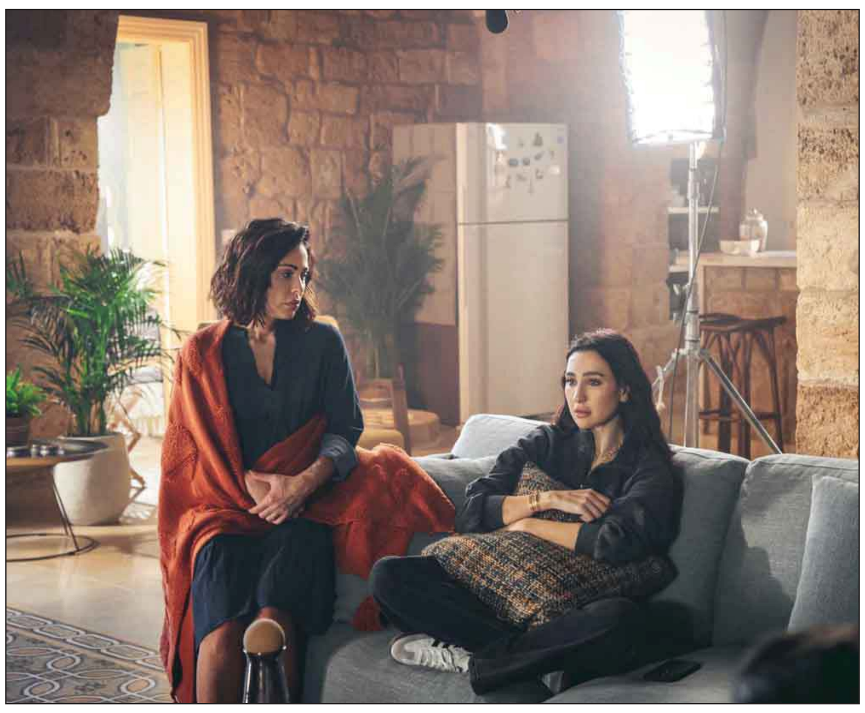
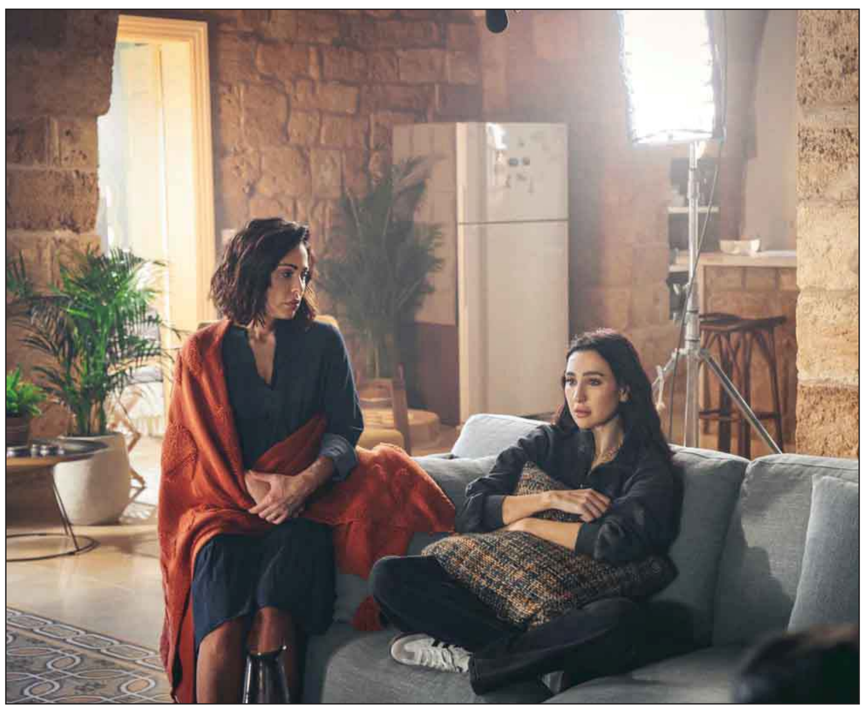
إعداد: عروبة حجازي

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 القضايا ـ شرب بكثرة (معكوسة)، 2 ـ سيف ـ أوقات، 3 ـ أعلام ـ عكس نهت، 4 ـ أوجه ـ للكتابة، 5 ـ نقد ـ اكتمل ـ أراد، 6 ـ حمال (معكوسة) ـ الاسم الثاني لمطرب راحل، 7 ـ أضاء ـ من صفات الحصان، 8 ـ يطلبون ـ زقزق، 9 ـ والد ـ متشابهة، 10 ـ أحذرهم.

عمودياً:

1 ـ عند بدء الحج ـ عواجيز، 2 ـ معجم عربي، 3 ـ الامتناع عن الطعام والشراب (معكوسة)، 4 ـ غفران ـ اقتباس، 5 ـ تمائم، 6 ـ متشابهان ـ في العروق ـ مضيء، 7 ـ للغطاء ـ قمح ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 8 ـ يسوف ـ سحاب، 9 ـ الثرى (معكوسة)، 10 ـ أحد شعراء المعلقات الجاهلية.

كلمة السر

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

من معالم الكويت السياحية من 11 حرفاً

الطيب
روابي
سراب
الاختبار
الساقية
التعاسة
كويتي
سماء
ديمة
مناصفة
النور
حبر
مر
البيت
الوردة
الساعية
نبيلة
النزعة
رحمة
الألغام
البر

سؤال وجواب

كم خطوة في اليوم تكفي للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية؟

يكفي المشي نحو 4000 خطوة يوميا، بدلا من 10000 خطوة، للحفاظ على صحة جيدة وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبحسب الأطباء، يبدأ تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بـ 4000 إلى 4500 خطوة يوميا. هذا هو الحد الأدنى الذي يسمح للشخص بالتخلي عن نمط الحياة الخامل الخطير. فإذا كان عمل الشخص يتطلب الجلوس لفترات طويلة، فستكون حتى 4000 خطوة يوميا إضافة ممتازة لصحته مقارنة بالخمول التام.

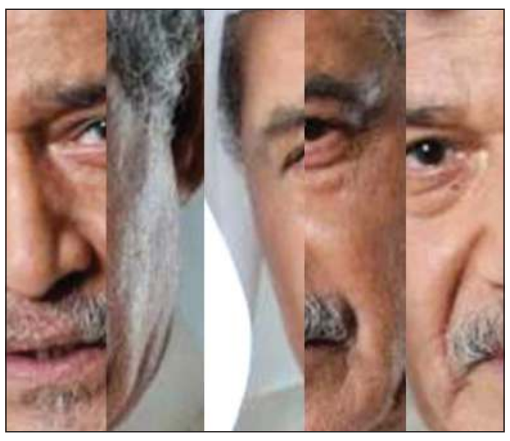
ويلاحظ أكبر انخفاض في خطر الوفاة عند مستوى نشاط يتراوح بين 7000 و8000 خطوة يوميا. وبعد بلوغ هذا الحد، تستمر فوائد المشي للقلب في الازدياد، ولكن ليس بنفس السرعة.

ويشير الأطباء إلى أن معدل الخطوات الموصى به لكل شخص يحسب بشكل فردي ويعتمد على عوامل عديدة، كالأمراض السابقة والعمر، فالمشي 3000 خطوة يعتبر إنجازا كبيرا لمريض ما بعد احتشاء عضلة القلب.

أما بالنسبة للبالغين دون سن 64 عاما، فيكفي المشي السريع لمدة 30 دقيقة خمس مرات أسبوعيا، أو ممارسة الجري أو السباحة أو اللعب النشط لمدة تتراوح بين 75 و150 دقيقة أسبوعيا على الأقل.

المصدر: «تاس»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

عواقب الإفراط في الكاتشب

يشير خبراء التغذية إلى أن العديد من الأشخاص يفضلون إضافة الصلصات إلى وجباتهم بهدف تحسين المذاق، دون الانتباه إلى أن قيمتها الغذائية غالبا ما تكون محدودة.

وصلصة الكاتشب مثلا، باعتبارها منتجا غذائيا مصنعا، تحتوي على السكر والزيوت والملح المضاف، إضافة إلى مواد حافظة ومحسنات نكهة تعد الأكثر ضررا.

فعند اختيار الكاتشب من المهم الانتباه إلى وجود المواد الحافظة، لأنها قد تؤثر في توازن إشارات الجوع والشبع، ما قد يسهم في زيادة الوزن واضطراب وظائف الجهاز الهضمي.

وقد يشعر الشخص بزيادة الجوع والنفور من الطعام الطبيعي، لأن نكهته تبدو أقل جاذبية بعد الاعتياد على المنكهات الصناعية، لذلك يفضل اختيار الكاتشب العادي أو استبداله بمعجون طماطم منزلي الصنع، وهو خيار أفضل صحيا.

ويقترح خبراء التغذية استخدام صلصة الطماطم المنزلية كبديل صحي، حيث إنه يمكن تحضيرها عبر تقشير الطماطم وهرسها وإضافة الأعشاب والتوابل والثوم ثم طهيها، ما يمنح نكهة جيدة مع قيمة غذائية أفضل.

يشار إلى أن الإفراط في تناول الكاتشب قد يسبب مشكلات صحية، مشيرة إلى أنه يحتوي غالبا على كميات مرتفعة من السكر المضاف، حيث قد تحتوي 10 غرامات منه على ما يقارب 1,5 إلى 2,5 غرام من السكر، فالاستهلاك المفرط للأطعمة الغنية بالسكر قد يؤدي إلى تجاوز الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية وزيادة الوزن، كما أن بعض مكونات الصلصة مثل الخل والملح والتوابل قد تسبب تهيجا لبطانة المعدة لدى الأشخاص الحساسين.

المصدر: «ru.radio1»

حل كلمة السر

أبراج الكويت

حل اعرف الشخصية

جاسم النبهان

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

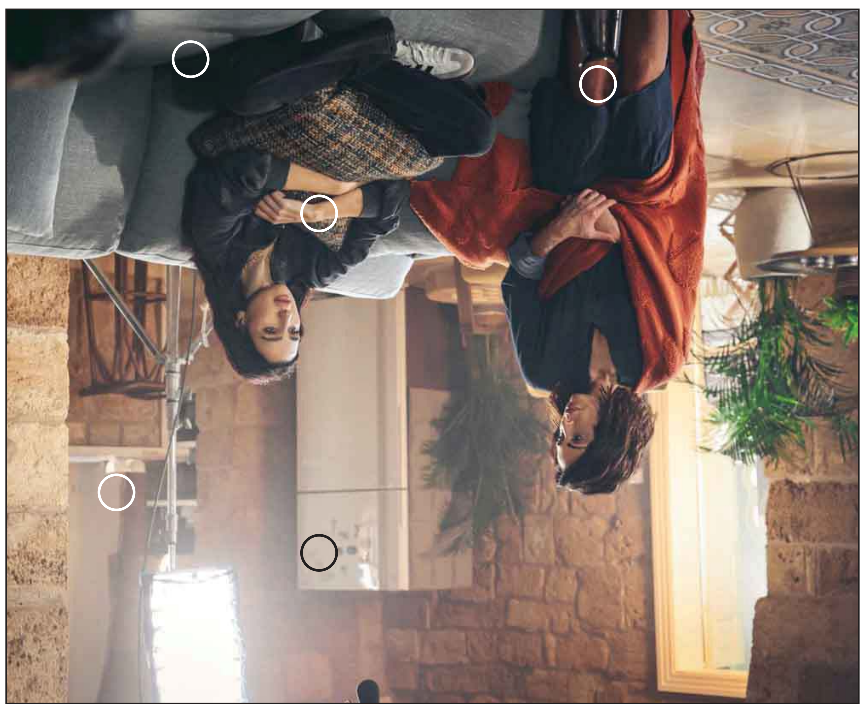
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المسائل ـ عبَ (معكوسة)، 2 ـ حسام ـ أحيان، 3 ـ رايات ـ أمرت، 4 ـ أنصح ـ دفاتر، 5 ـ مال ـ تم ـ طلب، 6 ـ عتال (معكوسة) ـ بلان، 7 ـ شع ـ ضامر، 8 ـ يرومون ـ غرد، 9 ـ اب ـ ي ـ ي ي ي ي ي، 10 ـ أنذرهم.

عمودياً:

1 ـ إحرام ـ شياب، 2 ـ لسان العرب، 3 ـ الصيام (معكوسة)، 4 ـ سماح ـ تضمين، 5 ـ تعاويذ، 6 ـ ا ا ـ دم ـ منير، 7 ـ لحاف ـ بر ـ هي (معكوسة)، 8 ـ يماطل ـ غيم، 9 ـ التراب (معكوسة)، 10 ـ عنتر بن شداد.