

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:

1 - الحسناوات، 2 - قصاب - لقياس المسافة، 3 - بدأ هجوماً - سرق - سحب (معكوسة)، 4 - متشابهة - غبار، 5 - أحد الكتب التراثية، 6 - عكس يهدم - ضجر، 7 - ضمير متصل - أنثى الجمل (معكوسة)، 8 - نحطم - دس السم، 9 - يرشد (معكوسة) - أرمي، 10 - علقم - من سور القرآن.

كلمة السر

ن	ا	ل	ص	ب	ا	ح	ا	ط	ب
ص	ب	ا	ص	د	د	ن	ل	ي	ا
ي	د	ل	ن	ا	ي	و	ع	ش	ل
ف	ع	خ	ا	ت	ا	ف	م	ن	ف
ي	ا	ب	ع	ب	ح	م	د	ل	ا
ة	ل	د	ت	و	ا	ب	ا	ا	د
ا	ص	ة	ة	ا	ل	د	ل	ب	س
ل	ف	ا	ن	ل	د	ة	م	ا	ن
س	ا	ل	ا	ش	و	د	ج	د	خ
ع	د	س	د	هـ	ا	ا	ا	ش	ل
ي	ا	ف	ل	د	ي	ج	د	ل	ي
د	ت	ن	ا	ي	ة	ت	ل	ا	ج

أحد كواكب المجموعة الشمسية من 5 أحرف

الفارس	الصباح	الخبرة	صناع	راتب	السعيد
الشراب	خليج	الدانة	السفن	نوفمبر	
صيفية	العمر	الشهري	الرواية	رياح	
الصفارات	النشيط	المجادل	تجارة	عرب	

سؤال وجواب

ما كمية البروتين التي يحتاج إليها الجسم يومياً؟

ينصح البالغون الأصحاء عموماً بتناول ما يقارب 0,8 - 0,83 غرام من البروتين لكل كلغ من وزن الجسم، إذ يحتاج الشخص الذي يزن 60 كلغ إلى ما يقارب 48 - 50 غ من البروتين يوميا، والشخص الذي يزن 70 كلغ إلى ما يقارب 56 - 58 غ، والشخص الذي يزن 80 كلغ إلى ما يقارب 64 - 66 غ، وتوجد بعض الطرق السهلة لتوفير حاجة الجسم من البروتينات دون اتباع حميات غذائية خاصة.

ابدأ يومك بإفطار غني بالبروتين: للحصول على كمية جيدة من البروتين يجب تضمين وجبة الإفطار بالبيض، الجبن، أو الزبادي والحليب، أو أي منتج نباتي غني بالبروتينات مثل الحبوب والبقوليات. إضافة مصدر للبروتين إلى كل وجبة: تعد اللحوم البيضاء ولحوم الأسماك والبيض والعدس والفاصوليا والحمص خيارات مناسبة للحصول على البروتين من وجبات الإفطار أو الغذاء، كما ينصح بتناول سلطة التونة أو سلطات مضاف إليها الجبن على وجبتي الغذاء والعشاء. استبدل بعض وجباتك الخفيفة المعتادة بأخرى غنية بالبروتين: يمكن الاستغناء عن البسكويت والنقارش والحلويات بين الوجبات، واستبدالها بوجبات خفيفة غنية بالبروتينات مثل شرائح الجبن أو البيض المسلوق أو المكسرات، أو تناول سلطات الفواكه المضاف إليها الزبادي أو القشطة.

استخدم البقوليات كأكثر من مجرد طبق جانبي: غالبا ما ينظر إلى الفاصولياء والعدس والبازلاء والحمص على أنها مكملات للحوم على أطباق الطعام، مع أنها تشكل مصدرا غنيا بالبروتين النباتي والألياف جعل الأطباق المألوفة أكثر غنى بالبروتين: لا حاجة لطهو وجبات جديدة كلياً، للحصول على كميات إضافية من البروتين، إذ يمكن على سبيل المثال إضافة لحم الديك الرومي المفروم، أو التونة، أو الجبن إلى طبق المعكرونة، أو إضافة لحوم الأسماك أو الفاصولياء إلى وجبات الحساء.

المصدر: "mail.ru"

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

انخفاض ضغط الدم المفاجئ قد يكون أخطر من ارتفاعه

يعد ارتفاع ضغط الدم، في نظر كثيرين، السبب الرئيسي للوفاة، بينما ينظر إلى انخفاضه على أنه مجرد شعور بالضعف أو ذريعة لشرب القهوة أو تناول الشوكولاتة الداكنة، لكن من الناحية الطبية، فإن الأمر أكثر تعقيدا.

وفي هذا الإطار، قال البروفيسور ألكسندر كونوف: ينصح بالقهوة والشوكولاتة عادة لرفع ضغط الدم، إلا أنهما في الواقع ليستا آمنتين ولا فاعلتين عمليا، خاصة في حالات الانخفاض الحاد في ضغط الدم. وأشار إلى أن تصحيح هذه الحالة يتطلب استخدام الأدوية المناسبة.

وقال: يجب على الطبيب أولا تحديد سبب انخفاض ضغط الدم، فقد يكون ناجما عن مشكلات في الأوعية الدموية أو القلب أو الغدد الصماء، مثل اضطرابات الغدة الدرقية أو الغدة الكظرية، كما قد يرتبط بالجفاف أو فقدان الدم، أو يكون أثرا جانبيا لبعض الأدوية. وأوضح أن أحد أخطر أسباب انخفاض ضغط الدم هو النزيف الداخلي، وأضاف: يكمن الخطر الرئيسي لانخفاض ضغط الدم في أنه يؤدي إلى نقص تروية الأنسجة، وهي حالة تعاني فيها الأعضاء والأنسجة من نقص حاد في الأكسجين بسبب عدم كفاية تدفق الدم. وإذا حرم الدماغ أو القلب أو الكليتان من الأكسجين لفترة طويلة، تبدأ عملية النخر، أي موت الخلايا.

المصدر: "RT"

حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الحسناوات، 2- قصاب - لقياس المسافة، 3- بدأ هجوماً - سرق - سحب (معكوسة)، 4- متشابهة - غبار، 5- أحد الكتب التراثية، 6- عكس يهدم - ضجر، 7- ضمير متصل - أنثى الجمل (معكوسة)، 8- نحطم - دس السم، 9- يرشد (معكوسة) - أرمي، 10- علقم - من سور القرآن.