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 ماركة إلكترونيات ـ ثمر النخيل، 2 ـ للنداء ـ ذنوب صغيرة ـ أذاع (معكوسة)، 3 ـ أترك العمل ـ مرض منتشر، 4 ـ ميدان القتال ـ طريق، 5 ـ بحر (معكوسة) ـ للمسافة، 6 ـ قبطان ـ أمال، 7 ـ علم مؤنث (معكوسة) ـ عكس قسا، 8 ـ مرض صدري ـ نصفح ـ شجع، 9 ـ حجر كريم ـ قحط (معكوسة)، 10 ـ الأمان ـ أصرَ.

عمودياً:

1 ـ من أنواع القطط ـ أصل، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتدرب ـ متشابهان، 4 ـ عكس بعيد ـ انتقم، 5 ـ لقياس السوائل (معكوسة) ـ المساعدة، 6 ـ تضجر ـ أفنى نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 ـ متشابهان ـ في العروق ـ عاصفة بحرية، 8 ـ علم مؤنث ـ متشابهان، 9 ـ أفعى ـ متشابهة، 10 ـ عكس حر ـ وزن (معكوسة).

كلمة السر

ك	ت	ا	ر	س	م	ل	ا	ط	ب
و	ب	ر	ق	ا	ن	ة	ر	س	م
ي	ن	ج	و	م	ن	ع	م	ج	ا
ت	ة	ا	ق	ب	و	ع	م	ل	ل
ي	ي	ب	م	ر	ل	م	ت	ن	م
ة	ل	ل	ح	ع	ي	ا	ا	ا	س
ن	ي	ة	ا	و	ن	ل	ق	ب	ا
ر	د	ب	ا	ا	ر	ق	ل	ه	ب
ج	ع	ح	ي	ه	م	ا	ح	ر	ح
س	ل	ر	ر	ل	غ	ل	ل	ل	ظ
ي	ا	ل	ا	ي	ي	ا	ا	ا	هـ
ة	ر	ا	م	د	ا	م	ر	ل	ا

مسلسل كويتي 2023 من 7 أحرف

المسرات - اهلي - نرجسية - مسرة - العديلية - يغمر
كويتية - المسابح - نجوم - يلون - الرماد - الأقلام
برقان - جمع - الرحبة - لمع - ابل - الرهبان
ماريا - الحلقات - أحمق - نرجسية - برع

سؤال وجواب

هل التخلي عن السكر تماماً يضر بالجسم؟

توصل العلماء إلى استنتاج مفاده أنه على الرغم من ضرر الحلويات، إلا أن استبعاد السكر من النظام الغذائي تماما ليس مفيدا.

وتشير Very Well Health، إلى أن البروفيسور فرانك من جامعة هارفارد يشكك في فائدة التخلي عن السكر تماما في النظام الغذائي.

ووفقا لما قال، فإنه من أجل التغذية الصحيحة لا حاجة للتخلص تماما من السكر بل يجب مراقبة تركيبة المنتجات بعناية والحد من استهلاك السكر المضاف في الأطعمة المصنعة.

ويشير إلى أنه يجب الانتباه إلى المحليات الطبيعية. «بالمقارنة مع السكر المضاف، العسل وشراب القيقب وشراب الأغاف أفضل قليلا منه فقط لأنها تحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم أقل، كما أنها تحتوي على بعض الفيتامينات والمعادن، لكن الاستهلاك المفرط لأي سكر مضاف يمكن أن يسبب نفس المشكلات الصحية».

ووفقا له، بدلا من اتباع حمية غذائية خالية من السكر، من الأفضل الحصول عليه من الفواكه، لأنها لا تسبب ارتفاعا مفاجئا لمستوى الغلوكوز في الدم، أما التخلي تماما عن السكر فلن يكون مفيدا. وبحسب د.ساندرا أريفالو، فإن التخلي التام عن السكر يعني التخلي عن كربوهيدرات مفيدة يستخدمها الجسم للحصول على الطاقة. وتقول: «ينبغي عدم اعتبار جميع أنواع السكر ضارة، لأن المشكلة الرئيسية تكمن في كمية السكر المستهلكة».

المصدر: عن «aif.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

تحذيرات من خطورة تمدد الأوعية الدموية

يجب أن يكون فحص تمدد الأبهر البطني ضمن الفحص الطبي السنوي، لأنه يقضي سنويا على حياة العديد من الأشخاص.

ويشير د.ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن تمدد الأبهر يشخص لدى 10ـ13٪ من الرجال و6٪ من النساء، أي إن الرجال أكثر عرضة للإصابة به بمقدار الضعف، لكن التمزق يحدث عند النساء أكثر من الرجال.

ووفقا له، يمكن تشخيص الحالة باستخدام الموجات فوق الصوتية وتحديد قطر الأبهر. وتظهر هذه الحالة عندما يحدث تمدد بين الشرايين الكلوية بمقدار مرة ونصف المرة. ويعتمد هذا المعيار على العمر والجنس، وتعتبر زيادة قطر الشريان الأورطي بنسبة 50٪ بالفعل تمدده.

ويشير الطبيب إلى أن 80٪ من حالات تمدد الأوعية الدموية لا تشكل خطورة على الصحة لأنها صغيرة. ويقول موضحا: «يصبح تمدد الوعاء الدموي خطيرا عندما يصبح قطره خمسة سنتيمترات وأكثر، أو يكبر بمقدار 0,5 سم خلال 6 أشهر».

ويعتبر التدخين العامل الأكثر خطورة في تطور تمدد الأوعية الدموية في الأبهر البطني. والعلاقة بين التدخين والمرض أقوى مما بين التدخين وسرطان الرئة.

ويقول: الرجل المدخن أو الذي كان يدخن سابقا عليه إجراء هذا الفحص والخضوع لمراقبة طبية لتحديد ما إذا كان التمدد يتطور أم لا. تجري هذه العملية كل ستة أشهر خلال ثلاث سنوات. وإذا تبين أن التمدد يتطور فيجب إزالته جراحيا، لأن خطر تمزقه يزداد كثيرا.

المصدر: عن «فيستي. رو»

حل كلمة السر

بطن وظهر

حل اعرف الشخصية

هند صبري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ سوني ـ تمر، 2 ـ يا ـ لمم ـ بث (معكوسة)، 3 ـ أستقبل ـ معد، 4 ـ معترك ـ درب، 5 ـ يم (معكوسة) ـ أميال، 6 ـ ربان ـ منى، 7 ـ ندى (معكوسة) ـ لان، 8 ـ سل ـ نعفو ـ حث، 9 ـ ياقوت ـ محل (معكوسة)، 10 ـ الأمن ـ ألح.

عمودياً:

1 ـ سيامي ـ اس، 2 ـ واسع ـ دليل، 3 ـ تتمرن ـ ا ا، 4 ـ قريب ـ نقم، 5 ـ كيل (معكوسة) ـ العون، 6 ـ تمل ـ تفاني (معكوسة)، 7 ـ م م ـ دم ـ نو، 8 ـ مريم ـ ل ل، 9 ـ ثعبان ـ ح ح ح، 10 ـ عبد ـ مثقال.