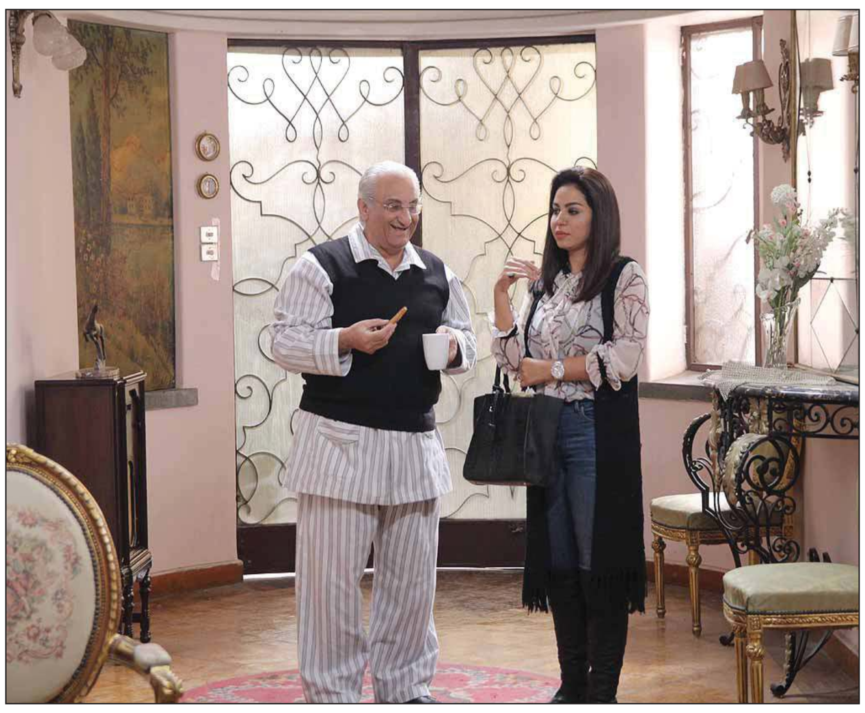
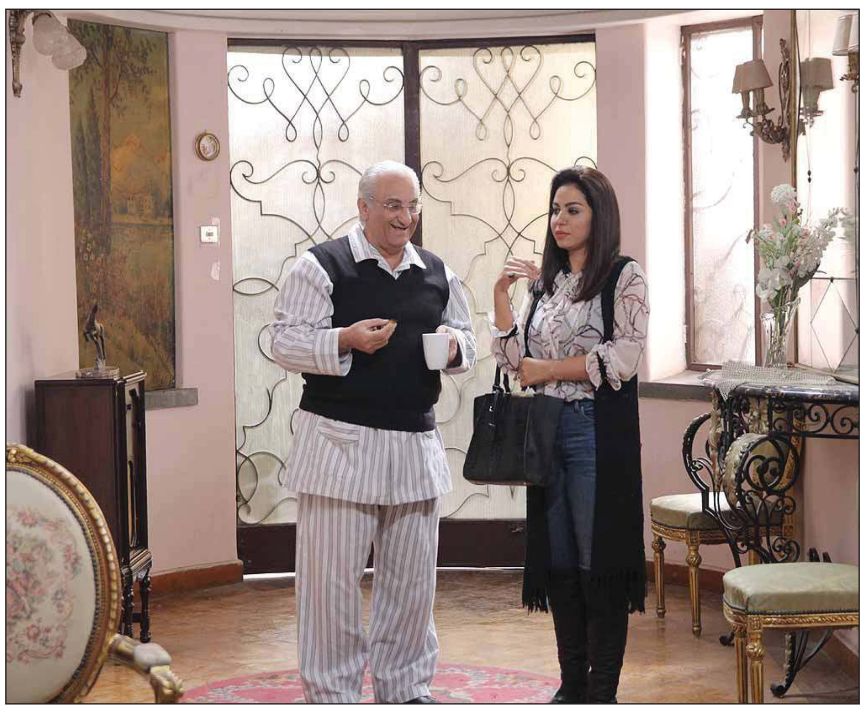
عينك .. عينك

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 ولاية أميركية ـ من صفات الشيطان، 2 ـ من معاجم اللغة العربية، 3 ـ والدي (معكوسة) ـ للجزم، 4 ـ هاجر (معكوسة) ـ يرشد ـ ضمير منفصل، 5 ـ الحبر، 6 ـ نفرق ـ جلس، 7 ـ حيوان ضخم ـ للنداء ـ مع القهوة، 8 ـ مرهق ـ أحد الأبراج (معكوسة)، 9 ـ أرق، 10 ـ رحل ـ سكين ـ للمساحة.

عمودياً:

1 ـ كتاب لابن المقفع، 2 ـ نعوم ـ قطع، 3 ـ ماشيان ـ عكس يسر، 4 ـ للنصب ـ ذكية، 5 ـ أصل (معكوسة) ـ بشري (معكوسة) ـ والدة، 6 ـ متشابهة ـ من الحرف الشعبية الخليجية، 7 ـ عكس السهل (معكوسة) ـ ضمير منفصل، 8 ـ سحب ـ من أجزاء الساعة، 9 ـ يرطبه ـ برر، 10 ـ جهاز الطبخ ـ أهرب.

كلمة السر

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

مكان ترفيهي في الكويت من 11 حرفاً

دمار
الشمس
العراف
طبية
توفير
موسيقا
قافية
عبير
روي
رطب
بيت
رثاء
الأصلي
الرمد
التقليدي
مبين
هادر
كامل
اختبر
شعب
هجرة
مديح
أوزان
ديزني

سؤال وجواب

ما الذي يدمر المفاصل؟

توجد عادات سيئة تؤثر على صحة المفاصل، خاصة بعد سن الأربعين. ووفقا للأطباء، يبقى الوزن الزائد العدو الرئيسي للمفاصل، إذ إن كل كيلوغرام إضافي يزيد الحمل، خصوصا على الساقين.

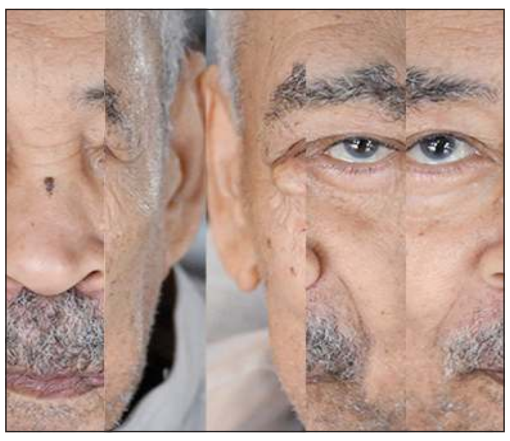
ويعتبر نمط الحياة الخامل والجلوس لفترات طويلة خطيرا بنفس القدر، لأن المفاصل «تتغذى» أثناء الحركة، ومن دون نشاط بدني يتدهور الغضروف وتضعف العضلات. كما قد يسبب الإفراط في ممارسة الرياضة دون اتباع التقنية الصحيحة، إضافة إلى أعباء الحياة اليومية، ضررا للمفاصل.

ويؤكد الأطباء ضرورة عدم تجاهل الألم، أو طقطقة المفاصل، أو التيبس الصباحي، فكلها علامات تستدعي استشارة الطبيب. كما أن النظام الغذائي غير المتوازن، والجفاف، والأحذية غير المناسبة، تؤثر سلبا على صحة المفاصل.

ويوصي الأطباء كإجراءات وقائية بممارسة نشاط بدني معتدل وغير مؤلم، مثل السباحة، والمشي النوردي، وركوب الدراجات، وتمارين بيلاتس (Pilates)، بالإضافة إلى تمارين تقوية العضلات وتمارين المرونة. كما ينصح بالتحكم في الوزن، وشرب كميات كافية من الماء، واتباع نظام غذائي غني بالبروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الأطعمة النباتية عالية الجودة تقلل خطر فشل القلب

أظهرت دراسة علمية بريطانية أن النظام الغذائي النباتي عالي الجودة يلعب دورا محوريا في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وشملت الدراسة 190,092 شخصا بالغا من متوسطي العمر وكبار السن من بنك البيانات الحيوية في المملكة المتحدة (UK Biobank)، ولم يكن أي منهم يعاني من قصور القلب في بداية الدراسة. وخلال 13 عاما من المتابعة، سجلت 4,351 حالة إصابة جديدة بالمرض.

وقيم العلماء الأنظمة الغذائية للمشاركين باستخدام ثلاثة مؤشرات: إجمالي الأطعمة النباتية، الأطعمة النباتية «الصحية»، والأطعمة النباتية «غير الصحية». وشملت الأطعمة النباتية الصحية الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات، بينما شملت الأطعمة الأقل صحة الحبوب المكررة والحلويات والسكاكر وغيرها من الأطعمة المصنعة، حتى وإن لم تكن تحتوي على لحوم.

وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تناولوا كميات أكبر من الأطعمة النباتية عالية الجودة انخفض لديهم خطر الإصابة بفشل القلب بنسبة 16٪ مقارنة بمن تناولوا كميات أقل. وفي المقابل، ارتبط النظام الغذائي الغني بالأطعمة النباتية «الأقل صحة» بزيادة خطر الإصابة بنسبة 11٪.

ويؤكد الباحثون أن التغذية النباتية وحدها لا تضمن الحماية، إذ تكمن أهمية الوقاية من قصور القلب في اختيار الأطعمة وطريقة معالجتها. ويمكن للنظام الغذائي الغني بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة أن يكون أكثر فائدة لصحة القلب في منتصف العمر وكبار السن.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

حديقة الشهيد

حل اعرف الشخصية

سعد الفرج

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

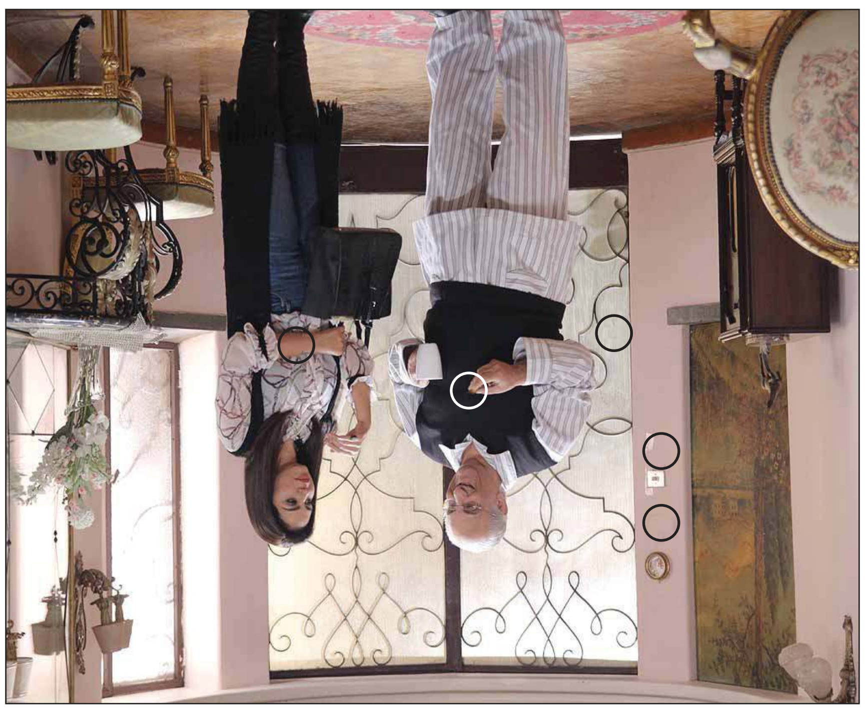
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ كنساس ـ رجيم، 2 ـ لسان العرب، 3 ـ أبي (معكوسة) ـ لم، 4 ـ رحل (معكوسة) ـ يدل ـ هو، 5 ـ المداد، 6 ـ نبدد ـ قعد، 7 ـ دب ـ يا ـ هيل، 8 ـ متعب ـ القوس (معكوسة)، 9 ـ سهاد، 10 ـ هجر ـ موس ـ آر.

عمودياً:

1 ـ كليلة ودمنة، 2 ـ نسبح ـ بت، 3 ـ سائران ـ عسر، 4 ـ أن ـ لبيبة، 5 ـ اس (معكوسة) ـ آدمي (معكوسة) ـ أم، 6 ـ د د د ـ سدو، 7 ـ الوعر (معكوسة) ـ هو، 8 ـ جرَ ـ دقيقة، 9 ـ يبله ـ علل، 10 ـ موقد ـ أفرَ.