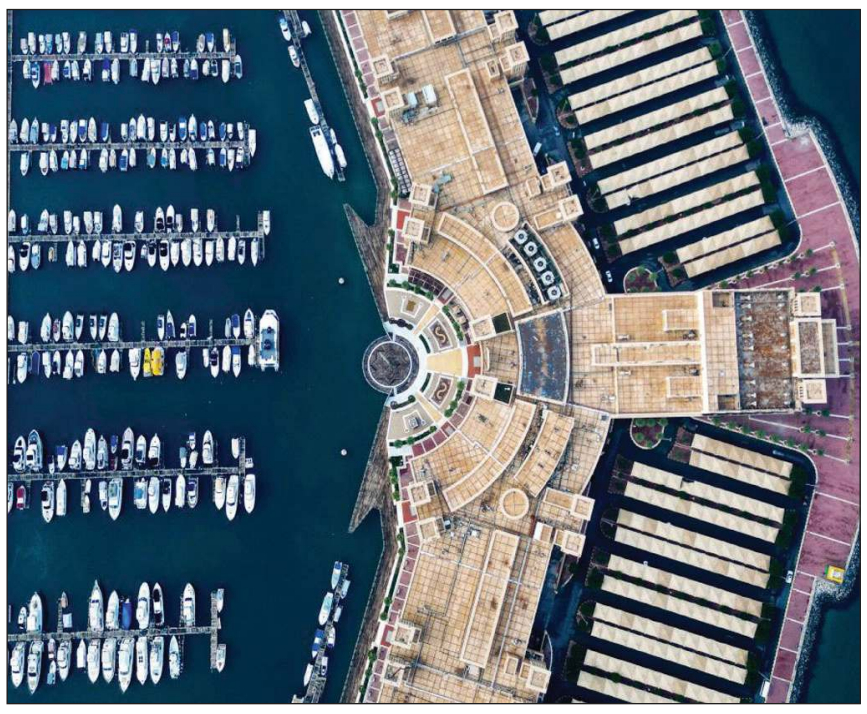
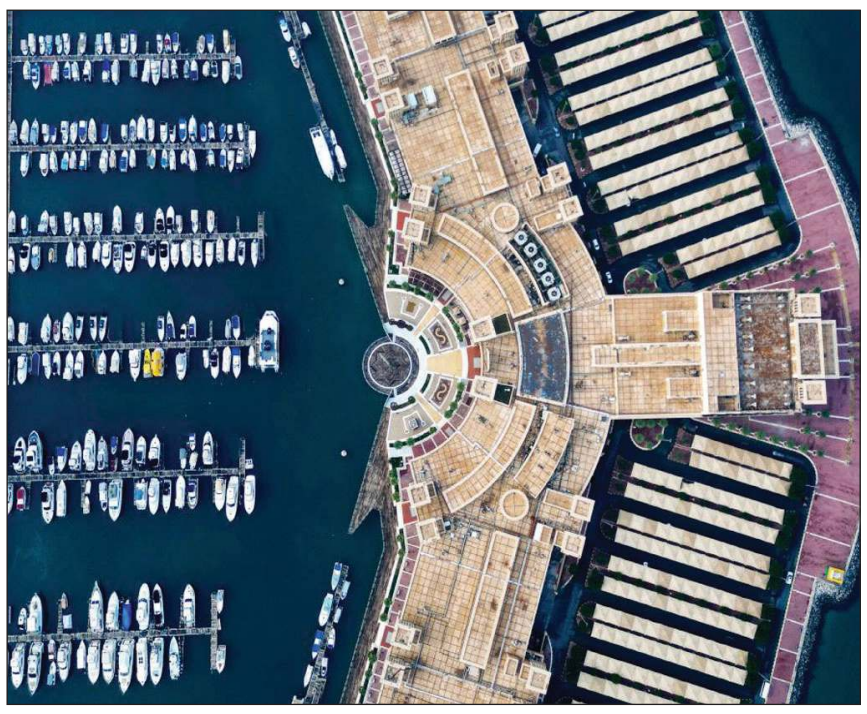
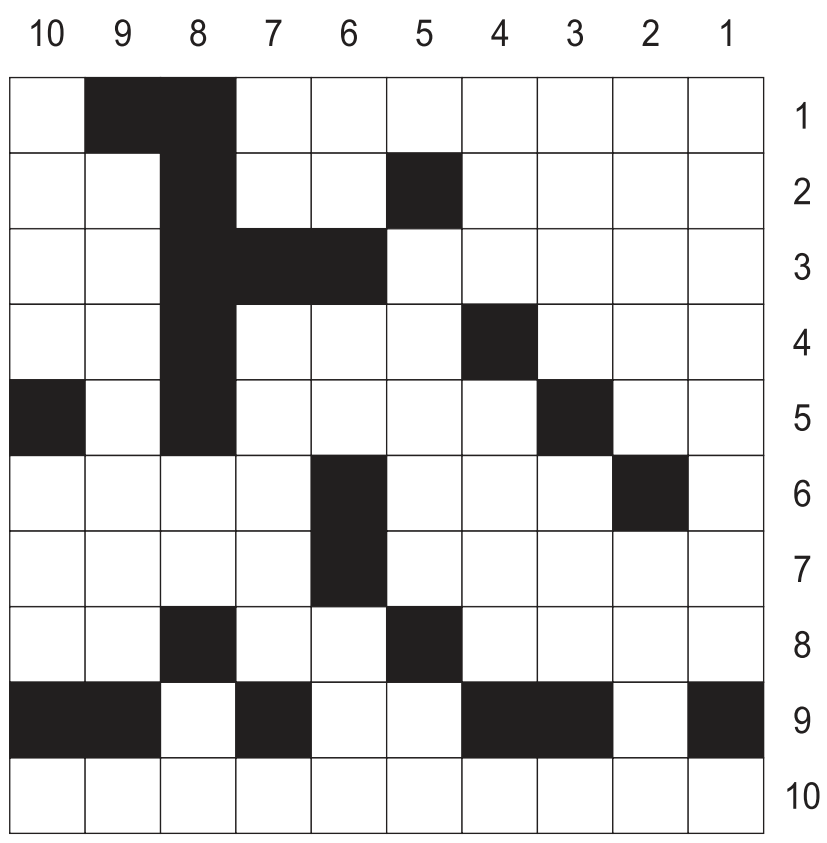
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ حيوانات برمائيـــة، 2 ـ من الطيور ـ قوام ـ أحد الوالدين، 3 ـ أشجار كثيفة ـ للنفي، 4 ـ وجع ـ من الآلات الموسيقية (معكوسة) ـ ضجر، 5 ـ للنفي للتخصيب التربة، 6 ـ طين (معكوســة) ـ ظلام (معكوســة)، 7 ـ يشاهدان ـ نمشي ليلاً، 8 ـ حجاب المرأة ـ هدَ (معكوسة) ـ والد، 9 ـ متشابهان، 10 ـ شاعر سوري راحل.

عمودياً:

1 ـ البليديــن، 2 ـ العيون (معكوســة) ـ مرقوم، 3 ـ تحية ـ غزال (معكوســة)، 4 ـ عثر على شيء ـ للنصب، 5 ـ من الحمضيات ـ عقل، 6 ـ عكس باطل ـ متشابهان ـ لرفع الماء، 7 ـ آلة إيقاع (معكوسة) ـ نطليه، 8 ـ مادة قاتلة (معكوســة) ـ متشابهان، 9 ـ عكس المباع، 10 ـ مرتفعات أرضية ـ نقيصة.

كلمة السر

ا	ل	س	ف	ا	ر	ا	ت	غ	ل
ا	ب	ا	ر	ع	و	ن	م	م	م
ل	م	ي	د	ق	م	م	ر	ت	ي
ر	ق	ص	ر	ي	ج	م	ا	م	ا
س	ف	و	ز	ي	د	ث	ت	ي	ل
م	ا	س	ا	م	ر	ل	ب	ز	م
ي	ع	ي	ف	ن	و	ن	ي	ا	ا
ة	م	ن	ل	ط	ر	ت	و	ت	س
ب	ا	م	س	م	ا	ت	ق	ي	ن
ا	ل	و	ع	ن	ا	ب	ر	هـ	ت
ا	ل	ب	ع	د	ا	ل	س	ع	د
ك	ل	ي	ا	ت	س	ر	ي	ع	ة

مسلسل كويتي رمضاني 2026 من 7 أحرف

بارعون فوزي فنوني السعد أعمال سامر
متميزات السفارات وتر ينمو تقى سريعة
ممثل البعد عنابره مراتب قديم الرسمية
مجد ألماس سما قصري كليات لمى

سؤال وجواب

ما أفضل نظام غذائي في الطقس الحار؟

يعيد الجسم في الطقس الحار توزيع مواردِه، ويوجه الدم إلى الأطراف لتبريدها، ما يبطئ عملية الهضم. ووفقا للأطباء فالهدف الرئيسي من النظام الغذائي هو تقليل توليد الحرارة (الحرارة المتولدة أثناء الهضم) وتعويض الإلكتروليتات المفقودة.

ولذلك «يجب أن تشكل الخضراوات الغنية بالماء أساس النظام الغذائي ـ الخيار (95ـ96٪ ماء)، سيقان الكرفس، الخس، والسبانخ، توفر حجما مناسبا دون إجهاد الجهاز الهضمي، كما أنها تمد الجسم بالبوتاسيوم الذي يفقد عن طريق العرق. أما بالنسبة للبروتين، فيفضل اختيار الأنواع سهلة الهضم، لحم الدواجن الأبيض، والأسماك البيضاء، والمأكولات البحرية، والبيض المسلوق».

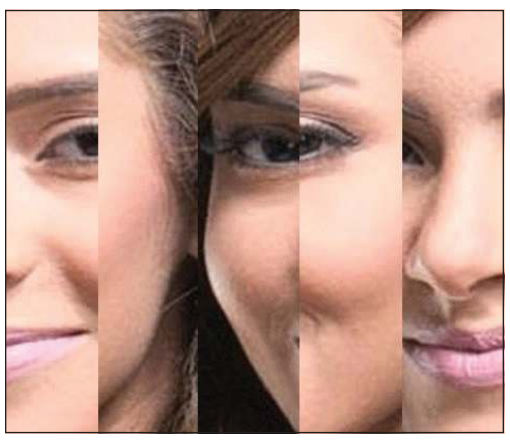
وبالإضافة إلى ذلك، تدعم منتجات الألبان المخمرة، كالزبادي الطبيعي غير المحلى، واللبن الرائب منخفض الدهون والجبن القريش بنسبة دهون 5 ٪، صحة ميكروبيوم الأمعاء. ويعتبر البطيخ والشمام والحمضيات والكرز منعشة، وينصح بتناولها منفصلة عن الوجبات الرئيسية. كما أن الحبوب الكاملة (الكينوا، والبرغل، والحنطة السوداء) مفيدة ويفضل تناولها باردة للحفاظ على الطاقة.

و«ينصح بتجنب اللحوم الحمراء المقلية والوجبات السريعة، والأطباق التي تحتوي على صلصات دسمة، والمايونيز، لأن الدهون تبطئ عملية إفراغ المعدة من الطعام، ما يسبب الشعور بالثقل والنعاس. وتحتفظ الأطعمة المالحة جدا ـ كاللحوم المدخنة، والمخللات، والأجبان الصلبة ـ بالماء، ما يسبب الانتفاخ وارتفاع مستوى ضغط الدم. وتصبح السلطات المختلطة ذات الصلاحية الطويلة بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة تنتقل عن طريق الغذاء. كما من الضروري تجنب المعجنات الكريمية والمخبوزات المحتوية على الخميرة. أما عادة شرب الشاي الساخن في الطقس الحار لها أساس فسيولوجي، فالمشروبات التي تتراوح درجة حرارتها بين 70 و80 درجة مئوية تحفز مستقبلات في الفم، التي بدورها ترسل إشارة إلى منطقة ما تحت المهاد في الدماغ. فيبدأ الجسم بإفراز العرق بغزارة، حيث يتبخر العرق من الجلد، ما يبرد الجسم بشكل أكثر فاعلية من الحرارة الداخلية التي ينتجها الجسم لتدفئته. وتعتبر المشروبات الباردة في درجة حرارة الغرفة (22 ـ 24 درجة مئوية) الخيار الأمثل لإرواء العطش بسرعة. أما المشروبات المثلجة فلا ينصح بها إطلاقا.

كما يجب شرب الماء النظيف على رشفات صغيرة ومنتظمة طوال اليوم. كما أن الماء مع الليمون والنعناع والخيار، والشاي الأخضر، ومشروبات الأعشاب الخالية من السكر (كالنعناع والمليسا)، ومصل اللبن أو اللبن المخفف بالماء من دون إضافة ملح، فاعلة في استعادة التوازن.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أسباب تسارع شيخوخة القلب

قد يسرّع إهمال علاج ارتفاع ضغط الدم والسكري وتصلب الشرايين من شيخوخة القلب، فالقلب عضو مذهل، إذ لا يشيخ لفترة طويلة، لكنه يبدأ بالشيخوخة بوتيرة أسرع عندما نساعد على حدوث ذلك، بدلا من الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسيطرة على عوامله المسببة.

ووفقا للأطباء، غالبا ما يتطور ارتفاع ضغط الدم بالتزامن مع متلازمة القلب والأوعية الدموية الأيضية، وهي مزيج خطير من اضطرابات التمثيل الغذائي واختلال وظائف القلب والأوعية الدموية.

أما السبب الثاني لشيخوخة القلب فهو داء السكري، الذي يتطور أيضا في معظم الحالات على خلفية متلازمة التمثيل الغذائي. ويؤثر مرض السكري في الأوعية الدموية الصغيرة والكبيرة على حد سواء.

ويشير الأطباء إلى أن السبب الثالث لشيخوخة القلب يتمثل في تراكم لويحات تصلب الشرايين داخل الشرايين التاجية التي تزود عضلة القلب بالدم. فعند تراكم هذه اللويحات، يضعف وصول الأكسجين إلى عضلة القلب، ما يؤدي إلى حدوث تغيرات ليفية فيها.

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

ضاع الوقت

حل اعرف الشخصية

شاهين متولي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

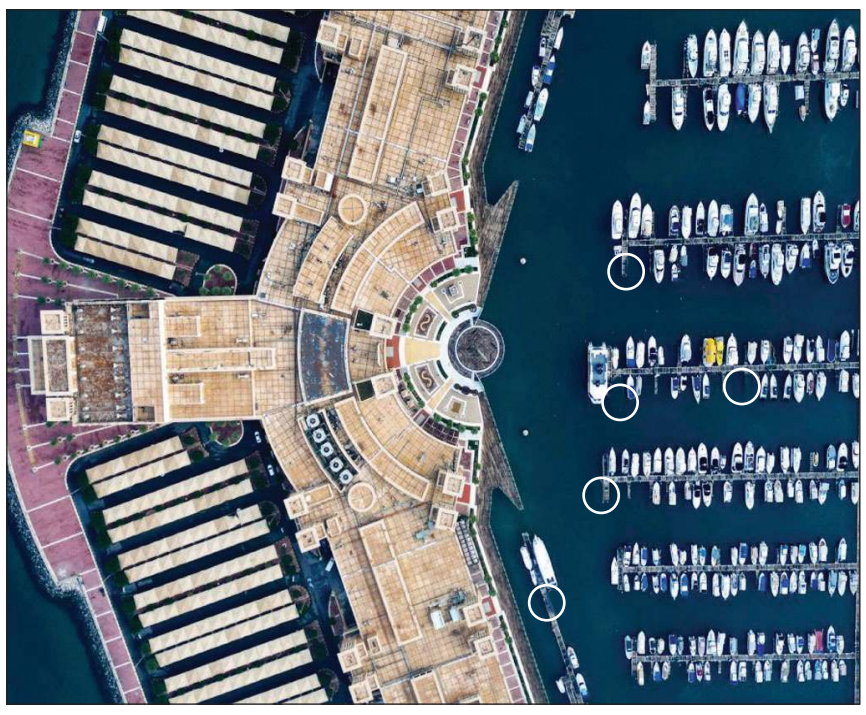
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ الإنكليزي (معكوسة) ـ رقيق ـ 3 ـ سلم ـ 4 ـ (أيسلندا) ـ 5 ـ ضوء ـ لبان (معكوسة) ـ 6 ـ ظلم ـ (تأمل) ـ 7 ـ بريان ـ نسري ـ 8 ـ عنبة (معكوسة) ـ (أنبا) ـ 9 ـ ل ل ـ 10 ـ عمر أبو ريشة.

عمودياً:
1 ـ الإنكليزي ـ 2 ـ الأذان (معكوسة) ـ 3 ـ خبازي ـ 4 ـ (أيسلندا) ـ 5 ـ ليمون ـ ريم ـ 6 ـ تحي ـ لبا (معكوسة) ـ 7 ـ دن ـ لب ـ 8 ـ نبعة ـ سم ـ 9 ـ ك ك (معكوسة) ـ 10 ـ جبل ـ عنب.