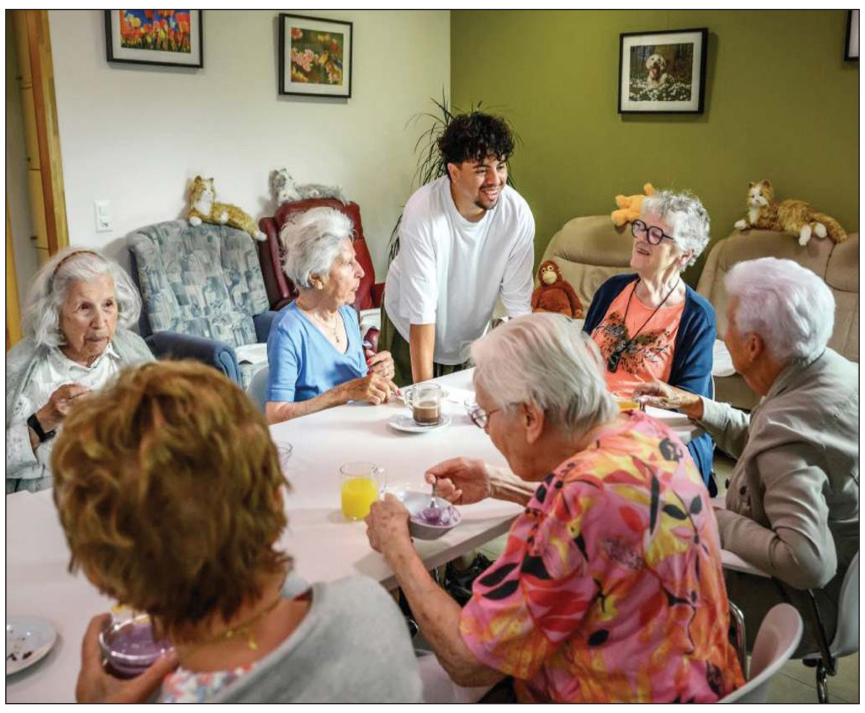
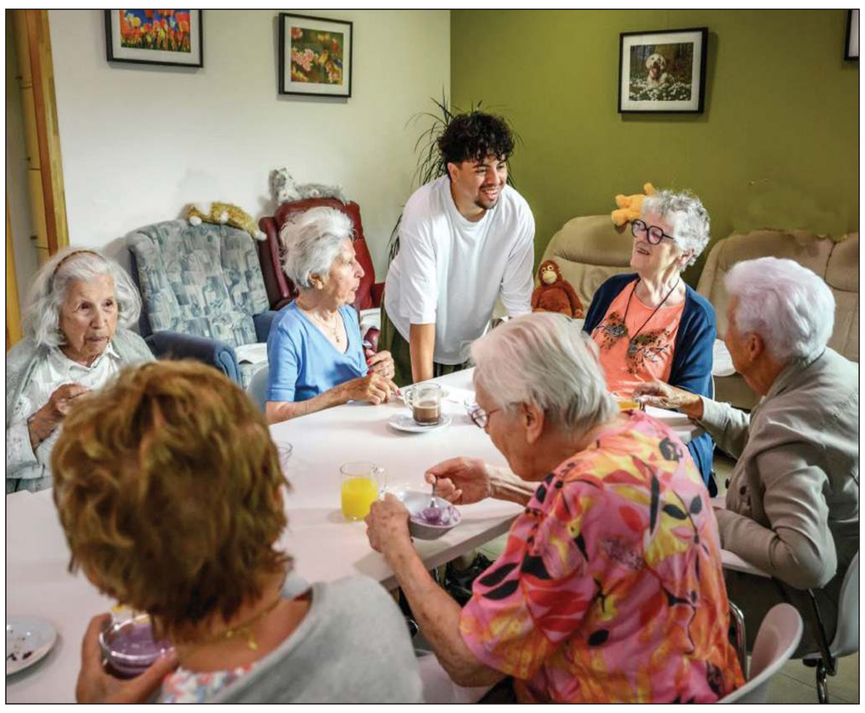
عينك .. عينك

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 من الزهر ـ ضعيف ـ متشابهان، 2 ـ ممثل مصري راحل، 3 ـ جمع رابية ـ أقطع، 4 ـ للمساحة (معكوسة) ـ أبنية شاهقة، 5 ـ للنصب (معكوسة) ـ رقد ـ جرم سماوي (معكوسة)، 6 ـ من الأطراف ـ في الجمل، 7 ـ الحاح ـ متشابهة، 8 ـ سلمهم باليد ـ للاستثناء، 9 ـ يجيب ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ ضمير متصل ـ قناديلي.

عمودياً:

1 ـ إمبراطور روماني ـ صوت المتألم، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ أضاء ـ طرق، 4 ـ عكس نجحان ـ موجع، 5 ـ من الشواء ـ قيده، 6 ـ للاستفهام ـ سلامة ـ ضجرا، 7 ـ من مراحل العمر ـ بسط ـ متشابهان، 8 ـ يعلل ـ قريب، 9 ـ كامل ـ أرشد، 10 ـ مقدم برامج شهير.

كلمة السر

ا	ى	ر	ا	ل	ا	ا	ع	ا	ع
م	س	و	ح	ر	ل	ج	ا	ل	س
و	ر	س	و	ي	ص	و	ر	ف	ر
ا	م	ل	ا	ا	د	ا	ش	ا	و
ر	ل	ا	ل	ح	ف	ء	ل	ء	ر
د	ا	ا	ة	ر	ا	ة	ا	ق	ا
ا	ل	ل	ر	ا	ل	ي	ا	ة	ل
ل	ا	م	ي	ل	ي	ق	ل	ر	م
ص	ح	ا	س	ش	م	ر	ر	م	ر
ا	م	ء	م	ا	ا	ش	م	ع	ح
د	ل	ي	ل	م	م	ل	ا	ل	ي
م	ا	ة	ا	ل	ة	ا	ل	ا	ش

مدينة على ساحل البحر المتوسط من 6 أحرف

العمر
الفائقة
موارد
الصادم
المسيرة
المرح
المحال
الصدف
الرمال
الشرقية
سرور
الشراع
المائية
السور
رياح
أحوال
اليمامة
المرسى
أجواء
الشامل

سؤال وجواب

ما أفضل الأطعمة لصحة القلب والجسم خلال الصيف؟

يساعد اختيار الأطعمة المناسبة خلال الطقس الحار الجسم، على التكيف مع درجات الحرارة المرتفعة، كما يخفف العبء عن الجهاز الهضمي.

ويشير الأطباء، إلى أن الكثير من الأشخاص يميلون خلال فصل الصيف إلى تناول الأطعمة الخفيفة بصورة تلقائية، إذ تتسبب درجات الحرارة المرتفعة في الشعور بثقل المعدة وعدم الارتياح والانتفاخ.

ويعد السمك من أفضل الخيارات الغذائية في الطقس الحار، لاحتوائه على بروتين عالي الجودة يسهل هضمه مقارنة بالعديد من الأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين، ما يجعله عنصرا أساسيا في النظام الغذائي خلال فصل الصيف.

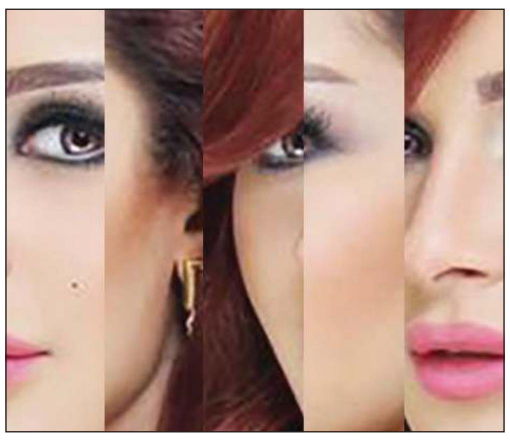
ويعتبر السمك مصدرا مهما لأحماض أوميغا-3 الدهنية التي تؤدي دورا أساسيا في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية ودعم وظائف الدماغ الطبيعية، كما يحتوي على مجموعة من المعادن والعناصر النزرة الضرورية لعمل الجسم بصورة سليمة.

وللحفاظ على القيمة الغذائية للسمك، يوصى بالاعتماد على طرق طهي صحية ولطيفة، مثل الشوي والسلق والطهي بالبخار والطهي البطيء، فتناوله بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا يعد خيارا مناسبا ضمن نظام غذائي متوازن.

كما ينصح الخبراء بتناول السمك إلى جانب الخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة، مؤكدين أهمية الحد من استهلاك الملح خلال فصل الصيف، والاعتماد على الأطعمة الطازجة قليلة المعالجة للحفاظ على الصحة والترطيب الجيد للجسم.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

اكتشاف سبب خفي لمشكلات ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الاستهلاك المنتظم لعصائر الفاكهة والمشروبات السكرية في مرحلة الطفولة يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم في سن البلوغ.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد تحليل بيانات أكثر من 25 ألف مشارك خضعوا للمتابعة على مدى 25 عاما، وكان المشاركون يدلون بشكل دوري بمعلومات تتعلق بتفاصيل نظامهم الغذائي، بما في ذلك استهلاكهم للمشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والعصائر والفواكه الطازجة.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص، الذين كانوا يتناولون حصتين يوميا على الأقل من المشروبات السكرية، كان خطر إصابتهم بارتفاع الضغط في المستقبل أعلى بنسبة 52٪ مقارنة بمن يستهلكونها أقل من ثلاث مرات أسبوعيا، كما ارتبط تناول كل حصة يومية إضافية من المشروبات الغازية بزيادة الخطر بنسبة 23٪، بينما بلغت النسبة للمشروبات الرياضية 36٪.

وكشفت الدراسة عن نتائج غير متوقعة حول تناول العصائر الطبيعية، إذ تبين أن من يستهلكون ما لا يقل عن حصة ونصف يوميا من هذه العصائر كان خطر إصابتهم بارتفاع الضغط أعلى بنسبة 35٪، وكان الارتباط أكثر وضوحا مع عصير البرتقال تحديدا، حيث ارتبطت كل حصة يومية منه بزيادة الخطر بنسبة 20٪.

في المقابل، لم تظهر الفواكه الكاملة أي تأثير سلبي مماثل، بل على العكس أشارت حسابات الباحثين إلى أن استبدال حصة يومية واحدة من المشروبات السكرية بالفواكه الطازجة يمكن أن يخفض خطر ارتفاع الضغط بنسبة 22٪، بينما يصل هذا الانخفاض إلى 19٪ عند استبدال العصير بالفواكه.

وشدد مؤلفو الدراسة على أن صحة القلب والأوعية الدموية تتطلب إعطاء الأولوية لتناول الفواكه كاملة.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

العريش

حل اعرف الشخصية

شيماء رحيمي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

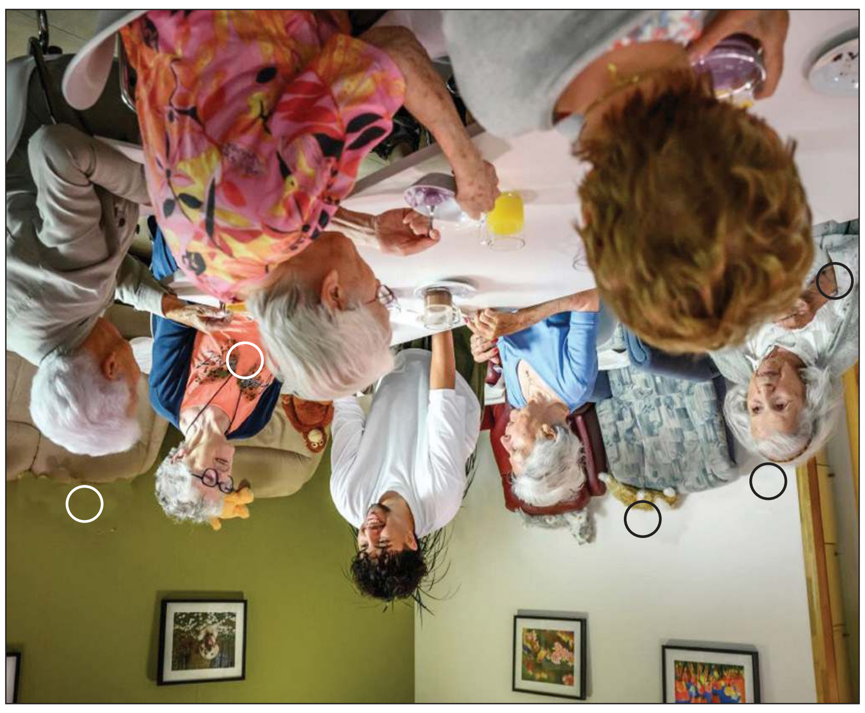
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نوار ـ هش ـ ج ج، 2 ـ يونس شلبي، 3 ـ روابي ـ ابتر، 4 ـ آر (معكوسة) ـ ابراج، 5 ـ لن (معكوسة) ـ نام ـ قمر (معكوسة). 6 ـ يد ـ سئم، 7 ـ أصرار ـ د د د د، 8 ـ ناولهم ـ الا، 9 ـ يلبي ـ لبن، 10 ـ نا ـ مصابيحي.

عمودياً:

1 ـ نيرون ـ انين، 2 ـ و و و ـ الأصيل (معكوسة)، 3 ـ أنار ـ دروب، 4 ـ رسبان ـ أليم، 5 ـ شي ـ أسره، 6 ـ هل ـ أمن ـ ملا، 7 ـ شباب ـ مد ـ ب ب، 8 ـ يبرر ـ داني، 9 ـ تام ـ دل، 10 ـ جورج قرداحي.