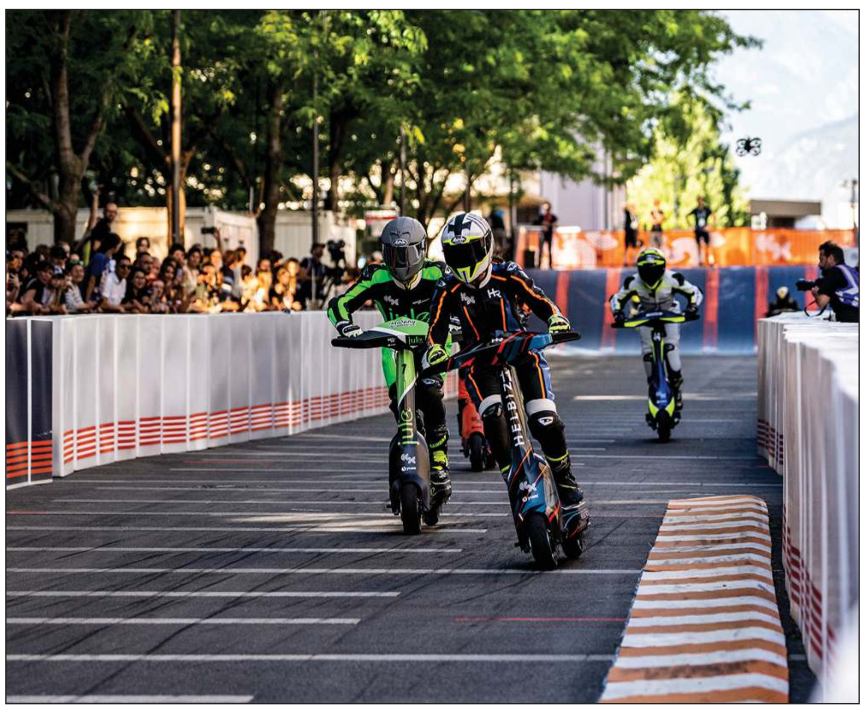
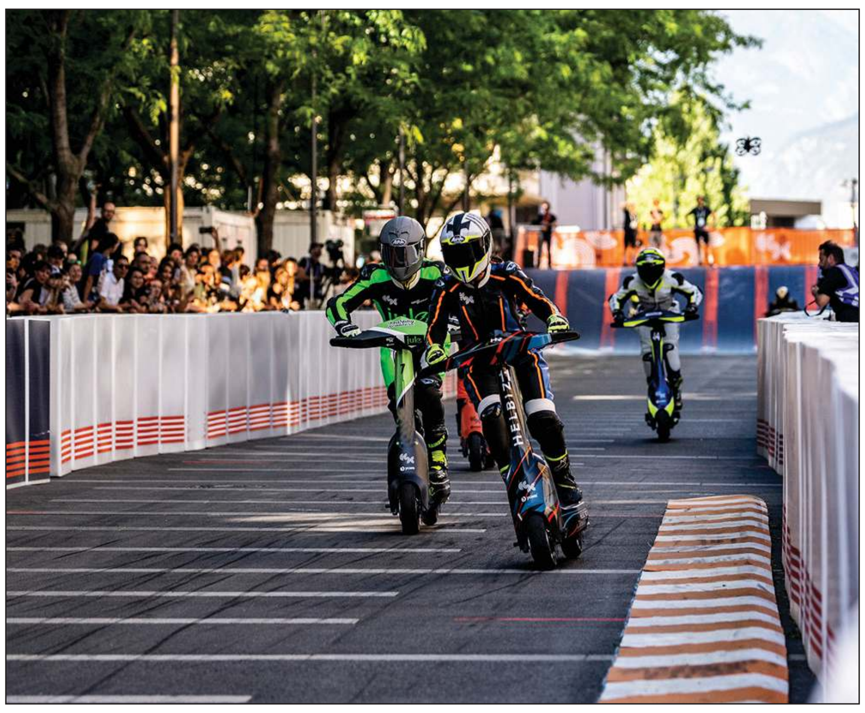
عينك .. عينك

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 الضغائن ـ للجر، 2 ـ رتبة عسكرية ـ من أجزاء الجسم (معكوسة)، 3 ـ من الطيور، 4 ـ تلال ـ الشتم (معكوسة)، 5 ـ الأماني ـ دعم، 6 ـ والد ـ المسؤول عن اليتيم، 7 ـ مصيبة ـ للجزم، 8 ـ وجع ـ أعلو، 9 ـ علم مؤنث ـ ضجر (معكوسة) ـ فكّ، 10 ـ لقياس السوائل ـ رسول.

عمودياً:

1 ـ الأمور الغريبة ـ للجر، 2 ـ للتمني ـ من الطيور ـ سقاية (معكوسة)، 3 ـ متشابهة ـ متشابهة، 4 ـ وقف حائلا ومانعا ـ جانح، 5 ـ أمراس ـ يجمع (معكوسة)، 6 ـ المصاب بالسل ـ متشابهة، 7 ـ منافق وكذاب ـ قفل أمان، 8 ـ يساهر (معكوسة)، 9 ـ عاشق، 10 ـ طاعة ـ قضاء مكتوب ـ وصي.

كلمة السر

ا	ل	م	س	ا	ر	ا	ت	ر	م
ا	ا	س	ت	ي	ب	ل	ا	ق	ا
ل	ل	ا	ل	ش	م	ا	ع	ة	ا
م	ر	ا	و	ث	ر	ط	م	ل	ا
س	م	ل	ه	م	ا	ل	م	ى	ة
ت	ض	ر	ر	ا	ل	ج	ر	ة	ي
ق	ا	و	ا	ر	ج	م	ل	ي	ا
ب	ء	ا	ن	ب	ل	ا	ح	ب	م
ل	م	ي	ش	م	ا	ل	م	ا	ر
ي	م	ا	ر	غ	ن	ص	ا	ر	ل
ة	ح	ت	ق	ر	م	ب	م	ل	ا
ي	ر	ى	ب	ب	ر	ر	ة	ا	و

رواية كويتية من 10 أحرف

المستقبلية
الرماية
الشماعة
يرى
حمم
ألمى
نمر
الصبر
المسارات
المطر
الرمضاء
ثمار
شرق
رجل
حمامة
رم
البيت
وهران
الروايات
غرب
جمل
الربية

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد الكركم؟

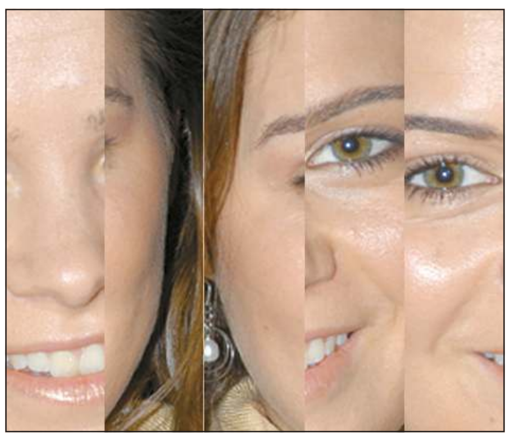
يعتبر الكركم أحد التوابل الهندية الشهيرة علاجا حقيقيا للعديد من الأمراض. فما الخصائص المميزة للكركم، وما الأمراض التي يساعد على علاجها؟ تشير د.مارينا ماكيشا خبيرة التغذية إلى أن فوائد الكركم تكمن في أنه:

- **مضاد للالتهابات:** الكركم بطبيعته مضاد قوي للأكسدة، وهو مثل المغناطيس قادر على جذب الجذور الحرة التي تلحق الضرر بجدران خلايا الجسم، لذلك فإن مادة الكركمين الموجودة فيه لها نفس تأثير المواد الصيدلانية وتساعد على علاج الالتهابات.
- **يحسّن الذاكرة وعمل الدماغ:** أثبتت نتائج الدراسات العلمية أن تناول الكركم بصورة منتظمة خلال 18 شهرا يساعد على تحسين الذاكرة لدى كبار السن، لأن المادة النشطة الموجودة في الكركم تخفض من تراكم البروتينات المرضية المسببة لمرض الزهايمر.
- **يساعد على الوقاية من داء السكري:** اتضح للخبراء أن الكركم يخفض من مستوى الغلوكوز في دم المصابين بداء السكري، ولكن لم تتضح آلية هذا التأثير للباحثين حتى الآن، ولكنها بالطبع مرتبطة بعمليات إنتاج الغلوكوز في الكبد. كما أن الكركم يحمي الكبد والكلى من عواقب داء السكري.
- **يساعد على تخفيف آلام المفاصل:** تناول نصف غرام من الكركم في اليوم يخفف آلام المفاصل ومن تورمها. وللعلم فاعلية الكركم في هذه الحالة أعلى من فاعلية المستحضرات الصيدلانية المضادة للالتهابات.

وبالإضافة إلى ذلك يخفض الكركم من النوبات القلبية ويساعد على إنتاج السيروتونين والدوبامين ـ هرمونات السعادة والرضا ـ أي ان الكركم يساعد على التحكم بالمزاج. كما أن الكركم يفيد في علاج الصداع.

المصدر: «فيستي.رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مادة غذائية «تبطئ» تطور السرطان

يساعد تناول البروتين يوميا على «إبطاء» الشيخوخة ويمنع تطور الورم السرطاني، فمسؤولية البروتين p53 هي منع موت الخلايا، ومن أجل الحفاظ على وجوده في الجسم يجب تناول أطعمة غنية بهذا البروتين، وعندما تتلف المادة الوراثية في الخلية، ينشط البروتين p53 ويوقف انقسام الخلايا.

ويجب الحرص على وجود هذا البروتين في كل وجبة طعام، لأن النظام الغذائي المتوازن يعمل على تحسين عمل أعضاء الجسم والتخلص من الوزن الزائد.

أما وجبة الفطور المثالية فهي المحتوية على بيضتين أو جبن القريش أو جبن قليل الدسم، ووجبة الغداء المحتوية على لحوم حمراء أو لحم الدواجن أو الأسماك غير المقلية، وفي العشاء المأكولات البحرية أو سلطة التونة.

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

ساق البامبو

حل اعرف الشخصية

يسرا اللوزي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

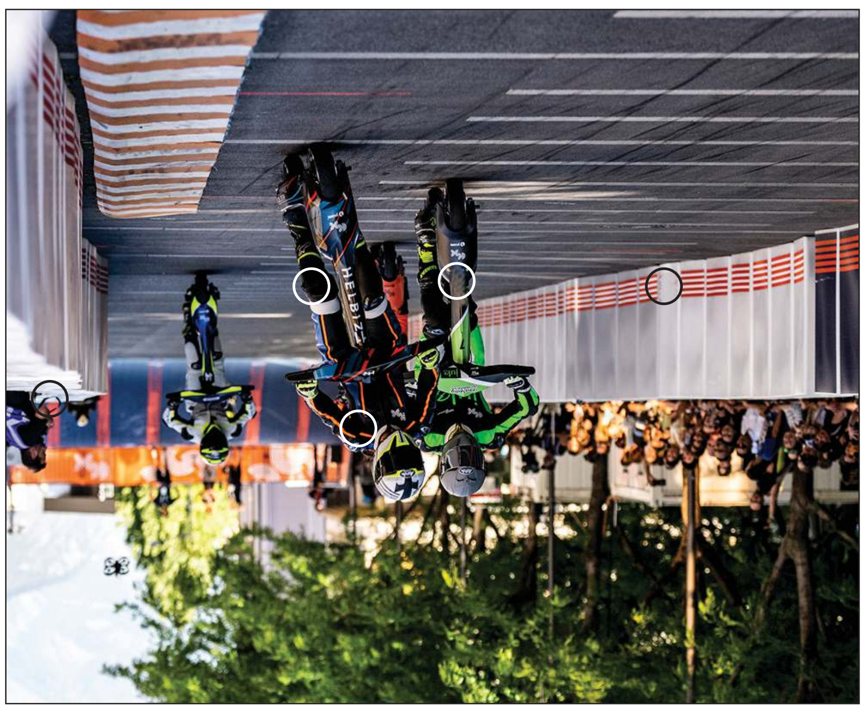
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأحقاد ـ رب، 2 ـ لواء ـ رجل (معكوسة)، 3 ـ الحمام، 4 ـ ربى ـ السب (معكوسة)، 5 ـ الآمال ـ سند، 6 ـ أب ـ الوصي، 7 ـ بلاء ـ لم، 8 ـ ألم ـ أسمو، 9 ـ ريا ـ ملل (معكوسة) ـ حلّ، 10 ـ براميل ـ نبي.

عمودياً:

1 ـ الغرائب ـ رب، 2 ـ لو ـ بلبل ـ ري (معكوسة)، 3 ـ ااااا ـ اااا، 4 ـ حال ـ مائل، 5 ـ حبال ـ يلم (معكوسة)، 6 ـ المسلول ـ ل ل، 7 ـ دجال ـ صمام، 8 ـ يسامر (معكوسة)، 9 ـ محب، 10 ـ بر ـ قدر ـ ولي.