 | 8 | | | | |
| | 7 | 9 | | | 8 | | | |
| 5 | | 4 | | 2 | | 6 | | 7 |
| | 6 | | | | | | 5 | |

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

## الحل

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

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

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

## حل عينك .. عينك

## حل الكلمات المتقاطعة

### أفقياً:

1 ـ القادسية، 2 ـ المسرف، 3 ـ افسر (معكوسة) ـ سمن، 4 ـ نغم ـ أســاي (معكوسة)، 5 ـ ا ا ا ا ـ لص، 6 ـ ضلّ ـ نهام ـ ي ي، 7 ـ نعيده ـ مر (معكوســة)، 8 ـ قاف ـ اسلم، 9 ـ يسافر (معكوسة) ـ حائر، 10 ـ بعيد عنك ـ أم.

### عمودياً:

1 ـ الرياض ـ برق (معكوسة)، 2 ـ النافع، 3 ـ انفاق (معكوسة) ـ يافع (معكوسة)، 4 ـ الأغاني ـ سد، 5 ـ دم ـ عيادة (معكوسة)، 6 ـ س س س ـ سهاد (معكوسة)، 7 ـ يرمي ـ كحل (معكوسة)، 8 ـ أنفه (معكوسة) ـ رمى، 9 ـ سليم ـ ا ا، 10 ـ العاصي ـ كرم.