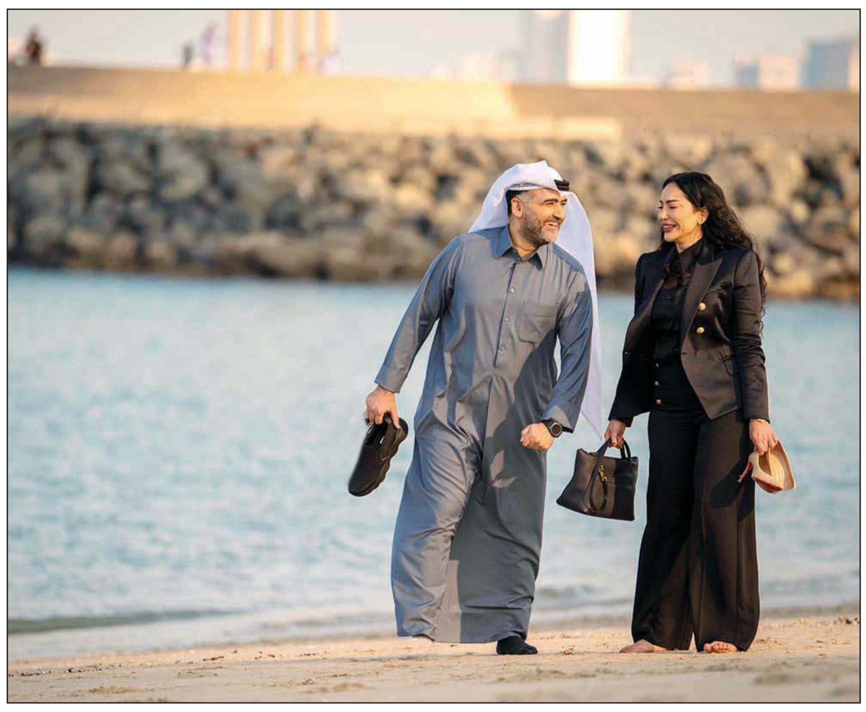
إعداد: عروبة حجازي

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 نهوا ـ من أخوات كان، 2 ـ يودان (معكوسة) ـ ناقوس، 3 ـ الوقت ـ عذل، 4 ـ الطين (معكوسة) ـ يبعث (معكوسة)، 5 ـ عاذل، 6 ـ ابسط (معكوسة) ـ غطاءه، 7 ـ ذرية ـ من الفواكه، 8 ـ القى ـ بسط ـ ثبت، 9 ـ شاطئ ـ في الفم، 10 ـ قهوة ـ شهب سماوية.

عمودياً:
1 ـ أحوزه ـ عكس ننجح، 2 ـ عكس عذب ـ منطقة كويتية، 3 ـ كثير (معكوسة) ـ بحار، 4 ـ في المحار (معكوسة) ـ للجزم، 5 ـ متشابهة ـ كثير، 6 ـ عملة آسيوية ـ الحب، 7 ـ شاهدا ـ شتم، 8 ـ يقعد (معكوسة) ـ عكس ظلما (معكوسة)، 9 بهجة ـ استوعب ـ 10 ـ علم مؤنث ـ في الشرايين.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 6 أحرف

صفحات – الألف – براق – كرة – الحكم – القدم
المناقشة – الخليجية – النجاة – عجيب – حلم – واسع
قليلة – يبدأ – دروبي – فارس – روابي
سباق – الصديقة – المعروفون – البطولة – وديع

سؤال وجواب

ماذا يحدث لعقلك وجسدك عندما تتوقف عن تناول السكر؟

التخلي عن السكر من نظامك الغذائي يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتك، لاسيما إذا كنت تتناول السكريات بانتظام أو بكميات كبيرة. إذ ستعاني من أعراض سحب السكر إذا كنت تستهلك السكر بانتظام ثم توقفت عن تناوله.

فقد أظهرت الدراسات أنه عندما يتوقف شخص ما عن تناول السكر يكون هناك تأثيرات مشابهة لتلك التي تحدث عندما يتوقف الشخص عن تعاطي المخدرات، وبالتالي في حال قطع السكر، قد تعاني من الإرهاق والصداع والتهيج، حتى إن بعض الناس يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي.

يحفز تناول السكر إفراز هرمونات الشعور بالسعادة ـ الدوبامين والسيروتونين ـ في الدماغ، لكن عندما تتوقف عن تناول السكر تماما، فإن التجربة ستكون مرهقة لجسمك وعقلك كذلك، فقد تبدأ بالشعور بالغضب أو الانفعال، خاصة في الأيام الأولى من التوقف عن تناول السكر. كذلك فإن الكثير من الناس يعانون من التعب أو حتى الشعور بالحزن أو الاكتئاب. لكن الخبر الجيد أنك بعد مرور أسبوع أو نحو ذلك، ستبدأ بالشعور بالتحسن، وستستعيد طاقتك ونشاطك.

لكن لماذا يجب أن تتوقف عن تناول السكر؟ على الرغم من أن التوقف عن السكر قد يبدو صعبا في بداية الأمر، إلا أنك ستعتاد عليه في نهاية المطاف، خاصة إن بدأت بقطعه بالتدريج من نظامك الغذائي. وقد تلحظ الكثير من التغيرات الإيجابية في صحتك العامة إذا توقفت عن تناول السكر، مثل توقف ظهور البثور إذا كنت تعاني من حب الشباب، فالسكر يحفز التهاب الجلد، والتوقف عن تناوله سيمنحك بشرة صحية أكثر، كما قد يمنع ظهور التجاعيد المبكرة وترهل الجلد، عدا عن ذلك يمكن أن يؤدي التوقف عن تناول السكر إلى تحسين الجودة العامة لنومك على المدى الطويل.

وفقا للخبراء، فإن التخلص من السكر لن يحل مشاكل نومك بين عشية وضحاها بكل تأكيد، ولكن في غضون أسابيع قليلة ستلاحظ أنك تنام بشكل أعمق. وذلك لأن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات المكررة تسبب الأرق. بالإضافة إلى ذلك قد تفقد الوزن من خلال استبعاد السكر من نظامك الغذائي، فعندما تقلل السكر أو تتخلص منه، فإن تخزين الدهون سينخفض ببطء، وستفقد بعض الوزن. ومع ذلك، فإن هذا يستغرق وقتا، حيث يبدأ التأثير عادة بالظهور ابتداء من أسبوع إلى أسبوعين.

المصدر: «عربي بوست»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

الربو والأكزيما وعلاقتهما بهشاشة العظام

أشارت دراسة جديدة إلى أن المصابين بأمراض تأتبية (حساسية)، مثل الربو أو الإكزيما، قد يكونون معرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بهشاشة العظام. وتشير الورقة البحثية إلى أن الأدوية المستخدمة للحد من المثيرات الفسيولوجية لردود الفعل التحسسية في الجسم قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بحالة المفاصل المؤلمة هذه والتي غالبا ما تؤدي إلى الإعاقة.

وهشاشة العظام هي الشكل الأكثر شيوعا من التهاب المفاصل. ولكن على الرغم من ارتفاع معدل انتشار المرض، والتكاليف الباهظة، والتأثير المدمر للمرض، لا يوجد حتى الآن علاج فعال. ويركز العلاج في المقام الأول على إدارة الأعراض.

وأضاف الفريق: «توفر النتائج التي توصلنا إليها دعما إضافيا لمفهوم أن مسارات الحساسية قد تسهم في تطور هشاشة العظام. إذا كان هذا صحيحا بالفعل، فقد يستفيد المرضى غير التأتبيين أيضا من استخدام العلاجات التي تثبط الخلايا البدينة والسيتوكينات التحسسية لعلاج هشاشة العظام أو الوقاية منها».

المصدر: ميديكال إكسبريس

حل كلمة السر

النزهة

حل اعرف الشخصية

نورا

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

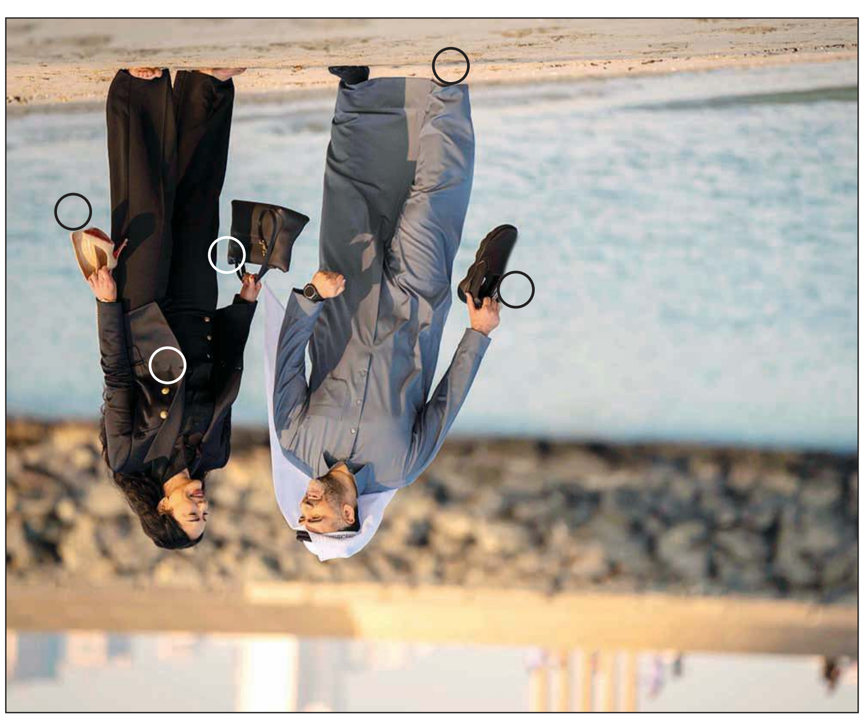
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ أمروا ـ ليس، 2 ـ يألفان (معكوسة) ـ جرس، 3 ـ الأوان ـ لوم، 4 ـ الوحل (معكوسة) ـ يرسل (معكوسة)، 5 ـ لائم، 6 ـ أمد (معكوسة) ـ لحافه، 7 ـ نسل ـ جوافة، 8 ـ رمى ـ مد ـ صمد، 9 ـ ساحل ـ سن، 10 ـ بن ـ مذنبات.

عمودياً:
1 ـ أناله ـ نرسب، 2 ـ مالح ـ دسمان، 3 ـ وافر (معكوسة) ـ ملاح، 4 ـ اللؤلؤ (معكوسة) ـ لم، 5 ـ اااا ـ جم، 6 ـ ين الود، 7 ـ لمحا ـ سب، 8 ـ يجلس ـ أنصفا (معكوسة)، 9 ـ سرور ـ فهم، 10 ـ سميرة ـ دم.