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 عكس شبع ـ سدوا حاجتي، 2 ـ صوت القطط ـ للاسناد، 3 ـ أبناء ـ خاصتي (معكوسة)، 4 ـ انحناء ـ يغني، 5 ـ متشابهة، 6 ـ أعملوا فكرهم (معكوسة) ـ عاصفة بحرية، 7 ـ قاحل، 8 ـ المجهول (معكوسة) ـ غبار، 9 ـ خاصتي (معكوسة) ـ من العلوم ـ عكس ينهى (معكوسة)، 10 ـ من الأقارب ـ من الزمن.

عمودياً:

1 ـ حسنه ـ مخيف، 2 ـ متشابهة ـ أحيي، 3 ـ مرتفع ـ أفك، 4 ـ متشابهان ـ عكس قصروا (معكوسة)، 5 ـ مواطن ـ عقل (معكوسة)، 6 ـ آلة إيقاع (معكوسة) ـ حامدة، 7 ـ تهديد ـ عكس اليف، 8 ـ حازوا ـ عذلا، 9 ـ للنداء ـ أصل الحياة، 10 ـ عكس دفاع.

كلمة السر

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

فاكهة من 4 أحرف

عسكري
المشتاق
الشعب
كلمات
عصفور
المشرق
الحور
رد
حمم
الواسعة
النعم
قباء
الصعود
المرابحة
الحبال
القصر
جميلة
الأكلات
الكرم
جبال
حفظ
الرمال
حب

سؤال وجواب

هل صحيح أن تناول الموز صباحاً على معدة فارغة ضار بالصحة؟

في حين أن هناك نصائح متضاربة حول موعد تناول الوجبة الأولى، يتفق الخبراء على أنه يجب أن تكون وجبة الإفطار صحية. ومع ذلك، فإن بعض الخيارات الصحية، قد تسبب في الواقع ضررا أكثر من نفعها عند تناولها على معدة فارغة.

وأشار الخبراء إلى أنه من بين هذه الخيارات الصحية «الضارة»، نجد الموز، الذي يعرف بأنه غني بالمعادن والفيتامينات والألياف، والذي يعتمده الكثيرون وجبة فطور في الصباح، لكن تناوله على معدة فارغة يمكن أن يخل بالتوازن الحمضي القاعدي ويسبب المزيد من المشاكل.

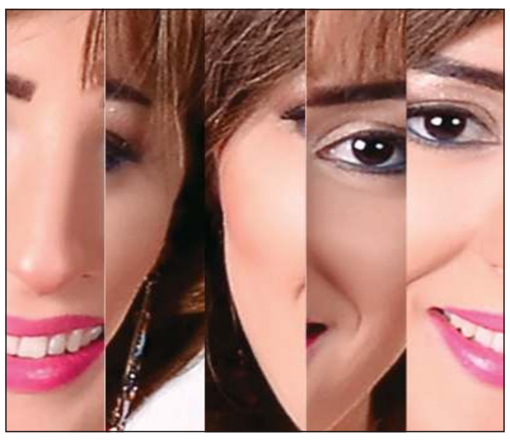
وقالت ناتالي كوموفا، الخبيرة في قسم اللياقة البدنية في JustCBD: «يعد الموز مصدرا مهما للماغنيسيوم والبوتاسيوم. وهذه المعادن لها مجموعة من الفوائد الصحية، ولكن تناولها على معدة فارغة هو أول شيء في الصباح يمكن أن يضر بصحتك. وعندما يهبط البوتاسيوم والماغنيسيوم على معدة فارغة بعد ساعات من الصيام، فمن المحتمل حدوث اضطراب في التوازن الحمضي القاعدي في الدم». وأوضح أبريل جيميسون، خبير التغذية أن الفاكهة الشعبية يمكن أن تؤدي إلى زيادة مؤقتة في قلوية الدم.

ويمكن أن يؤدي الحماض إلى ظهور أعراض مثل ضيق التنفس والتعب والارتباك، في حين أن القلاء يمكن أن يؤدي إلى الغثيان والدوار وارتعاش العضلات. وقال جيميسون: «إذا واجهت أيا من الأعراض المذكورة أعلاه، فقد يكون من المفيد زيارة الطبيب لإجراء فحص دم لتحديد التوازن الحمضي القاعدي في الدم. وأهم خطوة هي اتخاذ الإجراءات اللازمة لاستعادة التوازن الحمضي القاعدي في الدم. ويمكن تحقيق ذلك من خلال التعديلات الغذائية، مثل تقليل تناول الأطعمة الحمضية وزيادة تناولك للأطعمة القلوية». وتشمل الأطعمة عالية الحموضة السكر وبعض منتجات الألبان والأطعمة المصنعة والليمون، بينما تشمل الأطعمة القلوية الخضراوات والمكسرات والبقوليات.

ولتجنب مخاطر القلاء والحماض، أكدت كوموفا أنه يجب «تجنب» تناول الموز على الإفطار. ومع ذلك، إذا كنت من محبي هذه الفاكهة وتستمتع بتناولها في الصباح، فيجب عليك إقرانها بأطعمة أخرى، مثل مصادر للبروتين، كزبدة اللوز أو الزبادي اليوناني. وأيضا يمكن إقران الموز بالأطعمة الغنية بالألياف، مثل الشوفان أو الخبز المحمص من الحبوب الكاملة، ما يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتحسين عملية الهضم.

المصدر: «إكسبريس»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

اكتشاف العامل الرئيسي المسبب لمرض الكبد الدهني

اكتشف باحثون من كلية الطب بجامعة فيرجينيا العامل الرئيسي المسبب لتطور مرض الكبد الدهني وتشير مجلة Genome Research إلى أن دراسات سابقة أظهرت أن نوى الخلايا يمكن أن تتجعد، وهذا مرتبطة به أمراض التمثيل الغذائي مثل داء السكري والكبد الدهني وحتى الشيخوخة.

واكتشف الباحثون في الدراسة الجديدة أن ظهور التجعد على الصفيحة النووية يؤثر في نشاط الجينات المسؤولة عن تراكم الدهون. فعندما تصبح هذه الجينات نشطة جدا تتراكم كمية كبيرة من الدهون في الكبد، ما يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني.

ووفقا للعلماء لا يوجد في الوقت الحاضر علاج للكبد الدهني، ولا توجد طريقة لتقسيم المرضى إلى مجموعات معرضة للخطر، لذلك فإن هذه النتائج قد تؤدي إلى تحسين تقسيم المرضى وابتكار علاج جديد خال من الآثار الجانبية، حيث تؤدي استعادة وظيفة الصفيحة إلى إعادة الخلية إلى حالتها الطبيعية التي تتوافق مع التعبير الجيني.

المصدر: «لينتا. رو»

حل كلمة السر

تفاح

حل اعرف الشخصية

سناء 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

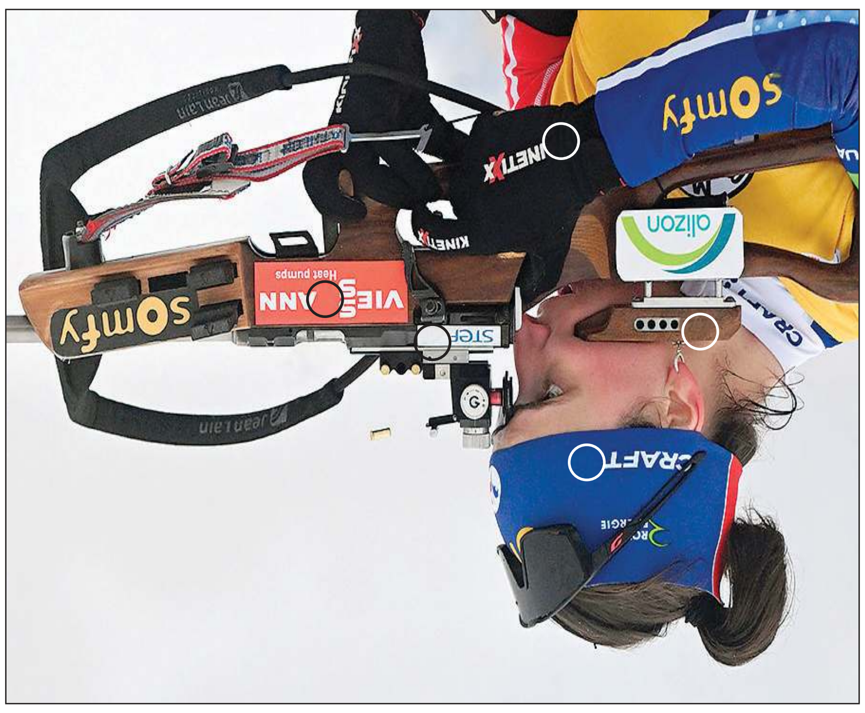
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ جوع ـ كفوني، 2 ـ مواء ـ دعائم، 3 ـ أولاد ـ لي (معكوسة)، 4 ـ لوي ـ يشدو، 5 ـ ااا، 6 ـ فكروا (معكوسة) ـ نو، 7 ـ ماحل، 8 ـ السر (معكوسة) ـ هباء، 9 ـ لي (معكوسة) ـ طب ـ يأمر (معكوسة)، 10 ـ عم ـ الأيام.

عمودياً:

1 ـ جماله ـ مريع، 2 ـ و و و ـ أسلم، 3 ـ عالي ـ احل، 4 ـ ا ا ـ أطالوا (معكوسة)، 5 ـ ديار ـ لب (معكوسة)، 6 ـ دق (معكوسة) ـ شاكرة، 7 ـ وعيد ـ بري، 8 ـ نالوا ـ لاما، 9 ـ يا ـ ماء (معكوسة)، 10 ـ هجوم.