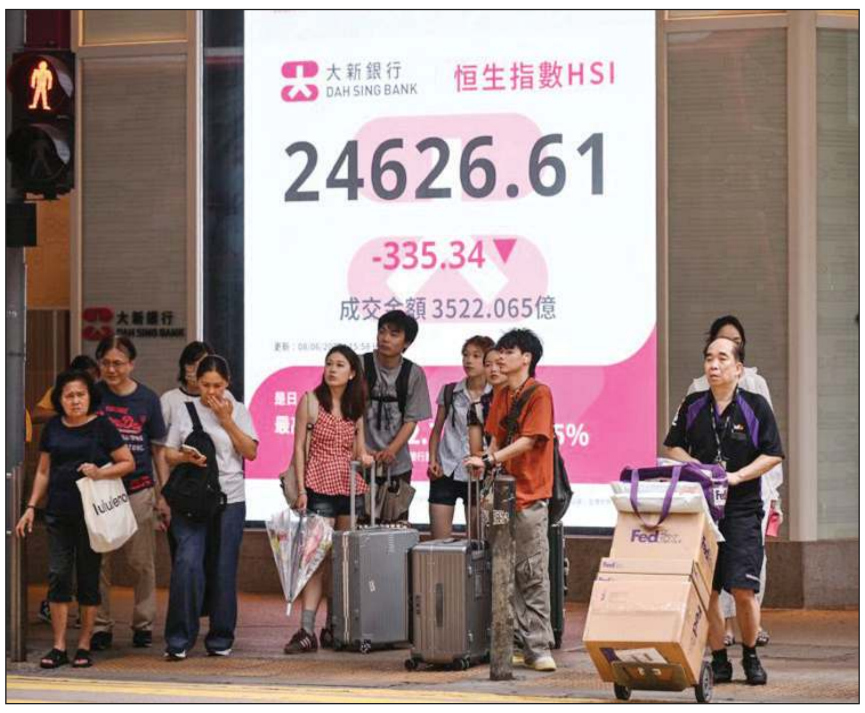
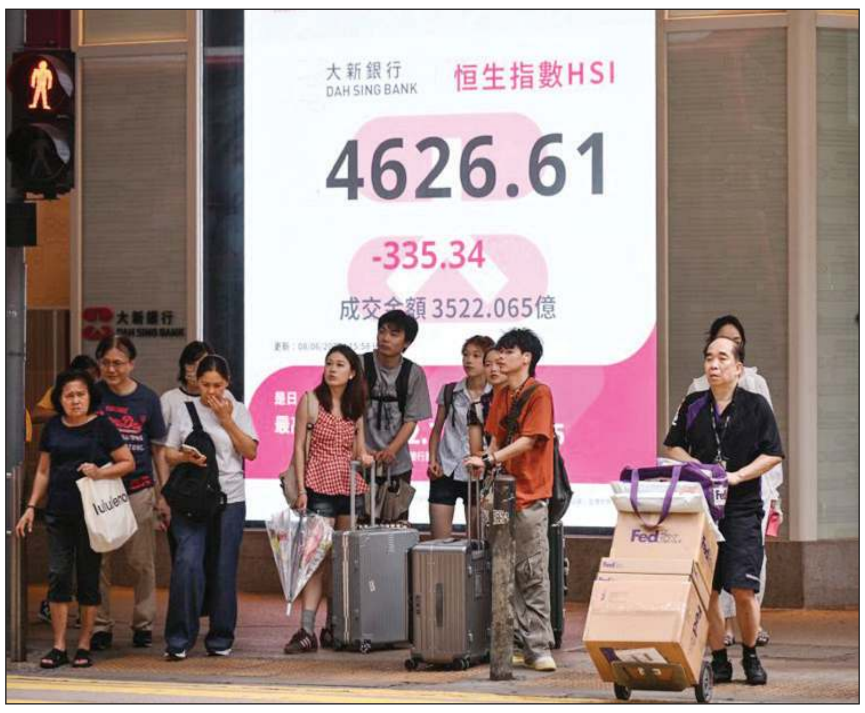
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟


大新銀行 DAH SING BANK
恒生指數HSI
24626.61
-335.34
成交金額 3522.065億


大新銀行 DAH SING BANK
恒生指數HSI
4626.61
-335.34
成交金額 3522.065億

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 عاصمة خليجية، 2 ـ حظه ـ مآدب (معكوسة)، 3 ـ متشابهان ـ أفك ـ من الحشرات، 4 ـ من الحيوانات ـ يحل ضيفا (معكوسة)، 5 ـ ثواب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ خضراء ـ دق الجرس، 7 ـ عكس الحر، 8 ـ أرشد ـ أكلة شعبية (معكوسة)، 9 ـ بحار (معكوسة) ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ يسكنون بالجوار ـ عملة آسيوية.

عمودياً:

1 ـ أشتم ـ علم مذكر، 2 ـ لهو ـ سحب ـ يفك (معكوسة)، 3 ـ بسط ـ لنقل الماء ـ للمساحة، 4 ـ عكس الليل ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ فاصل ـ للجر، 6 ـ مضجر ـ بحر، 7 ـ للتأوه (معكوسة) ـ متشابهان ـ يضرب برجله (معكوسة)، 8 ـ أضواء ـ نتن، 9 ـ الكئيب ـ للنفي، 10 ـ علم مذكر ـ عكس شهيق.

كلمة السر

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

نادٍ رياضي إيطالي من 6 أحرف

الحب
المنافسة
النخوة
الحوافز
الاصلية
المسارات
مجيدة
العادل
دروب
التحكيم
الخيول
أصابع
الطويلة
أراضي
قريبة
حوافز
معروف
تتويج
كبير
رامية

سؤال وجواب

كيف يؤثر الحر على الدم؟

يصبح الدم أكثر لزوجة في الطقس الحار، ما يزيد العبء على القلب والأوعية الدموية. وضمن هذا الإطار يوضح الأطباء أن فصل الصيف لا يسبب بحد ذاته زيادة لزوجة الدم، إلا أن قلة شرب السوائل والتعرق المفرط يؤديان إلى انخفاض حجم بلازما الدم، ما يرفع تركيز خلايا الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية، وقد يزيد ذلك من خطر تشكل الجلطات، الأمر الذي قد يسبب مضاعفات خطيرة وينصح الأطباء كبار السن، ومرضى الشريان التاجي، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، بإيلاء اهتمام خاص لحالتهم الصحية خلال الطقس الحار.

وللوقاية من الجفاف، من الضروري الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، مع التركيز على شرب المياه النظيفة، وعدم شرب أقل من 1,5 ليتر يوميا خلال فترات الحر.

ومن أبرز العلامات المبكرة للجفاف: الشعور بالعطش، وجفاف الفم، والضعف، والدوار، وتشنجات العضلات. وللوقاية من الجفاف يوصي الأطباء بالحفاظ على ترطيب الجسم، والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالماء، وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس والامتناع عن ممارسة الأنشطة البدنية الشاقة خلال ساعات ذروة الحرارة قدر الإمكان.

المصدر: «lenta.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

حمية البحر المتوسط تفاجئ الباحثين بميزة جديدة

كشفت دراسة جديدة عن فائدة إضافية للنظام الغذائي المتوسطي، حيث ربطت بين اتباعه وارتفاع مستوى الرفاهية النفسية لدى الأشخاص فوق سن الخمسين. وتشير النتائج إلى أن فوائد هذا النظام الغذائي تمتد إلى تحسين جودة الحياة النفسية بغض النظر عن الحالة المزاجية أو المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

وحللت الدراسة التي أنجزها باحثون من كلية لندن الجامعية ومعهد برشلونة للصحة العالمية (ISGlobal) بيانات 3296 شخصا تتراوح أعمارهم بين 50 و90 عاما من المشاركين في «الدراسة الطولية الإنجليزية للشيخوخة». وجرى تقييم عاداتهم الغذائية بين 2018 و2019 عبر منصة إلكترونية، حيث سجلوا كل ما تناولوه في يومين غير متتاليين، بينما قيست الرفاهية النفسية باستبيانات طبقت حتى عام 2020.

وعلى عكس الدراسات السابقة التي ركزت على دور النظام الغذائي المتوسطي في الوقاية من الاكتئاب والأمراض، تناولت هذه الدراسة أبعادا إيجابية للرفاهية النفسية، مثل الشعور بالسيطرة على الحياة، والاستقلالية، والمتعة، وتحقيق الذات، والاستمتاع بالحياة، والإحساس بالهدف، ومستويات الطاقة، والنظرة المستقبلية.

وأظهرت النتائج أن الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي، الغني بالفواكه والخضراوات والبقوليات والأسماك وزيت الزيتون، ارتبط بتحسن ملحوظ في هذه المؤشرات النفسية، حتى بعد استبعاد تأثير العوامل الاقتصادية والاجتماعية أو وجود أعراض اكتئابية.

وأكدت الباحثة كاميل لاسال أن الأدلة تشير إلى أن مكونات النظام الغذائي المتوسطي تساعد في تنظيم عمليات حيوية مثل الاستجابة للتوتر، والالتهاب، وصحة الأمعاء، ووظائف الدماغ.

من جانبه، دعا الباحث أندرو ستيبتو، المؤلف الأول للدراسة، إلى تعزيز أنماط الحياة الصحية بين كبار السن، مع التركيز على نظام غذائي متوازن غني بالأغذية النباتية ومنخفض في اللحوم المصنعة والحلويات، مشيرا إلى أن هذا المجال البحثي الناشئ سيولد أدلة جديدة في السنوات المقبلة.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

نابولي

حل اعرف الشخصية

رؤى الصبان

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

大新銀行 DAH SING BANK
恒生指數HSI
4626.61
-335.34
成交金額 3522.065億

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المنامة، 2 ـ سعده ـ ولائم (معكوسة)، 3 ـ ب ب ـ أحلَ ـ نحل، 4 ـ قرد ـ يزور (معكوسة)، 5 ـ أجر ـ دياري (معكوسة)، 6 ـ حراس ـ رن، 7 ـ برد، 8 ـ دلَ ـ فلافل (معكوسة)، 9 ـ ملاح (معكوسة) ـ يأسر (معكوسة)، 10 ـ جيران ـ ين.

عمودياً:

1 ـ أسب ـ أحمد، 2 ـ لعب ـ جرَ ـ يحلَ (معكوسة)، 3 ـ مدَ ـ قراب ـ آر، 4 ـ نهار ـ الحرس (معكوسة)، 5 ـ حد ـ من، 6 ـ ممل ـ يم، 7 ـ آه (معكوسة) ـ ر ر ـ يرفس (معكوسة)، 8 ـ أنوار ـ أسن، 9 ـ الحزين ـ لا، 10 ـ وليد ـ زفير.