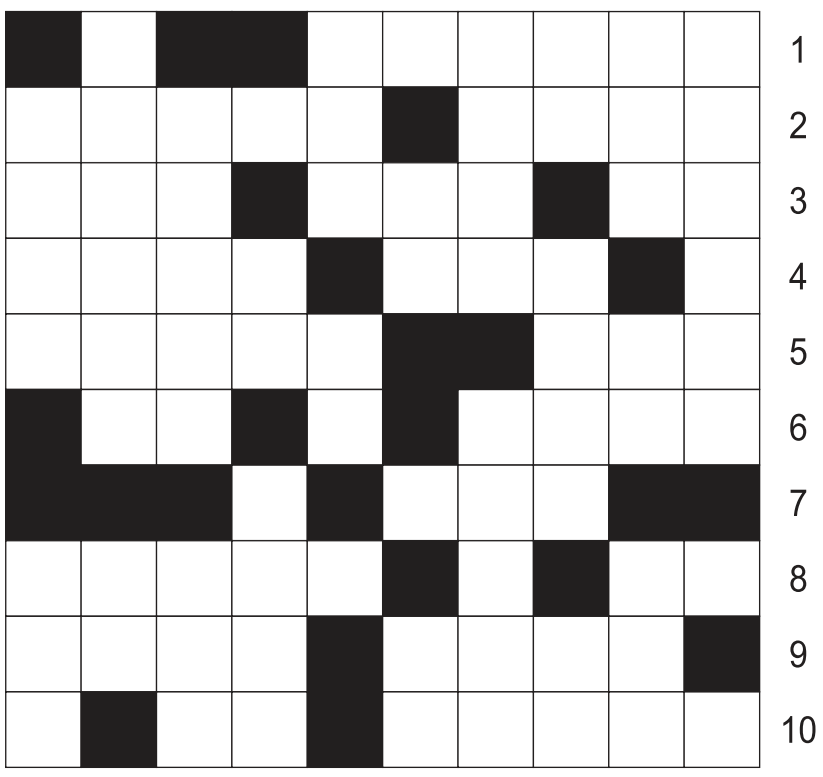
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ توضع علـى الخيل، 2 ـ عاقر ـ مآدب الطعام (معكوسة)، 3 ـ قطع (معكوسة) ـ أفك ـ من الحواس، 4 ـ خيانة ـ علم مؤنث، 5 ـ ثواب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ كسـاء ـ هرب (معكوسـة)، 7 ـ عكس حر، 8 ـ للإضراب ـ أكلة شعبية (معكوسة)، 9 ـ متأمل ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ لف متتابع ـ عملة آسيوية.

عمودياً:

1 ـ أسر وتقييد، 2 ـ كنية ـ بئر ـ طين (معكوسة)، 3 ـ علامة موسيقية ـ من الطيور ـ للمساحة، 4 ـ بقايا النار ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ عكس عبد ـ للجر، 6 ـ بعير ـ عملة آسيوية، 7 ـ متشابهان ـ يساند (معكوسة)، 8 ـ جدران ـ نتن، 9 ـ المزور ـ للنفي، 10 ـ تهديد ـ حيوان ضخم.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 10 أحرف

المراسل	رقم	خريف	وسطي	سمير	ملبن	راض
التركة	وردة	رمق	كثيرة	سعيد	رقيب	الطائف
الشمسي	الاسم	الرمح	واسع	ساحر	الخير	
واسع	الخيل	النجم	مريع	العمق	قلم	

سؤال وجواب

هل هناك مصادر أخرى لترطيب الجسم غير شرب الماء؟

لا يعتمد ترطيب الجسم على شرب الماء وحده، بل تشكل الأطعمة الغنية بالسوائل، خاصة الفواكه، جزءا أساسـيا لتلبية احتياجات الجسم اليومية من الماء، وتزويده بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة التي يحتاجها في الطقس الحار أو بعد بذل مجهود بدني.

يأتي البطيخ في مقدمة هذه الخيارات لكون الماء يمثـل نحو 91٪ من مكوناته، بالإضافة إلى احتوائه على البوتاسـيوم والماغنيسيوم، ويمكن مزجه مع أوراق النعناع الطازجة لإضافة نكهة مميزة تشجع على شـرب السوائل. كما تعد الفراولة خيارا ممتازا لامتلاكها نفس نسبة الماء تقريبا، وتتميز باحتوائها على الألياف وحمض الفوليـك وفيتامين C، ويمكن خلطها مع الأناناس الغني بإنزيم البروميلين المساعد على الهضم والذي يحتوي بدوره على 85٪ من الماء. ويوفر الجمع بين الشـمام والبطيخ العسلي وجبة مرطبة للغاية، حيث يمتلك الأول 90٪ من الماء والبيتا كاروتين، بينما يحتوي الثاني على 91٪ من الماء.

كذلك يمكن الاستفادة من الخوخ الذي يحتوي على 88٪ من الماء وفيتاميني A وC، ومزجه مع التوت العليق الغني بالألياف، الذي يتكون من 86٪ من الماء. وتبرز الحمضيات مثل البرتقال والجريب فروت والليمون كخيار مرطب يمد الجسـم بالبوتاسيوم ومضادات الأكسدة، لكن ينصح بمراجعة الطبيب أو الصيدلي عند اسـتهلاك الجريب فروت بكميات كبيرة لأنه قد يتداخل مع بعض أدوية الكوليسترول وضغط الدم. ولمشروب منعش ومنخفض السعرات الحرارية، يبرز الخيار كأعلى الأطعمة احتواء على الماء بنسبة 96٪، ويمكن إضافة عصير الليمون الأخضر إليه لتعزيز النكهـة. وأخيرا، يمثل ماء جوز الهند الطبيعي غير المحلى مصدرا ممتازا للترطيب بنسبة 95٪ من الماء بفضل غناه بالإلكتروليتات كالبوتاسيوم والصوديوم، ويمكن إضافة التوت الأزرق إليه للحصول على جرعة إضافية من مضادات الأكسدة. ورغم الفوائد الكبيرة لهذه البدائل الطبيعية، يبقى شرب الماء بانتظام هو الأسـاس الذي لا يمكن الاستغناء عنه للحفاظ على توازن السوائل في الجسم.

المصدر: «verywellhealth»

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

أسباب تراجع عمق وجودة النوم عند دخول مرحلة منتصف العمر

يلاحظ الكثير من الأشخاص تراجعا ملحوظا في جودة النوم وعدد ساعاته عند دخولهم مرحلة منتصف العمر، وتحديـدا بين الأربعينيات والخمسـينيات. ولا يعـود هذا التدهور إلى ضغوط الحياة المتزايدة والمسؤوليات اليومية فحسب، بل يرجع إلى تغيرات بيولوجية وهرمونية وصحية متداخلة تؤثر بشكل مباشـر على وظائف الجسـم والدماغ. تتضمن هذه العوامـل تغيرات طبيعية في السـاعة البيولوجية للجسم تجعل توقيت النوم والاستيقاظ يختلف عما كان عليه في السابق، بالإضافة إلى تراجع مرحلة النوم العميق والتعافي الجسدي، ما يجعل النوم أكثر خفة وعرضة للتقطع. تسهم التغيرات الهرمونية المصاحبة لهذه المرحلة العمرية، مثل انخفاض هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم والهرمونات الأخرى، في إحداث خلل واضح بدورة النوم والاستيقاظ. كما يزداد في منتصف العمر احتمال ظهور الأمراض المزمنة مثل السـكري أو مشاكل القلب والأوعية الدموية والغدد الصماء، والتي تؤثر سلبا على راحة الجسم. حيث يرافق ذلك أحيانا الشـعور بالألم المسـتمر والمزمن الناتج عن آلام المفاصل، الظهر، أو العضلات، وهو ما يفسد استقرار النوم. كما أن تأثير الأدوية المتناولة لعلاج تلك الحالات الصحية المزمنة يحمل في طياته آثارا جانبية تحفز الأرق. ويضاف إلى ذلك كله التوتر المزمن وتراكم التعب الجسدي والنفسي الذي ينهك الجهاز العصبي تدريجيا، فضلا عن قلة النشاط البدني التي تضعف كفاءة عمليات التعافي الليلية الطبيعية. وللتغلب على هذه المشـكلة، يمكن اتباع نمط حياة صحي يعتمد على الالتزام بمواعيد نوم واستيقاظ ثابتة، وتهيئة بيئة نـوم مظلمة وباردة، مع تجنب الشاشات الإلكترونية والوجبات الثقيلة أو الكافيين قبل النوم بمقدار كاف، وممارسة الرياضة بانتظام.

المصدر: «medlineplus»

حل كلمة السر

سمير 2 المراسل

حل اعرف الشخصية

يوسف إبراهيم

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

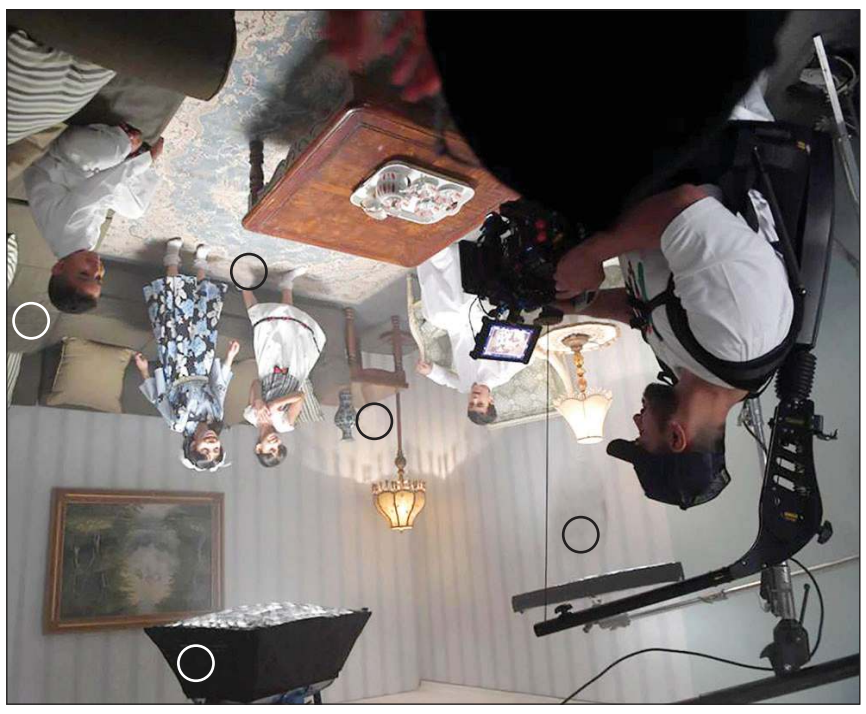
6	8	1	4	7	2	5	9	3
3	2	5	1	9	8	7	4	6
4	7	9	3	5	6	8	1	2
1	2	7	9	6	5	8	3	4
5	4	6	2	8	3	9	1	7
3	9	8	7	4	1	6	5	2
2	6	4	9	5	1	3	8	7
8	5	7	2	6	3	1	4	9
7	1	3	8	4	9	2	6	5

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ توضع علـى الخيل، 2 ـ عاقر ـ مآدب الطعام (معكوسة)، 3 ـ قطع (معكوسة) ـ أفك ـ من الحواس، 4 ـ خيانة ـ علم مؤنث، 5 ـ ثواب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ كسـاء ـ هرب (معكوسـة)، 7 ـ عكس حر، 8 ـ للإضراب ـ أكلة شعبية (معكوسة)، 9 ـ متأمل ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ لف متتابع ـ عملة آسيوية.

عمودياً: 1 ـ أسر وتقييد، 2 ـ كنية ـ بئر ـ طين (معكوسة)، 3 ـ علامة موسيقية ـ من الطيور ـ للمساحة، 4 ـ بقايا النار ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ عكس عبد ـ للجر، 6 ـ بعير ـ عملة آسيوية، 7 ـ متشابهان ـ يساند (معكوسة)، 8 ـ جدران ـ نتن، 9 ـ المزور ـ للنفي، 10 ـ تهديد ـ حيوان ضخم.

أفقياً: 1 ـ الاستقلال، 2 ـ قفيت ـ بيت ـ وحل (معكوسة)، 3 ـ سي ـ نوايا ـ آر، 4 ـ رمان ـ المحرس (معكوسة)، 5 ـ حر ـ من، 6 ـ جمل ـ بن، 7 ـ ر ر ـ يزفه (معكوسة)، 8 ـ أسوار ـ أسن، 9 ـ الانبثاق ـ لا، 10 ـ وعيد ـ فيل.

عمودياً: 1 ـ السروج، 2 ـ عقيم ـ ولائم (معكوسة)، 3 ـ بنه (معكوسة)، 4 ـ غدر ـ ردنيّ، 5 ـ أجر ـ دياري (معكوسة)، 6 ـ لبان ـ نَوَ (معكوسة)، 7 ـ بردى، 8 ـ بل ـ فلافل (معكوسة)، 9 ـ حلم ـ يأس (معكوسة)، 10 ـ دوران ـ بن.