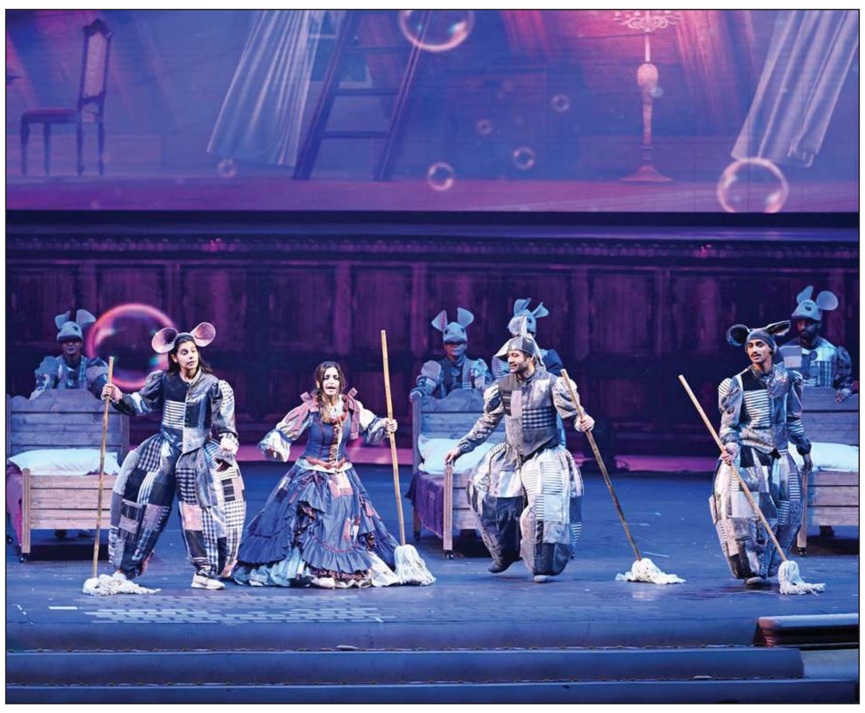
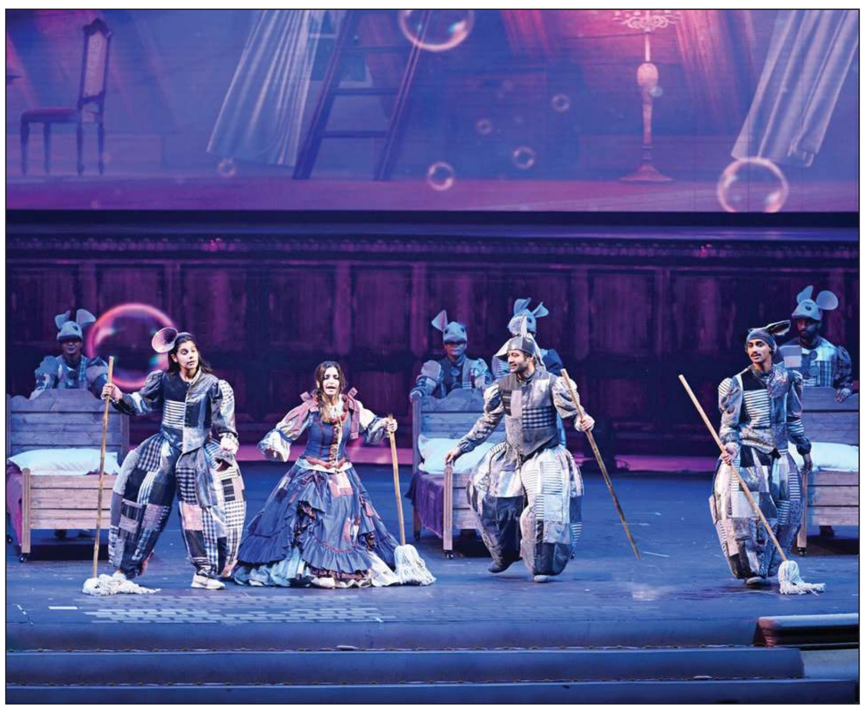
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

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 أبو البشر ـ عكس لان ـ حب، 2 ـ أداة شرط ـ المكان الذي تقف فيه السفن، 3 ـ القبر ـ للمساحة، 4 ـ تعب (معكوسة)، 5 ـ خوفي (معكوسة) ـ لا يتمنون له الخير (معكوسة)، 6 ـ ضجر ـ شقيق، 7 ـ ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) ـ خاصتي، 8 ـ عتاد حربي ـ الأزمات، 9 ـ النغم (معكوسة)، 10 ـ علم مذكر ـ علم مذكر.

عمودياً:

1 ـ كثير الآثام ـ من الشجر، 2 ـ بلدان ـ مريض، 3 ـ استقر (معكوسة) ـ والدي، 4 ـ متردد (معكوسة)، 5 ـ عكس لين ـ مادة حمضية، 6 ـ مرض صدري ـ يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 ـ عزيزون ـ الدوران، 8 ـ لهيب ـ يجمع (معكوسة)، 9 ـ إغراءات الشيطان ـ ماحل (معكوسة)، 10 ـ منزل ـ علم مذكر.

كلمة السر

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

مسلسل كويتي رمضان 2026 من 7 أحرف

عالمي
يراعي
الشعري
غائبون
موشحات
يبيع
أحوال
العباسي
حداثة
رابع
مبادرة
الإلقاء
البقيع
البديع
رواسب
رباعيات
المختصر
لمى
العصر
رطب
العمق

سؤال وجواب

ما أبرز النصائح لتعديل النظام الغذائي خلال فترة الطقس الحار؟

يسبب ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير طبيعي ضغطا إضافيا على القلب والأوعية الدموية، والغدد الصماء، والجهاز الهضمي. لكن وفقا للخبراء، تساعد التعديلات الغذائية السليمة على تقليل خطر الإصابة بضربة الشمس، والتورم، والإرهاق دون الحاجة إلى اتباع حميات غذائية صارمة.

ويوصي الخبراء بالتركيز على الأطعمة النباتية، مثل الخضار، والخضراوات الورقية، والثمار، والفواكه، لأنها تحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يدعمان وظائف القلب ويقللان من فقدان الإلكتروليت عن طريق التعرق. كما تعزز الألياف الموجودة في الأطعمة النباتية تنظيف الأمعاء بلطف، وهو أمر بالغ الأهمية خاصة خلال فترات انخفاض نشاط الأنزيمات نتيجة ارتفاع درجة الحرارة.

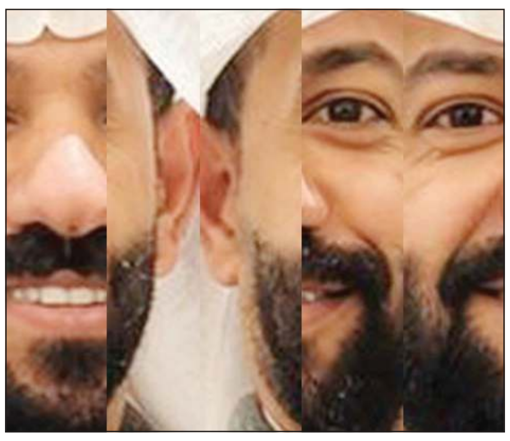
أما الأطعمة الدسمة، والوجبات السريعة، والإفراط في تناول الملح في الطقس الحار فتؤدي إلى احتباس الماء، ما يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم وشعورا بالثقل لذلك، ينبغي زيادة نسبة الفواكه والخضراوات الموسمية الطازجة في كل وجبة إلى 50 ٪على الأقل.

ويشير الخبراء إلى أن الجسم غالبا ما يفتقر في درجات الحرارة المرتفعة إلى العناصر الغذائية الدقيقة الأساسية، ويمكن معالجة هذا النقص جزئيا بإضافة أطعمة وظيفية غنية بالعناصر الغذائية الأساسية إلى النظام الغذائي، ولا يتطلب هذا تغييرا جذريا في العادات الغذائية، ولكنه يساهم في دعم منظومة المناعة وتوازن الطاقة.

وبالطبع، ينصح الخبراء بشرب الماء النظيف بكميات صغيرة على مدار اليوم وتجنب المشروبات الغازية المحلاة. ويفضل استبدال القهوة والشاي المركز بمشروبات الأعشاب أو عصائر الفاكهة الخالية من السكر.

المصدر: «life»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مكمل غذائي يقلل من تراكم الدهون في الكبد

اكتشف علماء من فنلندا أن مكملا غذائيا قائما على ألياف البريبايوتيك يحسن صحة الكبد لدى مرضى الكبد الدهني. وشارك في الدراسة 42 شخصا يعانون من زيادة الوزن، وتناولوا يوميا على مدى أربعة أشهر 2,8 غرام من زيلو-أوليغوساكاريدات (XOS) وهو نوع خاص من الألياف الغذائية التي لا تهضم في الجسم، بل تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، وقام الباحثون بتقييم نسبة الدهون في الكبد عبر التصوير بالرنين المغناطيسي قبل التجربة وبعدها.

وتبين أن المكمل قلل من مستويات المنتجات الأيضية الضارة التي تتشكل في الأمعاء وتسهم في تراكم الدهون الكبدية، ولوحظ التأثير الأكثر وضوحا لدى الأشخاص الذين يعانون من خلل في تركيبة الميكروبيوم المعوي، حيث تحسن توازن البكتيريا لديهم، كما انخفض حجم الدهون الحشوية، وهي أخطر أنواع الدهون التي تحيط بالأعضاء الداخلية.

وأشار الباحثون إلى أن فاعلية المكمل الغذائي تعتمد بشكل كبير على الحالة الأساسية للأمعاء وعلى حالة الكبد، إذ لم يظهر المشاركون الذين يعانون من أعراض أكثر حدة لمرض الكبد الدهني المتقدم أي تأثير يذكر، ويعتقدون أن هذه البريبيوتيكات أو المكملات الغذائية قد تصبح جزءا من نهج علاجي مخصص لمرض الكبد الدهني في المستقبل.

وبينت بعض الدراسات أن مرض الكبد الدهني لا يقتصر تأثيره على الكبد فقط، بل قد يرفع بشكل كبير خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

شاي خانة

حل اعرف الشخصية

سعود المطيري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

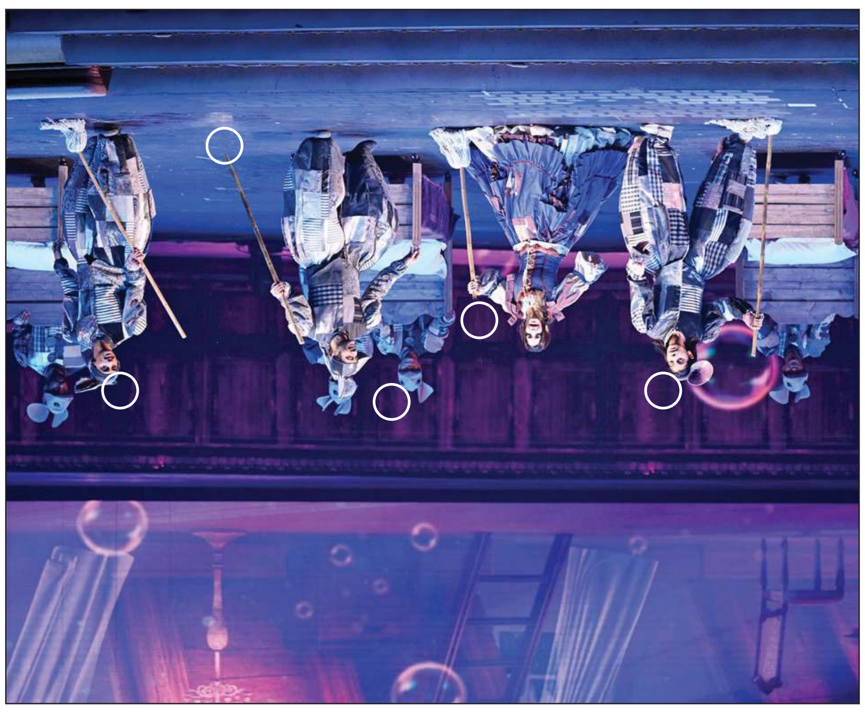
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ آدم ـ قسا ـ ود، 2 ـ لو ـ المرسى، 3 ـ الرمس ـ آر، 4 ـ ونا (معكوسة)، 5 ـ روعي (معكوسة) ـ حساده (معكوسة)، 6 ـ ملَ ـ أخ، 7 ـ أملى (معكوسة) ـ لي، 8 ـ سلاح ـ المحن، 9 ـ اللحن (معكوسة)، 10 ـ وليد ـ وفيق.

عمودياً:

1 ـ الأثيم ـ سرو، 2 ـ دول ـ عليل، 3 ـ وقر (معكوسة) ـ أبي، 4 ـ حائر (معكوسة)، 5 ـ قاسي ـ خل، 6 ـ سل ـ وحام (معكوسة)، 7 ـ أمجاد ـ اللف، 8 ـ نار ـ يلم (معكوسة)، 9 ـ وساوس ـ قاحل (معكوسة)، 10 ـ دار ـ حسين.