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 وعيد ـ أسد ـ هرب، 2 ـ علم ـ علة، 3 ـ والدتي (معكوسة) ـ مدينة أثرية، 4 ـ بسط ـ عكس ضراء، 5 ـ اكتمل ـ قطرات الرطوبة ـ عكس حر، 6 ـ نوبخ (معكوسة) ـ اعذار، 7 ـ نقي (معكوسة) ـ علقم، 8 ـ منخفض (معكوسة)، 9 ـ طاقية ـ من الحيوانات، 10 ـ من الماشية ـ صفع.

عمودياً:

1 ـ وصي ـ علم مذكر، 2 ـ من الأوقات ـ ارشد، 3 ـ منحرف (معكوسة) ـ مجامل، 4 ـ اقتراب ـ نعاس، 5 ـ أرشده ـ من الطيور، 6 ـ منشغلان بالدراسة ـ متشابهان، 7 ـ علم مذكر ـ بسط، 8 ـ سافرا بحرا ـ عكس كثر، 9 ـ أخض ـ حلق، 10 ـ لحد (معكوسة) ـ ظلام ـ في العروق.

كلمة السر

ا	ف	ا	م	ن	و	ا	ع	م	ر
ل	و	ل	ا	د	ر	ز	ا	ر	ا
ر	ا	م	ك	ر	م	ع	ل	ا	ل
و	ر	ش	ر	ا	ح	ر	ز	م	م
ا	ك	ت	ة	ق	م	و	ي	ب	س
س	ر	ا	ى	س	ق	ر	ت	و	ت
ي	ي	ق	ر	س	ل	ا	و	ت	ع
ح	م	ا	ي	س	ا	ر	ن	ا	د
ر	ا	ن	ا	ن	ج	ل	ا	ن	ة
ي	ت	ت	ا	ي	ن	م	ا	ل	ا
م	ل	ا	ب	ق	ت	س	ا	ل	ا
ف	س	ت	ق	ي	ش	ت	ي	ل	ن

من الفواكه الخريفية من 4 أحرف

راسي - حريم - زعرور - رامبوتان - نواعم - فوار
المشتاق - فستق - الزيتون - رمح - الرواسي
المستعدة - دراق - قسى - ماكرة - السر
ليتشي - الاستقبال - كريمات - الامنيات - الجنان

سؤال وجواب

كيف يمكن لموزة في اليوم أن تقي النساء من حالات صحية قاتلة؟

توصلت دراسة علمية إلى أن تناول موزة في اليوم يمكن أن يحمي النساء من النوبات القلبية أو السكتات الدماغية. ووجدت الدراسة أن الحميات الغذائية الغنية بالبوتاسيوم، ترتبط بخفض ضغط الدم، خاصة عند النساء اللواتي يتناولن كميات كبيرة من الملح.

ويقول الباحثون إن الاستهلاك المنتظم لأطعمة مثل الموز والأفوكادو والسلمون (الغنية بالبوتاسيوم)، يمكن أن يساعد على تقليل الآثار السلبية للملح، وبالتالي يكافح أمراض القلب والأوعية الدموية. وأوضح الباحثون أن النتائج التي توصلوا إليها تشير إلى أن المعدن يساعد على الحفاظ على صحة القلب، لكن النساء هن الأكثر استفادة من الرجال.

ووفقا للدراسة، فإن العلاقة بين البوتاسيوم والأضرار التي تلحق بالقلب كانت هي نفسها بغض النظر عن تناول الملح، ما يشير إلى أن البوتاسيوم له طرق أخرى لحماية القلب.

وقال البروفيسور ليفرت فوغت من المراكز الطبية بجامعة أمستردام بهولندا، الذي قاد الدراسة: «من المعروف أن الاستهلاك العالي للملح مرتبط بارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ركزت النصائح الصحية على الحد من تناول الملح، ولكن هذا صعب عندما تشمل وجباتنا الغذائية الأطعمة المصنعة». وأضاف: «في دراستنا، ارتبط البوتاسيوم الغذائي بأكبر فوائد صحية لدى النساء».

وأوضح البروفيسور فوغت: «تشير النتائج إلى أن البوتاسيوم يساعد على الحفاظ على صحة القلب، لكن تستفيد النساء أكثر من الرجال. وكانت العلاقة بين أحداث القلب والأوعية الدموية والبوتاسيوم هي نفسها بغض النظر عن تناول الملح، ما يشير إلى أن البوتاسيوم له طرق أخرى لحماية القلب، بالإضافة إلى زيادة إفراز الصوديوم».

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) البالغين (الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عاما) بالحاجة إلى 3500 مغ من البوتاسيوم يوميا، وينبغي أن يكونوا قادرين على الحصول عليها من نظامهم الغذائي اليومي. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم الخضراوات والفواكه والمكسرات والبقوليات ومنتجات الألبان والأسماك.

المصدر: «إندبندنت»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

خطر نقص الماغنيسيوم في الجسم

حذرت د.ليديا سينيتسينا، من خطر تطور بعض الأمراض بسبب نقص تركيز عنصر الماغنيسيوم في الجسم فترة طويلة.

وتشير الطبيبة إلى أن «عنصر الماغنيسيوم، هو أحد أهم العناصر المعدنية لعمل الجهاز العصبي. كما أنه يسهم في عمليات تبادل خلايا الجهاز العصبي للطاقة والكهرباء وكذلك العضلات الهيكلية والملساء. والأهم، أنه يساعد الجهاز العصبي في التغلب على الإجهاد».

وتضيف: والأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الجهاز الهضمي والإسهال المزمن ومرض السكري واستأصلت الغدة الدرقية عندهم، هم ضمن مجموعة الخطر، لذلك يحتاجون إلى نسبة أعلى من عنصر الماغنيسيوم مقارنة بالآخرين.

وتشير إلى أن الأعراض الأكثر انتشارا لنقص الماغنيسيوم في الجسم، هي اضطراب النوم ليلا، والإجهاد الدائم، والتهيج العصبي واللامبالاة والتشنجات العضلية المختلفة.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

حل كلمة السر

رمان

حل اعرف الشخصية

بشرى

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

Sudoku

كيف تلعب؟

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ويل ـ ليث ـ فر، 2 ـ لواء ـ داء، 3 ـ أمي (معكوسة) ـ إرم، 4 ـ مد ـ سراء، 5 ـ تم ـ ندا ـ برد، 6 ـ نلوم (معكوسة) ـ حجج، 7 ـ صاف (معكوسة) ـ مر، 8 ـ وادي (معكوسة)، 9 ـ قلنسوة ـ قرد، ـ 10 ـ عنزة ـ لطم.

عمودياً:

1 ـ ولي ـ توفيق، 2 ـ يوم ـ أدل، 3 ـ مائل (معكوسة) ـ مصانع، 4 ـ دنو ـ وسن، 5 ـ دله ـ وز، 6 ـ يدرسان ـ ة ة، 7 ـ ثامر ـ مد، 8 ـ أبحر ـ قل، 9 ـ أرج ـ قرط، 10 ـ قبر (معكوسة) ـ دجى ـ دم.