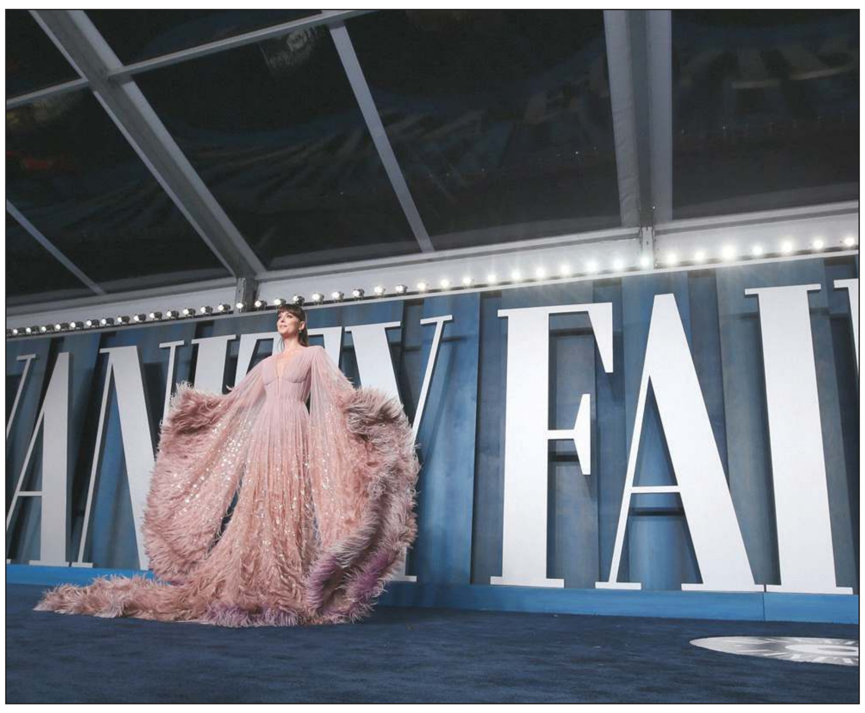
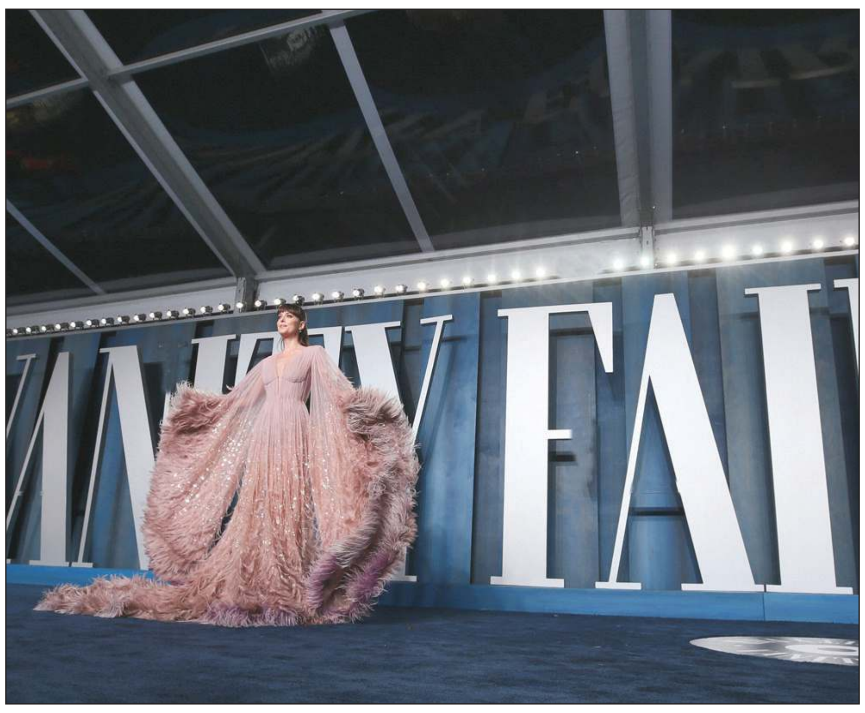
عينك.. عينك

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 الهارب ـ قبيلة عربية عريقة، 2 ـ سارقون ـ الأرض المزروعة، 3 ـ نبات شوكي ـ الإكراه، 4 ـ أرض واسعة ـ بناء عالي، 5 ـ كساء (معكوسة) ـ شرب بكثرة، 6 ـ طرشاء، 7 ـ بحر ـ الدليل، 8 ـ دق الجرس (معكوسة) ـ للكتابة ـ أحد أصنام الجاهلية، 9 ـ علامة موسيقية ـ عود الأراك، 10 ـ مأمول (معكوسة) ـ متشابهة.

عمودياً:

1 ـ صانعي النحاس الأصفر، 2 ـ من الخضار (معكوسة) ـ حقول خضراء، 3 ـ عكس اضرار، 4 ـ تصميم ـ استطيع، 5 ـ العذل، 6 ـ خصومة (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ اثر قديم ـ من الحواس ـ مجهول، 8 ـ يمنع الرؤية ـ معروف، 9 ـ لحد ـ عكس اقبال، 10 ـ الأمل ـ رفس (معكوسة).

كلمة السر

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

من الفواكه من 5 أحرف

عبقري
الرتب
الشعر
قباء
الصقور
القادسية
الحور
در
كبس
الواسعة
النعم
هلال
حفظ
المرسى
الحبال
القصر
حمم
الأجسام
الكرم
الرواية
نادر
الرمال
ماء
جبال

سؤال وجواب

ما مخاطر تناول اللحوم غير المطهوة جيداً؟

المقصود بالأمر هو اللحوم المطبوخة بشكل غير صحيح أو اللحوم النيئة، بما في ذلك الدواجن والأسماك، فقد أوضحت الخبيرة المتخصصة آنا سافونوفا أن أنواعا كثيرة من اللحوم النيئة غنية بالبكتيريا، بما في ذلك السالمونيلا، والكلوستريديا، وكذلك الإشريكية القولونية، وغيرها، التي توجد أيضا في الأسماك النيئة، والتي يمكن أن تحتوي على السموم والزئبق.

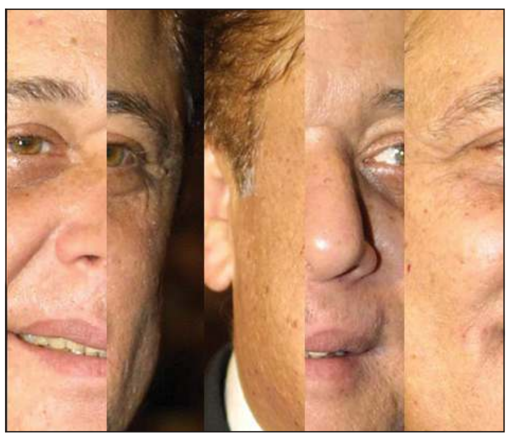
ولا يمكن القضاء على كل ذلك إلا من خلال المعالجة الحرارية. وقالت: إن منتجات اللحوم والأسماك التي لا تخضع للمعالجة الحرارية المطلوبة غالبا ما تحتوي على يرقات الديدان الطفيلية، بالإضافة إلى فيروس التهاب الكبد A. ومن بين الديدان المعوية التي تنتشر عن طريق اللحوم داء الشعرينات، وداء المشوكات، وداء الشريطيات وداء الكيسات المذنبة الأكثر شيوعا.

وشددت سافونوفا على ضرورة إجراء معالجة حرارية للمواد الغذائية بشكل صحيح، حيث تحتاج القطع الكاملة من لحم البقر والضأن ولحم العجل والأسماك ذات الزعانف إلى درجة حرارة 63 مئوية. كما يحتاج لحم البقر المفروم إلى المعالجة الحرارية بدرجة حرارة 71 مئوية، وطهي الدواجن بحاجة إلى 74 درجة مئوية.

وأوصت اختصاصية التغذية، أنجليكا دوفال، بتناول اللحوم الحمراء ليس أكثر من مرة واحدة في الأسبوع، وفي حال وجود أي أمراض قلبية وعائية، يجب التخلي تماما عن تناول هذا المنتج.

المصدر: «غازيتا. رو»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

المشي 500 خطوة

توصلت دراسة إلى أن المشي 500 خطوة إضافية يوميا في السبعينيات من العمر يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية. ووجد الباحثون أن أولئك الذين يسيرون ربع ميل إضافي كل يوم قللوا من فرص إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 14٪.

ويقول الباحثون إن النتائج تشير إلى أن تحديد «أهداف قابلة للتحقيق» على أجهزة تتبع اللياقة البدنية يمكن أن يساعد على الحفاظ على صحة جيدة في سن الشيخوخة. وذكر الباحثون أن معظم الدراسات ركزت على البالغين في بداية العمر حتى منتصف العمر مع أهداف يومية تبلغ 10000 خطوة أو أكثر، قد لا تكون قابلة للتحقيق لدى الأفراد الأكبر سنا.

وبحسب النتائج التي تم تقديمها في مؤتمر جمعية القلب الأميركية، فإن كل 500 خطوة إضافية يتم اتخاذها يوميا كانت مرتبطة بشكل متزايد بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 14٪. وقالت إي دولي، الأستاذة المساعدة في علم الأوبئة بجامعة ألاباما، التي قادت الدراسة: «من المهم الحفاظ على النشاط البدني مع تقدمنا في العمر، ومع ذلك، يجب أيضا تحقيق أهداف الخطوات اليومية. لقد فوجئنا بأن كل ربع ميل إضافي، أو 500 خطوة، من المشي كان له مثل هذه الفائدة القوية لصحة القلب».

وأضافت: «في حين أننا لا نريد التقليل من أهمية النشاط البدني عالي الكثافة، فإن تشجيع الزيادات الصغيرة في عدد الخطوات اليومية له أيضا فوائد كبيرة في القلب والأوعية الدموية. وإذا كنت بالغا يزيد عمرك على 70 عاما، فابدأ بمحاولة الحصول على 500 خطوة إضافية يوميا».

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

الكرز

حل اعرف الشخصية

محمود عبدالعزيز

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

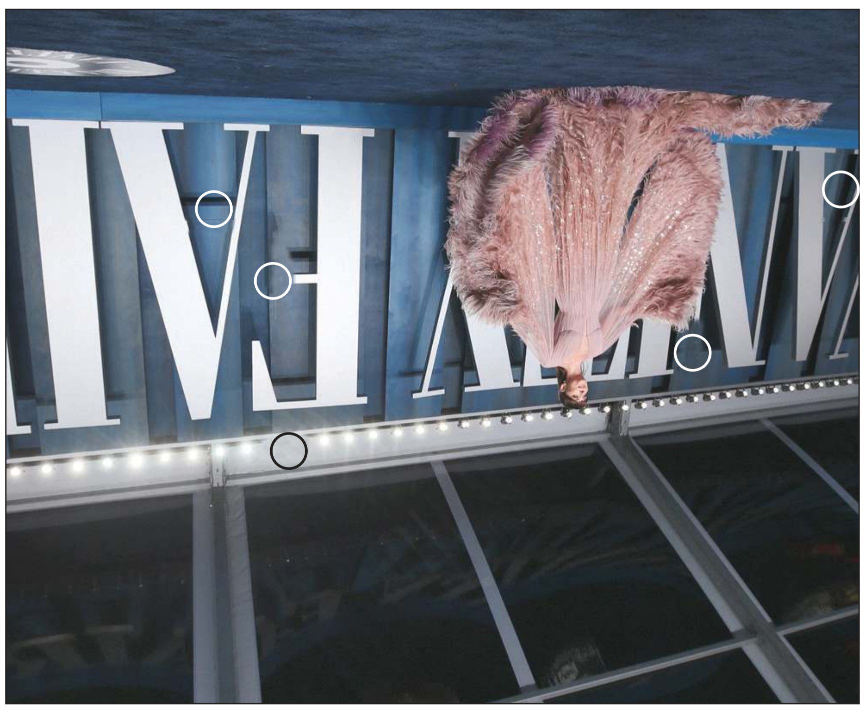
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الفار ـ طي، 2 ـ لصوص ـ الحقل، 3 ـ صبار ـ الجبر، 4 ـ فلاء ـ برج، 5 ـ رداء (معكوسة) ـ عب، 6 ـ صماء، 7 ـ يم ـ المرشد، 8 ـ رن (معكوسة) ـ قلم ـ هبل، 9 ـ دو ـ سواك، 10 ـ مرتجى (معكوسة) ـ ر ر ر ر.

عمودياً:

1 ـ الصفارين، 2 ـ البصل (معكوسة) ـ مروج، 3 ـ فوائد، 4 ـ اصرار ـ أقدر، 5 ـ اللوم، 6 ـ عداء (معكوسة) ـ م م، 7 ـ طلل ـ بصر ـ سر، 8 ـ يحجب ـ مشهور، 9 ـ قبر ـ ادبار، 10 ـ الرجاء ـ ركل (معكوسة).