استراحة

مادة غذائية يستحيل الإستغناء عنها !

الجزر هو أحد هذه المنتجات، التي لها خصائص عديدة مفيدة للجسم. يحتوي الجزر على فيتامين A الضروري لصحة العيون والجلد ومنظومة المناعة، وكذلك البوتاسيوم الضروري للحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

و «يحتوي الجزر على مضادات الأكسدة، التي تساعد على مكافحة الإجهاد التأكسدي وتخفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية وسعرات حرارية قليلة، ما يساعد على تحسين عملية الهضم ويجعله مادة واسعة الاستخدام في النظم الغذائية الصحية».

ولد في عام مشؤوم.. أكبر معمر في العالم يحتفل بعيده الـ112

احتفل أكبر رجل معمر في العالم ببلوغه سن الـ 112 عاما في دار رعاية بساوثبورت، في مدينة ميرسيسايد بالمملكة المتحدة.

ولد في عام مشؤوم.. أكبر معمر في العالم يحتفل بعيده الـ112

وولد جون تينيسوود في ليفربول يوم 26 أغسطس 1912، وهو العام الذي غرقت فيه سفينة «تايتانيك»، وأصبح أكبر رجل معمر بالعالم في أبريل، مؤكدا أن سر طول عمره هو «مجرد حظ».

جون تينيسوود

وعندما سُئل عن شعوره ببلوغه 112 عاما، قال لموسوعة «غينيس» للأرقام القياسية: «بصراحة، لا يوجد فرق. لا أشعر بهذا العمر، ولا أشعر بالإثارة تجاهه. وربما لهذا السبب وصلت إلى هذا العمر».

مضيفا: «أتعامل مع الأمر ببساطة كما يتعامل أي شخص آخر، ولا أعرف على الإطلاق لماذا عشت كل هذه المدة. ولا أستطيع أن أفكر في أي أسرار خاصة. كنت نشيطا للغاية عندما كنت صغيرا، وكنت أمشي كثيرا.

تقاعد جون في عام 1972، ولديه 4 أحفاد و3 من أبناء الأحفاد

وعن أكبر اختلاف في العالم على مدار حياته، قال: «في رأيي، لم يكن العالم أفضل، أو ربما لم يكن أفضل على الإطلاق، مما كان عليه آنذاك. ربما كان أفضل في بعض الأماكن، لكنه أسوأ في أماكن أخرى».

وأضاف «إما أن تعيش طويلا أو تعيش قصيرا، ولا يمكنك فعل الكثير حيال ذلك».

ويقول تينيسوود إنه لا يتبع أي نظام غذائي معين، باستثناء تناول حصة من السمك والبطاطس المقلية كل يوم جمعة، مضيفا: «آكل ما يقدمونه لي، كما يفعل الجميع».

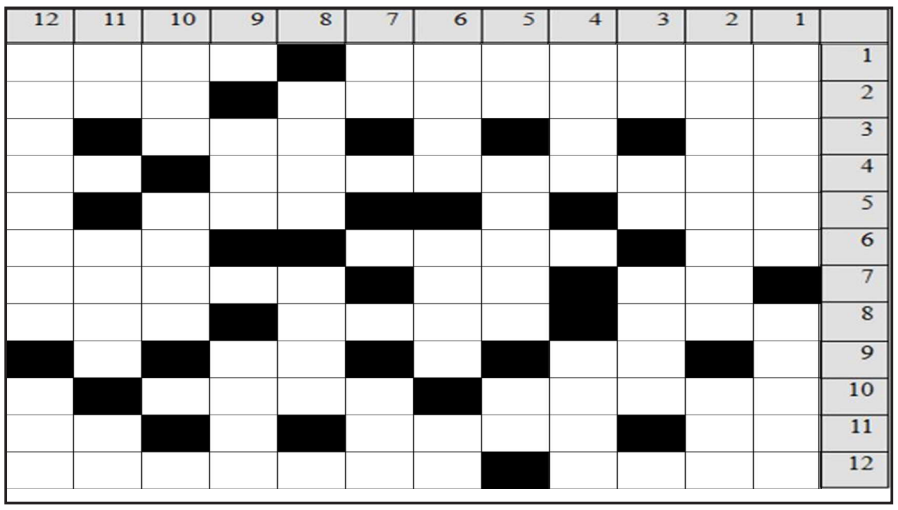
جون تينيسوود

ومنذ بلوغه عامه المائة في عام 2012، كان يتلقى بطاقة تهنئة بعيد ميلاده كل عام من الملكة الراحلة إليزابيث، التي كانت أصغر منه بنحو 14 عاما.

وكان أكبر رجل معمر على الإطلاق هو الياباني جيرويمون كيمورا الذي عاش حتى بلغ 116 عاما و54 يوما، وتوفي في عام 2013.

أما أكبر امرأة على قيد الحياة في العالم، فهي اليابانية توميكو إيتوكا البالغة من العمر 116 عاما.

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

١- صحيفة مصرية مشهورة – عاصمة عربية .
٢- مذيع في قناة (عدن لايف) سابقا – جو .
٣- للتعريف – من الاسلحة القديمة .
٤- زعيم عربي راحل عبودية.
٥- احصي – معي.
٦- سئم – شهر ميلادي – رجاء (م).
٧- ثلث كلمة يوم – قرع – قيود (م).
٨- دار – جوال – حول.
٩- اصلح العمل – جمع.
١٠- بلد ضمن الدول العظمى- محافظة يمنية.
١١- من الطيور – عاصمة ايطاليا - احصى.
١٢- مديرية في وادي حضرموت – منطقة حدودية يمنية مع السعودية.

عموديا:

١- صحيفة جنوبية مستقلة – عاصمة عربية.
٢- ممثلة مصرية – اثم او ذنب.
٣- للتعريف – حاجز – خندق في معركة.
٤- زوجة سيدنا ابراهيم عليه السلام – من النساء المبشرات بالجنة (م) .
٥- حرفان مكرران – لقب لاعب وحداوي شهير – حرف عطف .
٦- اربد مبعثرة – اسم علم مذكر (م) – للاستفهام .
٧- بحر (م) – نقود.
٨- فوق راس الامير – ورد عطري (م) .
٩- حبل – اسم علم مذكر .
١٠- احرف مكررة – مرتفع (م) .
١١- مدينة ايرانية – اسم علم مؤنث – حرفان مكرران .
١٢- لاعب تلالي وسط القرن الماضي – عروسة البحر الاحمر السعودية.

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

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضى