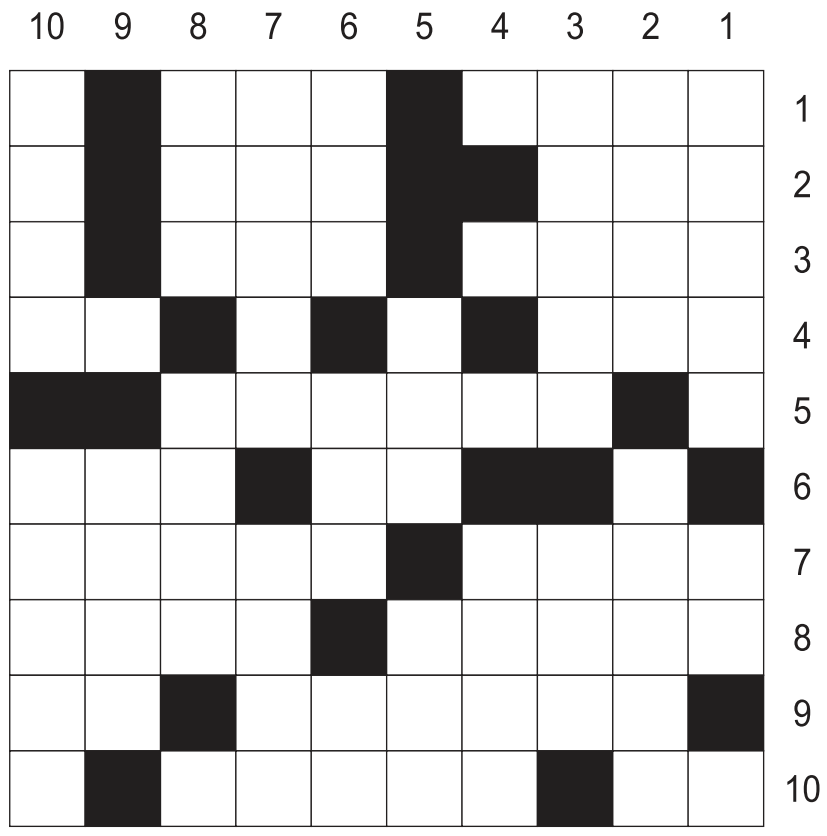
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس نحيل ـ عكس حر، 2 ـ اسم علم مذكر ـ مداد، 3 ـ جواري ـ وجهة نظر، 4 ـ في عروقه ـ للتعريف، 5 ـ سهامهم، 6 ـ للاستفهام (معكوسة) ـ جدها في كلمة (آفاق)، 7 ـ أمل ـ حلمهم (معكوسة)، 8 ـ أضحية ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ من الأقارب ـ هضبة.

عمودياً:

1 ـ عكس تعاسة ـ حن وعطف، 2 ـ متشابهة ـ كواكب، 3 ـ يشاهدهن ـ بعارين 4 ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ جرى الماء ـ نشاهد، 6 ـ يم ـ شراب أهل النار (معكوسة) ـ والد، 7 ـ قائده ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ لامع ومضيء ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ أظهر، 10 ـ أتم ـ بناءين فخمين.

كلمة السر

ا	ا	ا	ل	ر	م	ا	ح	ش	ا
ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا	خ	ر	ل
ش	ف	ل	ل	ل	ل	ر	ل	ي	ن
م	ر	ج	ق	ا	ع	ق	ا	ف	ج
س	ي	ب	ل	ش	ا	ا	ف	ة	ا
ل	ق	ر	ب	ج	ل	م	م	ا	ة
ا	ي	ي	ز	ا	م	و	ا	ل	ا
ل	ا	ف	ح	ر	ن	س	ل	ب	ا
ق	ل	ص	م	ر	ح	خ	ط	س	ل
م	ا	ي	ل	م	ل	ب	ع	ت	م
ر	ي	ح	ة	د	ا	ر	م	ا	و
ي	خ	م	م	ت	ن	ع	ة	ن	ز

أحد الأبراج الفلكية من 7 أحرف

الشمس	القمري	افريقيا	الطعم	الموز	القلب
الأشجار	خيال	النجاة	ممتنعة	خراف	رمد
شريفة	خبر	البستان	حملة	العالم	
الجبر	حلا	القاموس	الرماح	فصيح	

سؤال وجواب

ما أفضل الأطعمة لصحة الكبد؟

من أكثر الأطعمة فائدة لصحة الكبد هي البروكلي والمأكولات البحرية، ووفقا لخبراء التغذية فإن الكينوا (نوع من الحبوب، تعتبر من المحاصيل الصالحة للأكل) تحسن صحة الكبد أيضا، لاحتوائها على بروتين نباتي عالي الجودة، وألياف، وماغنيسيوم، وبوتاسيوم، وبوليفينولات ذات خصائص مضادة للأكسدة. ولكن، توجد أطعمة أخرى أكثر أهمية للكبد.

فقبل كل شيء، هناك مجموعة متنوعة من الخضراوات، وخاصة الخضراوات الصليبية مثل البروكلي والكرنب والقرنبيط، التي تحتوي على المركب السلفورافان (Sulforaphane)، الذي يحسن وظائف الكبد.

ويشير الخبراء إلى أن البقوليات مفيدة لغناها بالألياف والبروتين النباتي، والأسماك البحرية غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي لها تأثير مضاد للالتهابات وتحسن تدفق الصفراء. كما أن تناول القهوة الطبيعية غير المحلاة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بتليف الكبد وتطور تشمع الكبد. ولكن في نفس الوقت يجب أيضا اتباع نمط حياة صحي والحد من تناول الأطعمة التي تضر بوظائف الكبد، مثل الأطعمة الغنية بالسكريات المضافة والوجبات السريعة.

يذكر أن باحثين من جامعة تشنغدو الطبية الصينية، اكتشفوا سابقا أن تناول الكينوا بانتظام يمكن أن يقلل من تراكم الدهون في الكبد ويحسن عملية التمثيل الغذائي في حالات مرض الكبد الدهني المرتبط بالتمثيل الغذائي.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

إعادة غلي الماء.. حقيقة المخاطر التي يتداولها كثيرون

تعد غلاية الماء من الأجهزة الأساسية الموجودة في معظم المنازل، إذ لا غنى عنها لتحضير المشروبات الساخنة. ومع ذلك، تظل هناك مسألة تثير الجدل: إذا أردنا تحضير الشاي، فهل يمكن استخدام الماء المتبقي في الغلاية من المرة السابقة، أم من الأفضل التخلص منه وملء الغلاية بماء جديد؟ من المعروف أن غلي الماء يساعد على القضاء على معظم الكائنات الحية الدقيقة، لكن في المقابل تنتشر مزاعم تفيد بأن إعادة غلي الماء مرارا تؤدي إلى تراكم مواد ضارة، ما يدفع البعض إلى إفراغ الغلاية بعد كل استخدام.

ولتوضيح هذه المسألة، لا بد من فهم مكونات مياه الصنبور وما يطرأ عليها عند الغليان. فمياه الصنبور تحتوي عادة على أملاح ومعادن ذائبة، وتختلف درجة عسرها من مدينة إلى أخرى ومن بلد إلى آخر، لكنها يجب أن تستوفي المعايير واللوائح الصحية المعتمدة.

لذلك، فإن غليها مرة أو عدة مرات لا يجعلها ضارة بالصحة، إذ تبقى تراكيز المواد الكيميائية فيها منخفضة للغاية ولا تصل إلى مستويات تشكل خطرا صحيا. وأثناء الغليان قد تتطاير بعض المركبات العضوية المتطايرة، في حين تبقى كمية المركبات غير العضوية، مثل المعادن والأملاح، دون تغير يذكر.

أما بالنسبة إلى طعم الماء المغلي والمشروبات المحضرة منه، فإن تأثير إعادة الغلي يعتمد إلى حد كبير على مصدر المياه المحلي. فقد يلاحظ بعض الأشخاص تغيرا طفيفا في الطعم نتيجة زيادة محدودة في تركيز المعادن أو انخفاض كمية الأكسجين المذاب في الماء.

وبشكل عام، إذا كانت المياه المستخدمة في الغلاية مطابقة منذ البداية لمعايير سلامة مياه الشرب، فإنها تظل آمنة وصالحة للشرب حتى بعد غليها عدة مرات.

المصدر: «health.mail.ru»

حل كلمة السر

المتقاعد

حل اعرف الشخصية

سبتمبر المنصرم

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ عكس نحيل ـ عكس حر، 2 ـ اسم علم مذكر ـ مداد، 3 ـ جواري ـ وجهة نظر، 4 ـ في عروقه ـ للتعريف، 5 ـ سهامهم، 6 ـ للاستفهام (معكوسة) ـ جدها في كلمة (آفاق)، 7 ـ أمل ـ حلمهم (معكوسة)، 8 ـ أضحية ـ مكتوب، 9 ـ الغنى ـ متشابهان، 10 ـ من الأقارب ـ هضبة.

عمودياً:
1 ـ عكس تعاسة ـ حن وعطف، 2 ـ متشابهة ـ كواكب، 3 ـ يشاهدهن ـ بعارين 4 ـ مدح الميت (معكوسة)، 5 ـ جرى الماء ـ نشاهد، 6 ـ يم ـ شراب أهل النار (معكوسة) ـ والد، 7 ـ قائده ـ يقوده (معكوسة)، 8 ـ لامع ومضيء ـ مكان تشعب الطريق، 9 ـ أظهر، 10 ـ أتم ـ بناءين فخمين.