

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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											

عمودياً:

1 – رايات – أسف وحزين، 2 – الطفولة – للمساحة، 3 – تجه – عاج، 4 – للندبة – نحل – أضع خلسة، 5 – أحسن – رمى، 6 – قرع الباب – جرى الماء (معكوسة)، 7 – علل – وجع (معكوسة) – متشابهان، 8 – أحسن اليهم (معكوسة) – للجر (معكوسة)، 9 – علم مذكر – حرف هجاء، 10 – جمع مرسوم – يضجر.

كلمة السر

ك	ا	ط	ا	ب	ع	ة	ف	ق	س
ا	ل	ع	ب	ل	ا	د	س	ح	ا
ل	ق	م	هـ	ل	ا	ل	ا	ا	ب
س	ر	ل	س	ع	ا	د	ت	ل	د
ب	ي	م	و	ا	ك	ب	ي	ق	ي
ا	ب	ى	د	ص	ل	ا	ن	ب	ة
ع	ة	ا	ل	ن	د	ى	ع	ح	ا
ن	م	ر	ك	ا	م	ف	ر	ق	ل
و	ي	ة	س	ك	ن	ع	ا	ء	ف
ا	خ	م	ر	ا	د	س	ب	ا	ت
ر	ا	ل	ر	ي	ا	ض	ة	د	و
ر	ا	ل	س	ح	ا	ب	ة	ح	ر

مسلسل كويتي رمضاني 2026 من 4 أحرف

القريب	السحاب	الفتور	بارع	سعاد	ركام	نكسة
السباع	الرياضة	لنع	مراد	ابدية	مواكب	
حداثق	طابعة	لاحق	سعف	الندى	بلاد	
فساتين	نوار	خيمة	حبق	الصدى	هلال	

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد الخرشوف الصحية؟

يعرف الخرشوف، أو الأرضي شوكي، بأنه براعم زهور نبات الشوك الصالحة للأكل، ويتميز بقلبه الطري في المنتصف وجزئه الداخلي اللحمي، ما يجعله مكوناً غذائياً مميزاً رغم مظهره الشائك. ويعد الخرشوف إحدى الخضراوات غير المالوفة في الشكل من الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية والفوائد الصحية التي تستحق التجربة. كما يعد الخرشوف من الخضراوات المنخفضة السعرات الحرارية والغنية بالعناصر الغذائية إذ يجمع بين الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة وعدد من الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل فيتامين C وحمض الفوليك والمغنيسيوم والبوتاسيوم إلى جانب مركبات نباتية مفيدة للصحة. ويؤكد خبراء التغذية أن الخرشوف يمثل نموذجاً واضحاً لما يعرف بالأطعمة «الغنية بالعناصر الغذائية»، أي تلك التي توفر قيمة غذائية عالية مقارنة بعدد السعرات الحرارية، وتوضح الاختصاصية غريس ديروشا أن الحبة المتوسطة منه تحتوي على نحو 60 إلى 70 سرعة حرارية فقط، لكنها غنية بالألياف والمغذيات الأساسية، كما تعد من الخضراوات ذات المحتوى المرتفع من مضادات الأكسدة.

وتكمن أبرز فوائد الخرشوف في دعمه لصحة الجهاز الهضمي إذ تساعد أليافه على تحسين حركة الأمعاء وتنظيم مستويات السكر في الدم وخفض الكوليسترول، إضافة إلى تعزيز الشعور بالشبع بعد تناول الطعام. كما يحتوي على نحو 7 غرامات من الألياف في الحبة المتوسطة ويحتوي الخرشوف أيضاً على الإينولين، وهو نوع من الألياف البريبايوتيكية التي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما يساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي على المدى الطويل. وإلى جانب ذلك، يساهم الخرشوف في دعم صحة القلب، بفضل احتوائه على الألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي وتعزيز صحة الأوعية الدموية.

كما تشير دراسات علمية حديثة إلى دوره المحتمل في خفض مستويات الكوليسترول الضار ودعم صحة القلب والأوعية الدموية. ويحتوي كذلك على حمض الفوليك الذي يدعم نمو الخلايا، إضافة إلى فيتامين C الذي يعزز المناعة، والمغنيسيوم والبوتاسيوم اللذين يدعمان وظائف العضلات والأعصاب والقلب.

المصدر: "ديلي ميل"

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

إجهاد العين الرقمي لا يرتبط بلون الشاشة بل بطريقة الاستخدام

العوامل الأكثر تأثيراً على صحة العين أثناء استخدام الأجهزة الذكية لا تتعلق بلون واجهة الشاشة بل بسطوع الشاشة والتباين ومدّة الاستخدام، إضافة إلى ظروف الإضاءة المحيطة. فمعظم الأشخاص يجدون قراءة النصوص الدائكة على خلفية فاتحة أكثر راحة خلال ضوء النهار الساطع، في حين يفضل الكثيرون الوضع الداكن في الغرف المظلمة، حيث تبدو الشاشة أقل سطوعاً.

إلا أن الأطباء يشددون على عدم وجود أدلة علمية قاطعة تثبت أن الوضع الداكن يقلل من إجهاد العين لدى جميع المستخدمين. وينصح عند استخدام الهاتف في المساء بتقليل سطوع الشاشة بشكل عام مع تفعيل الوضع الليلي ذي الألوان الدافئة بدلاً من الاعتماد على تغيير لون الخلفية فقط لأن هذا الإجراء قد يساعد على تقليل تأثير الضوء على الساعة البيولوجية المسؤولة عن تنظيم النوم. والخيار الأمثل لراحة العين يتمثل في استخدام خلفية هادئة غير ساطعة، مع سطوع معتدل للشاشة وتباين مريح للنصوص فمشكلة إجهاد العين الرقمي لا ترتبط بلون واجهة المستخدم بحد ذاته، بل بعوامل مثل انخفاض معدل اللمش وجفاف العين والتعرض للوهج والسطوع المفرط، إضافة إلى الاستخدام المطول للأجهزة مع التركيز على المسافات المحلول القريبة.

المصدر: "RT"

حل كلمة السر

سما

حل اعرف الشخصية

مهاجر العتيبي

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. ضّع 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

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

المستوى المتوسط

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

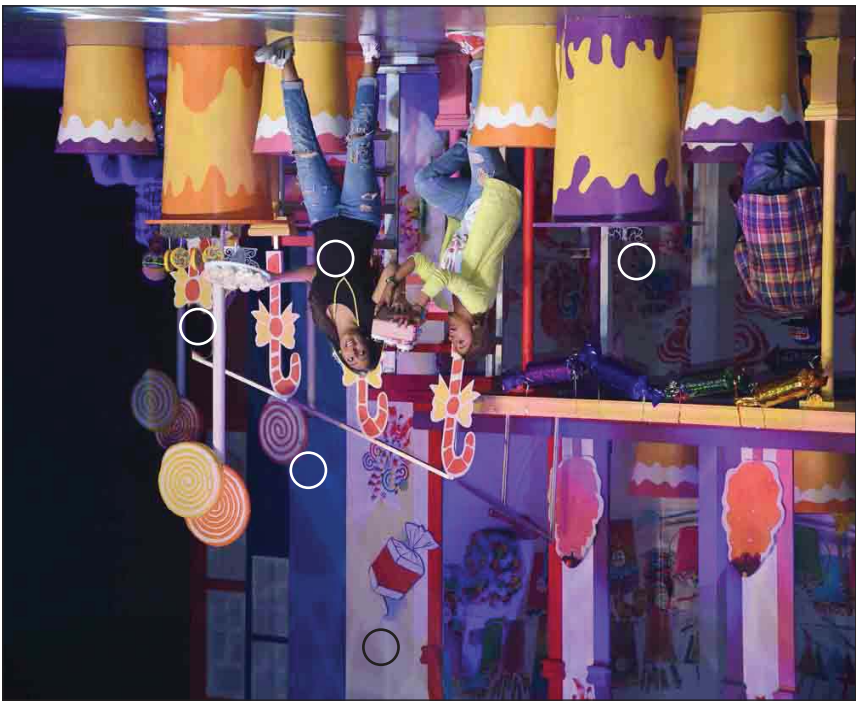
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

الرجاء - ليس - 04 - 05 - 06 - 07 - 08 - 09 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33 - 34 - 35 - 36 - 37 - 38 - 39 - 40 - 41 - 42 - 43 - 44 - 45 - 46 - 47 - 48 - 49 - 50 - 51 - 52 - 53 - 54 - 55 - 56 - 57 - 58 - 59 - 60 - 61 - 62 - 63 - 64 - 65 - 66 - 67 - 68 - 69 - 70 - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 - 76 - 77 - 78 - 79 - 80 - 81 - 82 - 83 - 84 - 85 - 86 - 87 - 88 - 89 - 90 - 91 - 92 - 93 - 94 - 95 - 96 - 97 - 98 - 99 - 100 - 101 - 102 - 103 - 104 - 105 - 106 - 107 - 108 - 109 - 110 - 111 - 112 - 113 - 114 - 115 - 116 - 117 - 118 - 119 - 120 - 121 - 122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127 - 128 - 129 - 130 - 131 - 132 - 133 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139 - 140 - 141 - 142 - 143 - 144 - 145 - 146 - 147 - 148 - 149 - 150 - 151 - 152 - 153 - 154 - 155 - 156 - 157 - 158 - 159 - 160 - 161 - 162 - 163 - 164 - 165 - 166 - 167 - 168 - 169 - 170 - 171 - 172 - 173 - 174 - 175 - 176 - 177 - 178 - 179 - 180 - 181 - 182 - 183 - 184 - 185 - 186 - 187 - 188 - 189 - 190 - 191 - 192 - 193 - 194 - 195 - 196 - 197 - 198 - 199 - 200 - 201 - 202 - 203 - 204 - 205 - 206 - 207 - 208 - 209 - 210 - 211 - 212 - 213 - 214 - 215 - 216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223 - 224 - 225 - 226 - 227 - 228 - 229 - 230 - 231 - 232 - 233 - 234 - 235 - 236 - 237 - 238 - 239 - 240 - 241 - 242 - 243 - 244 - 245 - 246 - 247 - 248 - 249 - 250 - 251 - 252 - 253 - 254 - 255 - 256 - 257 - 258 - 259 - 260 - 261 - 262 - 263 - 264 - 265 - 266 - 267 - 268 - 269 - 270 - 271 - 272 - 273 - 274 - 275 - 276 - 277 - 278 - 279 - 280 - 281 - 282 - 283 - 284 - 285 - 286 - 287 - 288 - 289 - 290 - 291 - 292 - 293 - 294 - 295 - 296 - 297 - 298 - 299 - 300 - 301 - 302 - 303 - 304 - 305 - 306 - 307 - 308 - 309 - 310 - 311 - 312 - 313 - 314 - 315 - 316 - 317 - 318 - 319 - 320 - 321 - 322 - 323 - 324 - 325 - 326 - 327 - 328 - 329 - 330 - 331 - 332 - 333 - 334 - 335 - 336 - 337 - 338 - 339 - 340 - 341 - 342 - 343 - 344 - 345 - 346 - 347 - 348 - 349 - 350 - 351 - 352 - 353 - 354 - 355 - 356 - 357 - 358 - 359 - 360 - 361 - 362 - 363 - 364 - 365 - 366 - 367 - 368 - 369 - 370 - 371 - 372 - 373 - 374 - 375 - 376 - 377 - 378 - 379 - 380 - 381 - 382 - 383 - 384 - 385 - 386 - 387 - 388 - 389 - 390 - 391 - 392 - 393 - 394 - 395 - 396 - 397 - 398 - 399 - 400 - 401 - 402 - 403 - 404 - 405 - 406 - 407 - 408 - 409 - 410 - 411 - 412 - 413 - 414 - 415 - 416 - 417 - 418 - 419 - 420 - 421 - 422 - 423 - 424 - 425 - 426 - 427 - 428 - 429 - 430 - 431 - 432 - 433 - 434 - 435 - 436 - 437 - 438 - 439 - 440 - 441 - 442 - 443 - 444 - 445 - 446 - 447 - 448 - 449 - 450 - 451 - 452 - 453 - 454 - 455 - 456 - 457 - 458 - 459 - 460 - 461 - 462 - 463 - 464 - 465 - 466 - 467 - 468 - 469 - 470 - 471 - 472 - 473 - 474 - 475 - 476 - 477 - 478 - 479 - 480 - 481 - 482 - 483 - 484 - 485 - 486 - 487 - 488 - 489 - 490 - 491 - 492 - 493 - 494 - 495 - 496 - 497 - 498 - 499 - 500 - 501 - 502 - 503 - 504 - 505 - 506 - 507 - 508 - 509 - 510 - 511 - 512 - 513 - 514 - 515 - 516 - 517 - 518 - 519 - 520 - 521 - 522 - 523 - 524 - 525 - 526 - 527 - 528 - 529 - 530 - 531 - 532 - 533 - 534 - 535 - 536 - 537 - 538 - 539 - 540 - 541 - 542 - 543 - 544 - 545 - 546 - 547 - 548 - 549 - 550 - 551 - 552 - 553 - 554 - 555 - 556 - 557 - 558 - 559 - 560 - 561 - 562 - 563 - 564 - 565 - 566 - 567 - 568 - 569 - 570 - 571 - 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577 - 578 - 579 - 580 - 581 - 582 - 583 - 584 - 585 - 586 - 587 - 588 - 589 - 590 - 591 - 592 - 593 - 594 - 595 - 596 - 597 - 598 - 599 - 600 - 601 - 602 - 603 - 604 - 605 - 606 - 607 - 608 - 609 - 610 - 611 - 612 - 613 - 614 - 615 - 616 - 617 - 618 - 619 - 620 - 621 - 622 - 623 - 624 - 625 - 626 - 627 - 628 - 629 - 630 - 631 - 632 - 633 - 634 - 635 - 636 - 637 - 638 - 639 - 640 - 641 - 642 - 643 - 644 - 645 - 646 - 647 - 648 - 649 - 650 - 651 - 652 - 653 - 654 - 655 - 656 - 657 - 658 - 659 - 660 - 661 - 662 - 663 - 664 - 665 - 666 - 667 - 668 - 669 - 670 - 671 - 672 - 673 - 674 - 675 - 676 - 677 - 678 - 679 - 680 - 681 - 682 - 683 - 684 - 685 - 686 - 687 - 688 - 689 - 690 - 691 - 692 - 693 - 694 - 695 - 696 - 697 - 698 - 699 - 700 - 701 - 702 - 703 - 704 - 705 - 706 - 707 - 708 - 709 - 710 - 711 - 712 - 713 - 714 - 715 - 716 - 717 - 718 - 719 - 720 - 721 - 722 - 723 - 724 - 725 - 726 - 727 - 728 - 729 - 730 - 731 - 732 - 733 - 734 - 735 - 736 - 737 - 738 - 739 - 740 - 741 - 742 - 743 - 744 - 745 - 746 - 747 - 748 - 749 - 750 - 751 - 752 - 753 - 754 - 755 - 756 - 757 - 758 - 759 - 760 - 761 - 762 - 763 - 764 - 765 - 766 - 767 - 768 - 769 - 770 - 771 - 772 - 773 - 774 - 775 - 776 - 777 - 778 - 779 - 780 - 781 - 782 - 783 - 784 - 785 - 786 - 787 - 788 - 789 - 790 - 791 - 792 - 793 - 794 - 795 - 796 - 797 - 798 - 799 - 800 - 801 - 802 - 803 - 804 - 805 - 806 - 807 - 808 - 809 - 810 - 811 - 812 - 813 - 814 - 815 - 816 - 817 - 818 - 819 - 820 - 821 - 822 - 823 - 824 - 825 - 826 - 827 - 828 - 829 - 830 - 831 - 832 - 833 - 834 - 835 - 836 - 837 - 838 - 839 - 840 - 841 - 842 - 843 - 844 - 845 - 846 - 847 - 848 - 849 - 850 - 851 - 852 - 853 - 854 - 855 - 856 - 857 - 858 - 859 - 860 - 861 - 862 - 863 - 864 - 865 - 866 - 867 - 868 - 869 - 870 - 871 - 872 - 873 - 874 - 875 - 876 - 877 - 878 - 879 - 880 - 881 - 882 - 883 - 884 - 885 - 886 - 887 - 888 - 889 - 890 - 891 - 892 - 893 - 894 - 895 - 896 - 897 - 898 - 899 - 900 - 901 - 902 - 903 - 904 - 905 - 906 - 907 - 908 - 909 - 910 - 911 - 912 - 913 - 914 - 915 - 916 - 917 - 918 - 919 - 920 - 921 - 922 - 923 - 924 - 925 - 926 - 927 - 928 - 929 - 930 - 931 - 932 - 933 - 934 - 935 - 936 - 937 - 938 - 939 - 940 - 941 - 942 - 943 - 944 - 945 - 946 - 947 - 948 - 949 - 950 - 951 - 952 - 953 - 954 - 955 - 956 - 957 - 958 - 959 - 960 - 961 - 962 - 963 - 964 - 965 - 966 - 967 - 968 - 969 - 970 - 971 - 972 - 973 - 974 - 975 - 976 - 977 - 978 - 979 - 980 - 981 - 982 - 983 - 984 - 985 - 986 - 987 - 988 - 989 - 990 - 991 - 992 - 993 - 994 - 995 - 996 - 997 - 998 - 999 - 1000 - 1001 - 1002 - 1003 - 1004 - 1005 - 1006 - 1007 - 1008 - 1009 - 1010 - 1011 - 1012 - 1013 - 1014 - 1015 - 1016 - 1017 - 1018 - 1019 - 1020 - 1021 - 1022 - 1023 - 1024 - 1025 - 1026 - 1027 - 1028 - 1029 - 1030 - 1031 - 1032 - 1033 - 1034 - 1035 - 1036 - 1037 - 1038 - 1039 - 1040 - 1041 - 1042 - 1043 - 1044 - 1045 - 1046 - 1047 - 1048 - 1049 - 1050 - 1051 - 1052 - 1053 - 1054 - 1055 - 1056 - 1057 - 1058 - 1059 - 1060 - 1061 - 1062 - 1063 - 1064 - 1065 - 1066 - 1067 - 1068 - 1069 -