الأنباء
الخميس 30 يونيو 2022

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين 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 ـ الطحين ـ اضطهاد، 2 ـ فضة ـ حسن التربية، 3 ـ واهب، 4 ـ في الفم ـ للتفسير ـ محسن، 5 ـ علامة موسيقية (معكوسة) ـ ضمير منفصل، 6 ـ أول يوم في رحلة الغوص ـ عزة، 7 ـ يعفو ويغفر، 8 ـ متشابهة ـ الظلم، 9 ـ شجر كثيف، 10 ـ قبيح ـ الميثاق.

عمودياً:
1 ـ الجهد ـ في الوجه، 2 ـ مجموعات عمل ـ وجّه، 3 ـ قرض ـ من الأطراف ـ متشابهة، 4 ـ غضب (معكوسة) ـ من الحواس (معكوسة) ـ يجمع، 5 ـ ــــــ 6 ـ من لوازم الشعر ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ دابة الأسراء (معكوسة) ـ عكس اشترى، 9 ـ بسط ـ البارحة، 10 ـ رائحة زكية ـ أولاد الأبناء.

كلمة السر

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

بلد أوروبي من 8 أحرف

كتب
بلابل
بعيد
الأوامر
اعتراف
ساحرة
أجور
ثاقب
البيئة
أرتاح
توت
تلون
براءة
بركة
كاميرا
تمام
تمور
بصير
درن
الطابع
تبر
البساتين
نسيم
سميح
نخلات
الحب

سؤال وجواب

ما المشروبات التي من الأفضل تجنبها في الطقس الحار؟

أعلن د.أنطون بيرديف، خبير التغذية أن بعض المشروبات من الأفضل عدم تناولها في الطقس الحار. ويشير الخبير في مقابلة مع موقع «doctorpiter.ru»، على أن الطرق المعتادة التي يتبعها الكثيرون في الطقس الحار تؤدي إلى تفاقم الحالة. لذلك من أجل الشعور بالراحة والحيوية يجب اتباع القواعد التالية:

ـ التقليل من القهوة والشاي الأحمر: كما هو معروف يحتوي هذان المشروبان على مادة الكافيين وهي مدرة جيدة ما يؤدي إلى جفاف الجسم، الذي يؤثر في الهرمون المضاد لادرار البول، الذي يبطئ عملية استنزاف الماء. ويتكلل كل هذا بالصداع.

ـ تجنب العصائر والمشروبات الغازية: هذه المشروبات تساعد على ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني وتشكل عبئا على البنكرياس، وتزيد من خطر الإصابة بمرض السكري والسرطان، وليس في قائمة خصائصها ما يشير إلى أنها «تروي العطش». ببساطة تأثير تناول المشروبات السكرية قصير الأمد، بينما عواقبها خطيرة.

ـ تخفيف شرب الماء البارد: يعتبر تناول الماء البارد الخيار الشائع في الطقس الحار، بيد أن المثير للدهشة أن شرب الماء البارد يلحق الضرر بالجسم، لأنه يؤدي إلى انخفاض حاد ومفاجئ في درجة حرارة الأعضاء الرئيسية والتهاب الحلق والبلعوم الأنفي واللوزتين. كما يسبب اضطراب عمل منظومة المناعة، ما يؤدي إلى الإصابة بنزلة برد وفي أسوأ الحالات التهاب في الحلق.

ويضيف الخبير نقطتين بشأن التغذية، أولا: يجب عدم اتباع حمية غذائية في الطقس الحار، لأنه إجهاد إضافي للجسم. ومن الضروري في الصيف تناول مواد مغذية بكميات كافية.

وثانيا: لا حاجة للتخلي عن تناول اللحوم والأسماك والبيض، لأن هذه المواد تزود الجسم بالبروتينات، لذلك يجب أن تكون موجودة في النظام الغذائي.

المصدر «نوفوستي»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

النوم أمام التلفاز قد يؤدي إلى الموت المبكر

توصلت نتائج دراسة حديثة إلى أن النوم أمام التلفزيون كل يوم، يمكن أن يسهم في زيادة خطر الوفاة المبكرة. ودرس الباحثون في كلية الطب بجامعة نورث وسترن تأثير الضوء المحيط على الصحة وعادات النوم لدى 552 شخصا تتراوح أعمارهم بين 63 و84 عاما. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين ينامون حتى مع أدنى إضاءة محيطة كانوا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم. وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، فيليس زي: «يجب على الناس بذل قصارى جهدهم لتجنب أو تقليل كمية الضوء التي يتعرضون لها أثناء النوم».

ووفقا للدراسة، من المرجح أن تحدث مقاومة الإنسولين في الصباح بعد أن ينام الناس في غرفة ذات إضاءة خافتة، مثل تلك المنبعثة من جهاز التلفزيون. وتحدث مقاومة الأنسولين، عندما لا تستجيب خلايا العضلات والدهون والكبد بشكل صحيح للأنسولين، وترتبط عادة بمرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضحت زي: «إننا نعرض آلية قد تكون أساسية لشرح سبب حدوث ذلك. نظهر أنه يؤثر على قدرتك على تنظيم الجلوكوز». وأظهرت النتائج أن 17,8٪ من المشاركين في الدراسة ممن ناموا في الإضاءة المحيطة ليلا يعانون من مرض السكري، مقارنة بـ 9,8٪ فقط بمن ناموا في ظلام دامس. وفي الوقت نفسه، كان 40,7٪ من المشاركين الذين ناموا في الإضاءة المحيطة يعانون من السمنة المفرطة، بينما عانى ما يزيد قليلا على ربع المشاركين الذين ناموا في الظلام من السمنة (بنسبة 26,7٪). وكشفت دراسة النوم هذه أيضا عن بعض الحقائق المزعجة الأخرى التي تربط الضوء بالمشاكل الصحية. وأوضحت أن أولئك الذين ناموا في الضوء المحيط كانوا أكثر عرضة للبقاء مستيقظين إلى وقت متأخر من الليل والنوم ايضا إلى وقت متأخر من اليوم التالي.

وصرحت زي: «نعلم أن الذين ينامون في وقت متأخر يكون لديهم أيضا مخاطر أعلى للإصابة باضطرابات القلب والأوعية الدموية واضطرابات التمثيل الغذائي». ولا يقتصر الأمر على أجهزة التلفاز التي يحذر خبراء النوم منها، حيث تتسبب الهواتف الذكية أيضا في تشتيت الانتباه أثناء الليل.

المصدر «نيويورك بوست»

حل كلمة السر

اوكرانيا

حل اعرف الشخصية

عايض يوسف

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ الدقيق ـ قمع، 2 ـ لجين ـ الأدب، 3 ـ مانح، 4 ـ سن ـ أي ـ بار، 5 ـ مي (معكوسة) ـ هن، 6 ـ الدشة ـ إباء، 7 ـ يسامح، 8 ـ ي ي ي ـ العسف، 9 ـ خميلة، 10 ـ دميم ـ العهد.

عمودياً:
1 ـ المسعى ـ خد، 2 ـ لجان ـ يمم، 3 ـ دين ـ يد ـ ي ي ي، 4 ـ حنق (معكوسة) ـ شم (معكوسة) ـ يلم، 5 ــــــ ، 6 ـ قافية ـ يا، 7 ـ لسان (معكوسة)، 8 ـ براق (معكوسة) ـ باع، 9 ـ مد ـ الأمس، 10 ـ عبير ـ أحفاد.