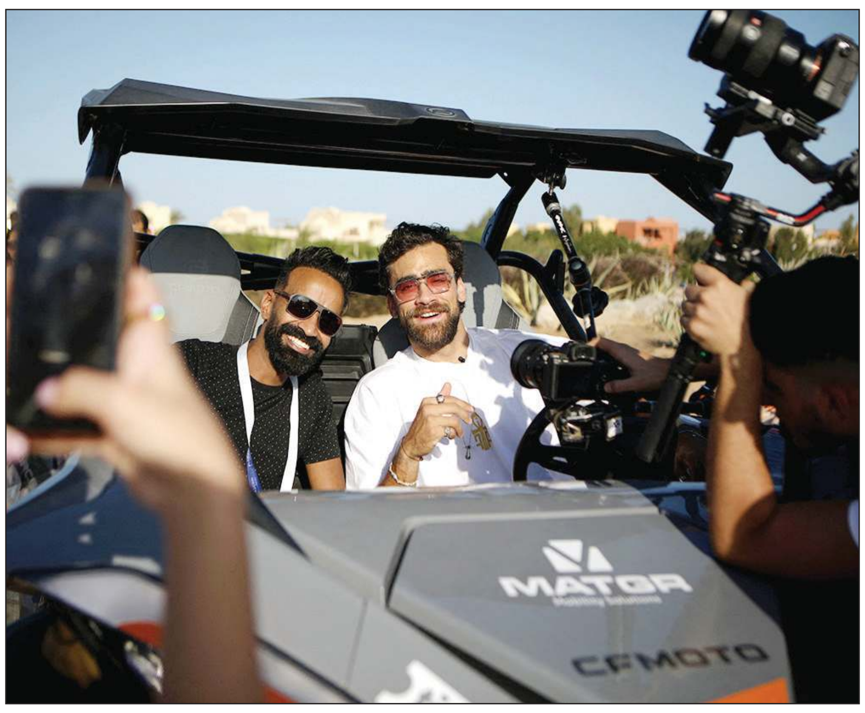
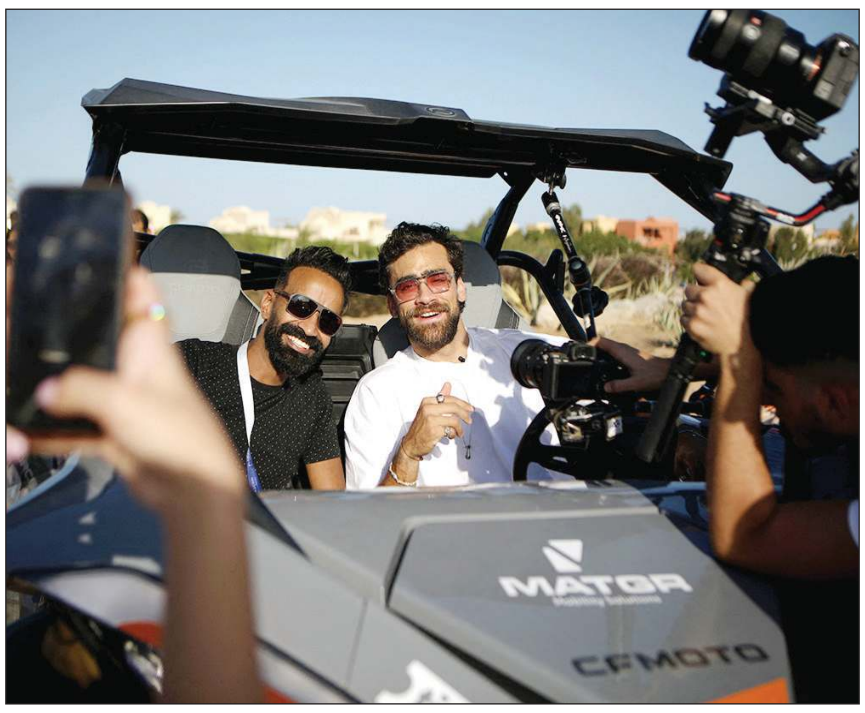
إعداد: عروبة حجازي

عينك .. عينك

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





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 المستقيمون بأعمالهم، 2 ـ أغنية لأم كلثوم ـ مخدر للعمليات، 3 ـ من الأقمشة، 4 ـ سلم ـ من الضواري، 5 ـ بحر ـ علقم، 6 ـ ضجروا (معكوسة) ـ من الشجر (معكوسة)، 7 ـ الإقرارات، 8 ـ يروي، 9 ـ في الفم ـ من الطيور (معكوسة) ـ للجر، 10 ـ تعميم وتوضيح ـ والدته (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ للتعريف ـ خجل ـ قاتل، 2 ـ خاصتي ـ يقدم المال، 3 ـ السارق (معكوسة) ـ نقود (معكوسة)، 4 ـ للتوجع ـ شغل (معكوسة) ـ قبيلة عربية، 5 ـ قشرة الشجرة ـ ارقد (معكوسة)، 6 ـ ود ـ من الألبسة التقليدية (معكوسة)، 7 ـ فرك وصقل ـ مؤشر وعلامة، 8 ـ نحسن اليه ـ مركب، 9 ـ المقترض (معكوسة)، 10 ـ شعب منتشر بالعالم ـ قبائل بشمال أفريقيا (معكوسة).

كلمة السر

ا	ب	ا	ا	ل	ا	ا	ع	ا	ا
ا	ك	ل	م	ر	ل	ج	ا	ل	ا
ل	ر	س	و	ي	ص	و	ر	ا	ل
ك	م	ر	ا	ح	د	ا	ش	س	ع
م	ل	ي	ج	ن	ق	ء	ل	م	ر
ا	ا	ا	ب	ا	ا	ة	ا	ا	ب
ن	ل	ل	ن	ا	ل	ي	أ	ء	ي
ط	ا	م	ي	ل	ك	ب	ب	ر	ة
ب	ح	ا	د	ص	ا	هـ	ج	ح	ق
ل	م	ء	م	ف	م	ذ	د	ب	م
ة	ل	ي	ل	ح	ل	ل	ي	ل	ر
ط	ا	ة	ا	ة	ة	ا	ة	ا	ة

مملكة عربية قديمة من 7 أحرف

أبجدية
الأسماء
العربية
الكمان
المدين
الذهبية
أمواج
الصفحة
المحال
ريح
السري
الصدق
البحر
المائية
أجواء
الكاملة
قمرة
المركب
طبلة
الشراع

سؤال وجواب

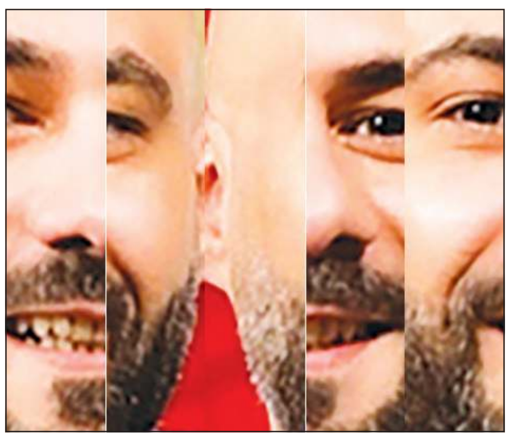
ما الفرق بين الكوليسترول الجيد والضار؟

إن فهم الفرق بين مصطلحي الكوليسترول الجيد والكوليسترول الضار ضروري للغاية من أجل التمتع بقلب سليم. ونعرف كلمة الكوليسترول لكننا لا نعرف ما تعنيه في الحقيقة، وربما سمعنا عن الكوليسترول الجيد والضار، وعن الكوليسترول المرتفع والمنخفض، لكن قد لا نكون متأكدين تماما بشأن ما تعنيه هذه المصطلحات بالفعل عندما يتعلق الأمر بصحتنا. وتوضح اختصاصية أمراض القلب، ليزلي تشو، الفرق بين الكوليسترول الجيد والكوليسترول الضار، بحسب موقع عيادة «مايو كلينك».

وتذكر أن البروتين الدهني المنخفض الكثافة، الذي يطلق عيه «الكوليسترول الضار»، يتسبب في تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين. أما البروتين الدهني العالي الكثافة أو ما يعرف بـ «الكوليسترول الجيد أو الحميد» يعمل على إزالة الكوليسترول الضار من الجسم. وقالت إن الكوليسترول الضار، بسبب دوره في تراكم الترسبات بالأوعية الدموية، يجعلها صلبة وضيقة، وهذا يقلل أو حتى يمنع تدفق الدم والأوكسجين الذي يحتاج اليه قلبك. وقالت تشو إنه من المربك أن الأشياء الجيدة والسيئة تحمل أسماء متشابهة، لكن من الضروري التذكر أن الكوليسترول الجيد يمهد الطريق حتى لا يلحق النوع الآخر أضرارا بجسمك. والكوليسترول مادة شمعية توجد في الدم، يحتاج اليها الجسم لبناء الخلايا الصحية، ولكن يمكن أن يتسبب ارتفاعها الشديد في زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية، حسب تعريف موقع عايدة «مايو كلينك». وهناك الكثير من الأشياء التي يمكن القيام بها لتحسين مستويات الكوليسترول. ومن ذلك، اتباع النظام الغذائي الصحي، الذي يتضمن زيادة تناول الألياف وتقليل استهلاك اللحوم الحمراء، وممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل، على أن تكون متوسطة إلى مرتفعة الكثافة، 5 مرات على الأقل أسبوعيا.

عن «سكاي نيوز»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

3 مشروبات تُخفض سكر الدم و5 عوامل للوقاية

توجد أنواع عدة لمرض السكري اعتمادا على كمية الأنسولين التي يتم إنتاجها، ويعد السكري من النوعين الأول والثاني الأكثر شهرة، ويصنف السكري من النوع الثاني بأنه حالة صحية مزمنة تؤثر على كيفية تحويل الجسم للطعام إلى طاقة.

وهنا بعض المشروبات يمكن أن تكون بنفس القوة في مكافحة ارتفاع نسبة السكري.

ـ الشاي الأسود: وجدت العديد من الدراسات أن الشاي الأسود يمكنه المساعدة في إدارة مرض السكري من النوع الثاني، وكجزء من الدراسة، أعطي الشاي الأسود والشاي الأخضر للفئران المصابة بداء السكري لمدة ثلاثة أشهر. وإلى جانب تثبيط إعتام عدسة العين السكري، وجد أن الشاي له تأثير في خفض نسبة السكر في الدم. وكتب الباحثون: «الشاي الأسود والأخضر يمثلان عاملا محتملا غير مكلف وغير سام، لخفض نسبة السكر في الدم. وقد يكون الشاي وسيلة بسيطة وغير مكلفة للوقاية من مرض السكري أو تأخير الإصابة به وضمان عدم حدوث مضاعفات».

ـ الشاي الأخضر: ووفقا للدراسات، يرتبط استهلاك الشاي الأخضر بانخفاض مستويات الجلوكوز أثناء الصيام ومستويات اختبار الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (A1C)، بالإضافة إلى انخفاض مستويات الأنسولين أثناء الصيام، والتي تعد مقياسا لصحة مرض السكري. ويقترح الباحثون أن النشاط المضاد للأكسدة للبوليفينول والسكريات، هي الفوائد التي تساعد في إدارة نسبة الجلوكوز في الدم.

ـ خل حمض التفاح: وفحصت دراسة خل التفاح للمساعدة في تحسين حساسية الأنسولين بعد تناول وجبة عالية الكربوهيدرات. ووجدت الدراسة مقارنة مع الدواء الوهمي، أن تناول الخل زاد من حساسية الأنسولين لكامل الجسم خلال فترة ما بعد الوجبة في الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين، وحسنها في الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني. واستنتج الباحثون أن تناول 20 مغ من خل التفاح المخفف في 40 مغ من الماء، يمكن أن يخفض نسبة السكر في الدم بعد الوجبات، وهناك عوامل أخرى تسهم في نمط حياة صحي يمكن أن تقلل من فرصة إصابة الشخص بهذه الحالة.

عن «medicalxpress»

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

الأنباط

حل اعرف الشخصية

ربيع الصيداوي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

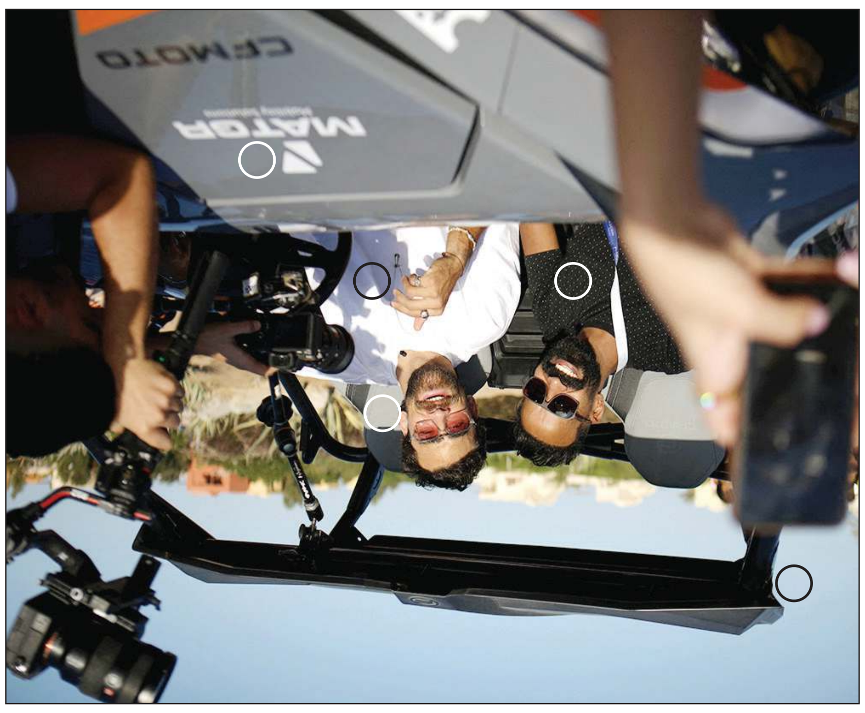
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الصالحون، 2 ـ ليلة حب ـ بنج، 3 ـ حرير، 4 ـ حيا ـ الفهد، 5 ـ يم ـ مر، 6 ـ ملوا (معكوسة) ـ السرو (معكوسة)، 7 ـ الاعترافات، 8 ـ يسقي، 9 ـ سن ـ بط (معكوسة) ـ من، 10 ـ بيان ـ أمه (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ ال ـ حياء ـ سم، 2 ـ لي ـ يمول، 3 ـ اللص (معكوسة) ـ مال (معكوسة)، 4 ـ آه ـ عمل (معكوسة) ـ طي، 5 ـ لحاء ـ أبيت (معكوسة)، 6 ـ حب ـ سروال (معكوسة)، 7 ـ حفَ ـ راقم، 8 ـ نبره ـ سفينة، 9 ـ المدين (معكوسة)، 10 ـ غجر ـ التتار (معكوسة).