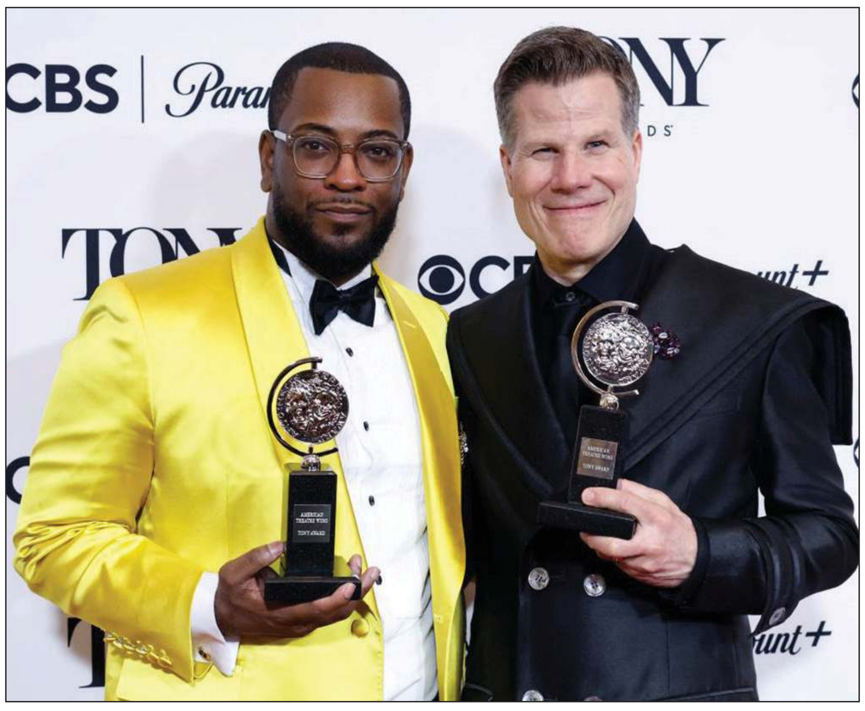
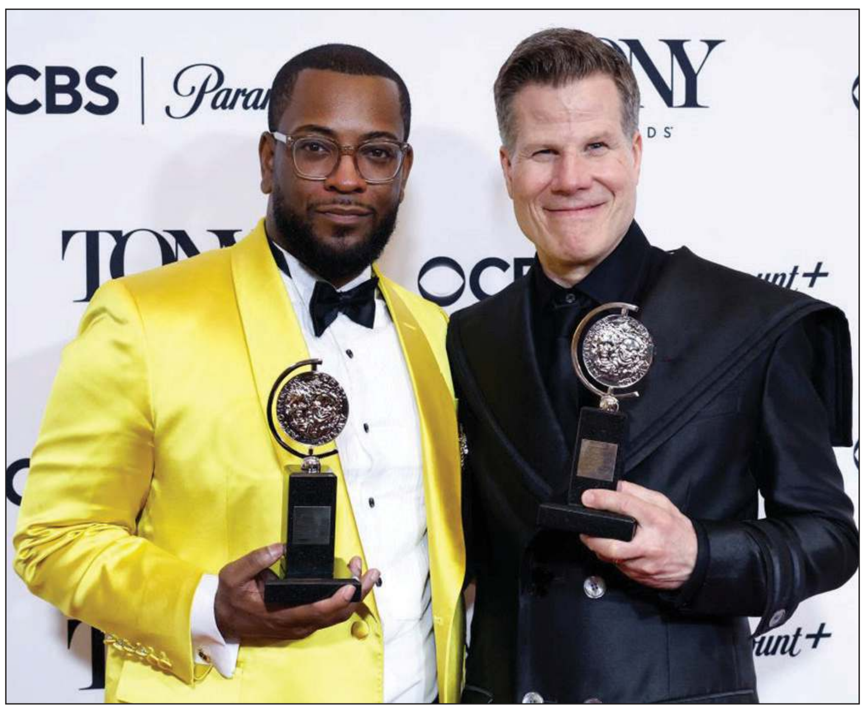
عينك .. عينك

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 ممارس الرسم ـ ولد، 2 ـ قبر ـ سار، 3 ـ صار مقبولا ـ رن الجرس ـ إله فرعوني، 4 ـ أغنية لأم كلثوم، 5 ـ أشعر به، 6 ـ لمس ـ نجمع (معكوسة)، 7 ـ أحداث يومية، 8 ـ حي (معكوسة) ـ صحراء، 9 ـ أخطاء ـ للاستفهام، 10 ـ أولاد ـ سقي.

عمودياً:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ قصاب ـ جدار، 3 ـ الخيانة (معكوسة) ـ علم مذكر، 4 ـ عكس الميت (معكوسة)، 5 ـ القنص (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ ازيل بعض أغضان الشجر ـ تقطع الشك باليقين، 7 ـ كامل، 8 ـ والدة ـ يفك ـ مسكن، 9 ـ أوادم ـ في الفم ـ متشابهة، 10 ـ عكس خشنة ـ مجرى مائي (معكوسة).

كلمة السر

ا	خ	ق	ا	ل	ا	ا	ا	ا	ا
م	م	و	م	ر	ل	ج	ل	ل	ل
و	ا	س	و	ئ	ص	م	ش	ا	ب
ا	س	ل	ا	ا	ب	ع	ا	م	ر
ق	ي	ا	ج	ح	ر	د	ب	ت	ا
ف	ة	ا	ة	ا	ا	ة	ي	ح	ء
ا	م	ل	ر	ا	ل	ي	ا	ا	ا
ل	ح	م	ي	ل	ب	ق	ل	ن	ل
ب	ا	ا	س	ص	ر	ر	ر	ج	ك
ذ	س	س	م	م	ا	ش	ق	ر	ب
ا	ب	ي	ل	ت	ق	ل	م	ي	ر
ر	ة	ة	ا	ن	و	ا	ي	ح	ب

نهر في القارة الأوروبية من 7 أحرف

الرقمي
خماسية
حائر
البذار
المسيرة
الشرقية
الصبر
الشابي
البراق
الامتحان
السوق
الصمت
جريح
محاسبة
أجمع
البراء
الكبر
الماسية
مواقف
أمواج

سؤال وجواب

كيف نجعل تناول اللحوم الحمراء عملية آمنة للصحة؟

تُعد اللحوم الحمراء مصدرا مهما للبروتين الكامل والحديد والزنك وڤيتامينات مجموعة B، ولا يُنصح باستبعادها من النظام الغذائي دون استشارة طبية، ولكن مع ضرورة الالتزام بالاعتدال في استهلاكها.

ويوضح الأطباء أن كمية اللحوم المستهلكة ليست العامل الوحيد المؤثر على الصحة، إذ إن طريقة الطهي تلعب دورا مهما أيضا، فمثلا القلي، وخاصة حتى درجة الاحتراق، قد يؤدي إلى تكوّن مركبات ضارة بالخلايا. بينما الشوي أو السلق أو الطهي على نار هادئة تُعد خيارات أكثر أمانا.

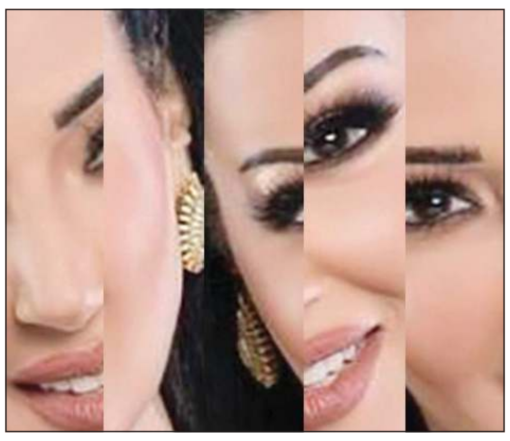
ويحذر الخبراء من أن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء قد يزيد من استهلاك الدهون المشبعة، ما قد يرفع مستويات الكوليسترول ويشكل عبئا إضافيا على القلب والأوعية الدموية.

ولا يُنصح بالامتناع الكامل عن اللحوم الحمراء، بل يُفضل الالتزام بحدود معتدلة، تصل إلى نحو 500 غرام أسبوعيا، أي ما يعادل ثلاث إلى أربع حصص بوزن يتراوح بين 100 و150 غراما. كما يوصى أيضا بتقليل استهلاك اللحوم المصنعة إلى حدود 150 غراما أسبوعيا.

وتجدر الإشارة إلى أن الحفاظ على الصحة لا يعتمد على استبعاد نوع معين من الطعام، بل على تحقيق التوازن الغذائي العام، من خلال نظام متنوع غني بالخضراوات والبقوليات والأطعمة الكاملة، بما يسهم في تقليل المخاطر الصحية وتعزيز نمط غذائي متوازن.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

التمرين الأفضل لكبار السن

وجدت دراسة أسترالية حديثة أن تمارين HIIT (التدريب المتقطع عالي الكثافة) قد تكون الخيار الأمثل لمن يتجاوزون 65 عاما، حيث تجمع بين حرق الدهون والحفاظ على الكتلة العضلية في آن واحد.

قالت د. غريس روز: «وجدنا أن التمارين عالية ومتوسطة ومنخفضة الشدة أدت جميعها إلى فقدان معتدل للدهون، لكن تمارين HIIT فقط هي التي حافظت على الكتلة العضلية».

وأضافت أن التمارين متوسطة الشدة، رغم أنها ساعدت على تقليل الدهون، إلا أنها تسببت في انخفاض طفيف في الكتلة العضلية، وهو ما لا يحدث مع تمارين HIIT.

كما أن كلا من التمارين عالية ومتوسطة الشدة حسنت توزيع الدهون حول منطقة البطن، بينما تحتاج نتائج التمارين منخفضة الشدة إلى مزيد من التحليل.

وتمثل تمارين HIIT نظاما تدريبيا يعتمد على التناوب بين فترات قصيرة من الأداء البدني بأقصى شدة ممكنة، وفترات أخرى من الراحة التامة أو النشاط الخفيف للتعافي. وللقيام بهذا التمرين، اختر أي نشاط حركي كالجري أو القفز، ثم ابدأ ببذل أقصى جهد لديك لمدة 30 ثانية متواصلة حتى ترفع نبضات قلبك لأعلى معدل، تليها مباشرة فترة راحة أو مشي بطيء لمدة 60 ثانية لالتقاط أنفاسك، ثم كرر هذه الدورة بالتناوب لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة فقط.

وتشرح د. ميا شومبرغ، سبب تفوق هذا النوع من التمارين: «تمارين HIIT تضع ضغطا أكبر على العضلات، ما يعطي الجسم إشارة أقوى للحفاظ على الأنسجة العضلية بدلا من فقدانها». وتكتسب هذه النتائج أهمية خاصة لأن التغيرات في تكوين الجسم (نسبة الدهون إلى العضلات) ترتبط بتطور العديد من الأمراض المزمنة مع التقدم في العمر.

المصدر: «ساينس ديلي»

حل كلمة السر

الدانوب

حل اعرف الشخصية

سمية الخشاب

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

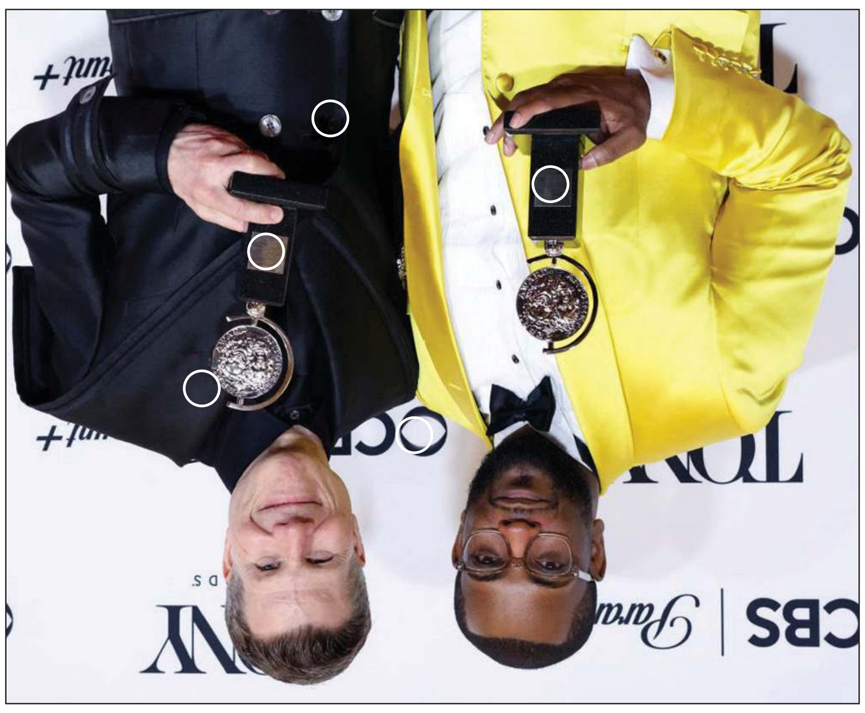
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الرسام ـ ابن، 2 ـ لحد ـ مشى، 3 ـ ساغ ـ دق ـ رع، 4 ـ أمل حياتي، 5 ـ أحسه، 6 ـ مس ـ نلم (معكوسة)، 7 ـ يوميات، 8 ـ حارة (معكوسة) ـ بادية، 9 ـ زلات ـ اين، 10 ـ أبناء ـ ري.

عمودياً:

1 ـ السالمية، 2 ـ لحام ـ سور، 3 ـ الغدر (معكوسة) ـ مازن، 4 ـ الحي (معكوسة)، 5 ـ الصيد (معكوسة) ـ ا ا، 6 ـ اقلم (معكوسة) ـ تبت، 7 ـ تام، 8 ـ أم ـ يحل ـ دار، 9 ـ بشر ـ سن ـ ي ي ي، 10 ـ ناعمة ـ نهر (معكوسة).