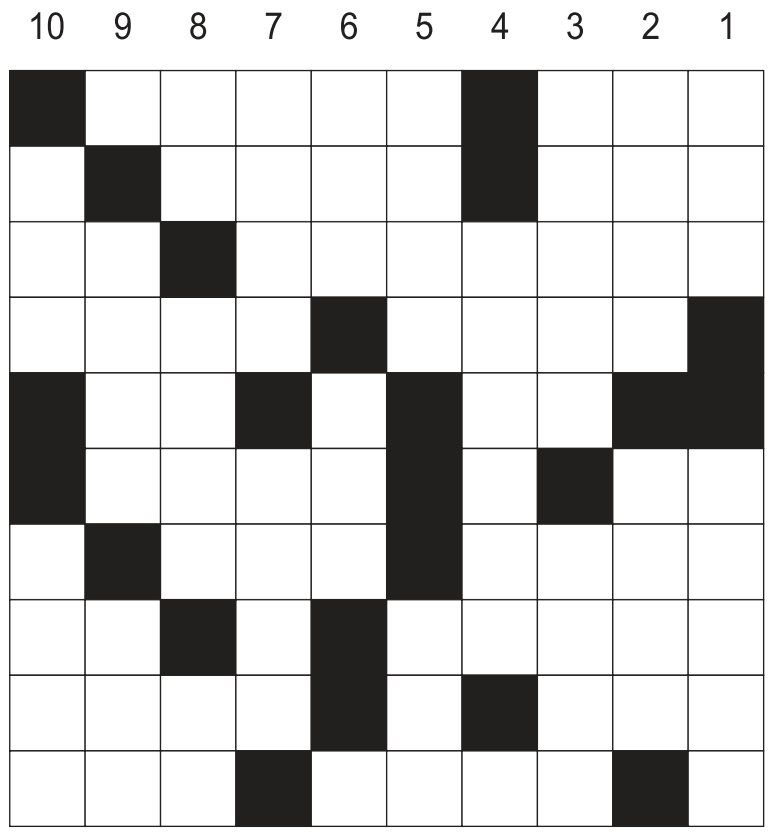

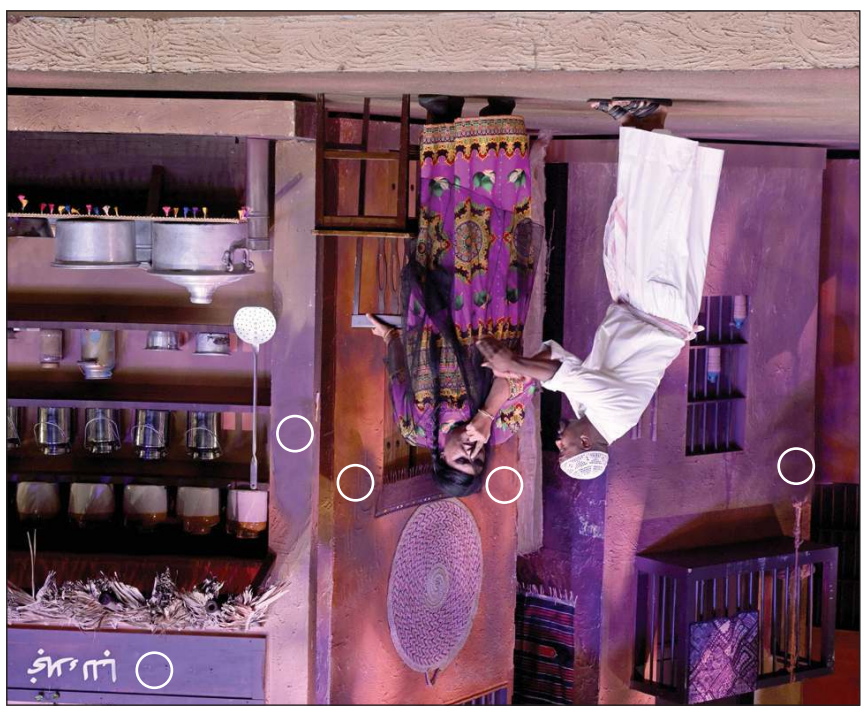

عينك .. عينك

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 أزال الأثر ـ فنانة مصرية راحلة، 2 ـ ذلة ـ مبتسم، 3 ـ مطربة لبنانية ـ متشابهان، 4 ـ ذله ـ عبء (معكوسة)، 5 ـ خاصتي ـ والد، 6 ـ كدس ورتب ـ الشعور، 7 ـ حماه ـ سقى، 8 ـ ســاحة ـ متشــابهان، 9 ـ اهتم واعتنى (معكوسة) ـ أعلم، 10 ـ فصيح ـ طين يابس.

عمودياً:

1 ـ حــرف ـ حضارة قديمة، 2 ـ جادله ـ جليد، 3 ـ جمع نول ـ أمرن، 4 ـ صوت توجعها وتألمها، 5 ـ لصيد السمك ـ نستوعب، 6 ـ قيّد ـ لهيب، 7 ـ علم مؤنث ـ رتبة عسكرية، 8 ـ بحر ـ نقل الأمر (معكوسة) ـ من الأقارب، 9 ـ جاف ـ أجيب، 10 ـ عكس شراء ـ قدم الحصان.

كلمة السر

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

روائية وشاعرة كويتية من 11 حرفاً

الاحتمال - الأمل - زخم - أبيض - وسائل - بيادر
القرص - الجوزية - الرابح - عامل - العاقل
الجمل - الغرق - سحب - التمرين - لمى
ديار - النقابات - وردات - غرامة - الشراء

سؤال وجواب

كيف يؤثر تناول التوت الأزرق يومياً على الحالة النفسية؟

أظهرت دراسة علمية حديثة أن انتظام كبار الســن في تناول التوت الأزرق يوميا يرتبط بشكل وثيق بتحسن حالتهم النفسية والمزاجية. وبينت النتائج أن المشاركين الذين أدرجوا هذه الفاكهة في نظامهم الغذائي شــهدوا انخفاضا ملحوظا وأكثر اتســاقا فــي أعراض الاكتئاب مقارنــة بغيرهم، مما يفتح آفاقا جديدة حول دور الغذاء في دعم الصحة العقلية ومكافحة الاضطرابات النفسية.

وتعود هــذه الفوائد إلى التأثير المباشــر للتــوت الأزرق علــى صحــة الأمعــاء، حيث رصد الباحثون عبر تحليلات جينية متقدمة للميكروبيــوم (البكتيريــا المعوية) تغيرات إيجابية واضحة في الإنزيمات الهضمية. وكان أبرزها تحفيز الإنزيم المسؤول عن إنتاج حمض «جامــا أمينوبيوتيريك» (GABA)، وهو ناقل عصبي رئيســي في الدماغ يعمل على تهدئة الجهــاز العصبي، وتخفيــف القلق، وتنظيم الاستجابات المزاجية.

وتؤكد الأبحاث أن الغنى الاستثنائي للتوت الأزرق بالأليــاف ومركبات «الأنثوســيانين» المضادة للأكســدة يســهم بفعالية في تعديل نواتج الأيــض المعوية. هــذا الرابط الحيوي بين كفاءة الأمعاء ووظائف الدماغ يعزز توجه العلماء نحو اعتماد التوت الأزرق كاستراتيجية غذائية يومية وسهلة التطبيق لحماية الصحة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة.

المصدر: ScienceDaily

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

هذا ما يكشفه مذاق فمك عن صحتك

قــد لا يكون ظهور طعــم غريب أو مفاجئ في الفم مرتبطا بنوعية الوجبة الأخيرة التي تناولتها، بل قد يعد إشارة حيوية تعكس الحالة الصحية الداخلية للجسم ومؤشرا على مشكلات طبية خفية تتراوح بين البسيطة والمستعجلة. ويوضح خبراء الصحة أن التغيرات المفاجئة في حاسة التذوق تمنح الأطباء دلالات أولية تساعد على تشــخيص وتحديد طبيعة الاضطرابات الصحية التي قد يمر بها الإنسان.

ويأتي المذاق الجاف أو طعم العفن كأحد أبرز المؤشرات على معاناة الجسم من الجفاف العام، حيث ينخفض إفراز اللعاب بشكل ملحوظ فيما يعرف طبيعيا بـ «جفاف الفم»، وهو ما يخل ببيئة الفم الطبيعية ويؤثر سلبا على قدرات المضغ والبلع. وفي سياق متصل، يعد الشعور بطعم معدني يشبه مذاق العملات المعدنية في الفم دليلا محتملا على نقص بعض العناصر الغذائية الأساســية مثــل الحديد وفيتامين د، إلى جانب كونه عرضا شائعا وطبيعيا يرافق المراحل المبكــرة من الحمل نتيجــة التقلبات الهرمونية.

أما المذاق المر أو الحامض المســتمر، فغالبا ما يرتبط باضطرابات الجهاز الهضمي وعلى رأسها ارتجاع مريئي يتسبب في صعود أحماض المعدة ومحتوياتها إلى الحلق. كما قد ينتج هذا الطعم عن إهمال نظافة الفم وتراكم البكتيريا والتهابات اللثة والتسوس. ورغم أن معظم هذه التغيــرات تعد مؤقتة، فإن الأطباء ينصحون بضرورة الفحص الطبي الفوري إذا استمرت لعدة أسابيع، أو إذا ترافقت مع أعراض مقلقة مثل صعوبة التنفس والبلع، أو العطش الشديد المستمر وكثرة التبول.

المصدر: Healthline

حل كلمة السر

ليلى العثمان

حل اعرف الشخصية

فهد البناي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ محا ـ شادية، 2 ـ هان ـ بسيم، 3 ـ نجوى كرم ـ ي ي، 4 ـ هانه ـ عالة (معكوسة)، 5 ـ لي ـ أب، 6 ـ رصَ ـ الحس، 7 ـ وقاه ـ روى، 8 ـ ميدان ـ اا، 9 ـ رعى (معكوسة) ـ أعرف، 10 ـ بليغ ـ مدر.

عمودياً:

1 ـ مهن ـ رومان، 2 ـ حاجَه ـ صقيع، 3 ـ أنوال ـ ادرب، 4 ـ انينها، 5 ـ شبكه ـ نعي، 6 ـ أثر ـ نار، 7 ـ ديمة ـ لواء، 8 ـ يم ـ أحال (معكوسة) ـ عم، 9 ـ يابس ـ ارد، 10 ـ بيع ـ حافر.