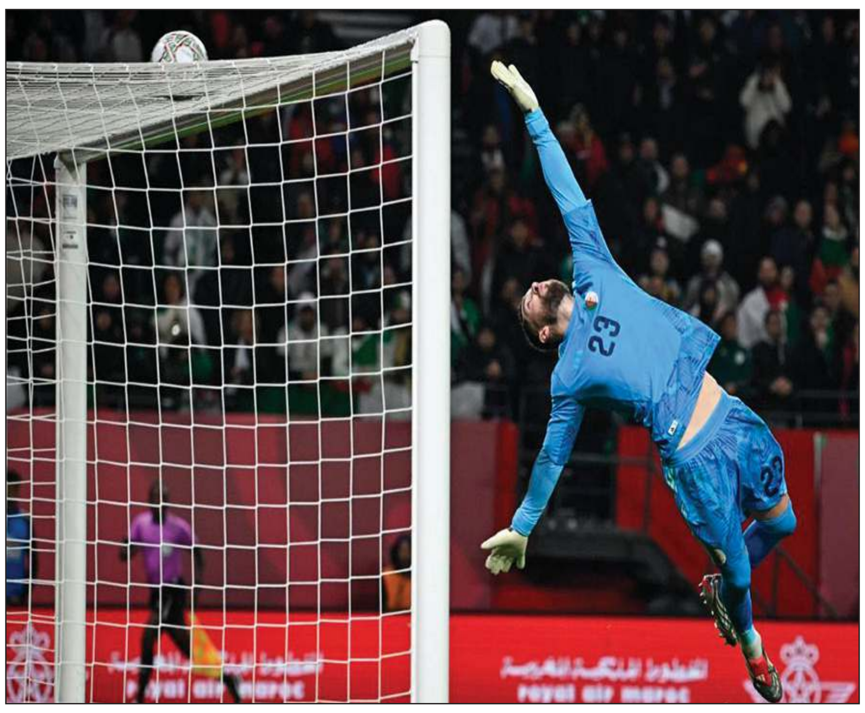
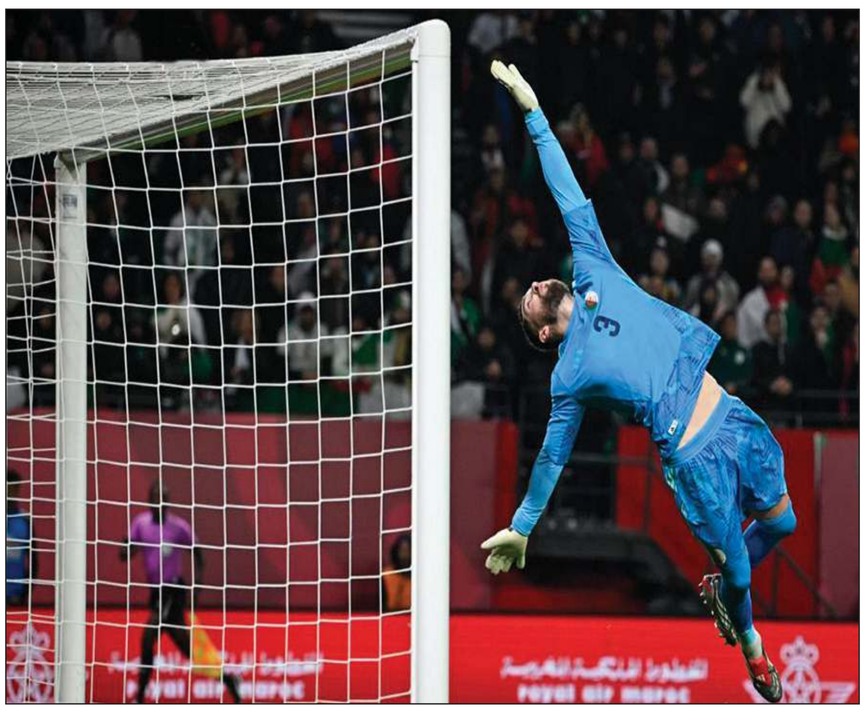
عينك .. عينك

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 الطيور الجارحة ـ جواهر، 2 ـ تعويض (معكوسة) ـ عقل ـ متشابهان، 3 ـ مطرب سوري راحل، 4 ـ الجواب (معكوسة) ـ من الحيوانات، 5 ـ أثقال، 6 ـ أعوم (معكوسة) ـ متشابهة، 7 ـ علامة موسيقية (معكوسة) ـ حن ـ متشابهان، 8 ـ عكس قسوة (معكوسة) ـ مهرب (معكوسة)، 9 ـ والدة ـ وقت واوان (معكوسة) ـ فقد الحركة (معكوسة)، 10 ـ الاقتراب (معكوسة) ـ واجه (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ غير (معكوسة) ـ حقل نفطي كويتي، 3 ـ بشر ـ مرض يصيب العيون، 4 ـ عكس جواري، 5 ـ حرث ـ عكس الباطل (معكوسة)، 6 ـ الكسول، 7 ـ نحسن ـ عكس الفراق والهجر، 8 ـ يتوج، 9 ـ من الحيوانات ـ المثيل (معكوسة)، 10 ـ آلة موسيقية ـ عاصمة عربية.

كلمة السر

ا	ل	م	ا	س	آ	م	ا	ل	ا
ل	ا	ل	ا	د	ل	ب	ل	م	ل
ق	ل	ق	س	م	ا	ء	ر	م	ج
ب	ر	ب	س	هـ	ا	د	و	ر	م
ي	م	م	و	ا	ك	ب	ض	ض	ا
ر	س	ى	د	ص	ل	ا	ة	ة	ل
ا	ة	ا	ل	ن	د	ى	س	و	ر
ح	م	ر	ك	ا	م	ف	ر	ط	ا
ت	ي	م	س	ك	ن	ع	ا	ب	ت
م	خ	م	ر	ا	د	س	ب	ي	ب
ا	ر	ح	ي	ق	ل	م	ى	ب	ض
ل	ا	ل	ا	ق	ب	ا	ل	ة	ة

منطقة كويتية من 6 أحرف

لقب
الرمس
روضة
الجمال
ألماس
رحيق
سماء
الإقبال
لمى
خيمة
سراب
مراد
طبيبة
آمال
لقبي
راتب
الصدى
ركام
بلد
ممرضة
مسكن
الندى
سهاد
مواكب
احتمال
سعف

سؤال وجواب

كم بيضة يمكن تناولها يومياً دون الإضرار بالصحة؟

حذّر خبراء في الصحة من أن الخطر الحقيقي المرتبط بتناول البيض لا يكمن في الكوليسترول، بل في الدهون المشبعة المصاحبة له، محددين الكمية الآمنة للوقاية من أمراض القلب.

وأوضح أطباء القلب وأخصائيو التغذية أن الأشخاص الأصحاء يمكنهم تناول بيضة كاملة واحدة أو بياض بيضتين يوميا، بينما ينصح الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري أو ارتفاع الكوليسترول أو أمراض القلب بعدم تناول أكثر من أربعة من صفار البيض أسبوعيا. ويشترط في هذا الحد ألا يحصل الشخص على كميات كبيرة من الدهون المشبعة من مصادر أخرى مثل اللحوم الحمراء والجبن والزبدة.

وتحتوي البيضة الكبيرة على 1,6 غرام من الدهون المشبعة، إضافة إلى عناصر غذائية مهمة مثل اللوتين والزياكسانثين والكولين. ومع ذلك، غالبا ما يكون مصدر القلق الحقيقي هو الأطعمة المصاحبة للبيض مثل النقانق والجبن والخبز المحمص بالزبدة، التي تزيد كمية الدهون المشبعة بشكل كبير.

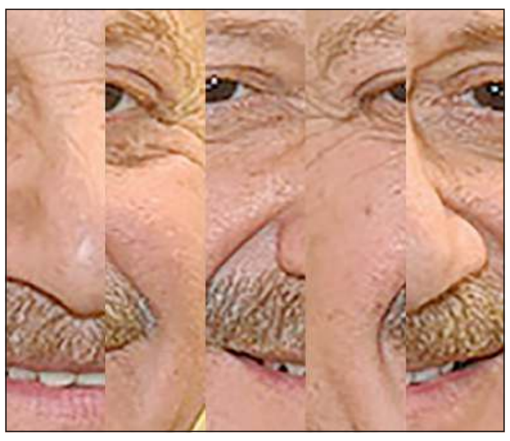
وأكدت الدراسات الحديثة أن تناول بيضة واحدة يوميا لا يرفع بشكل ملموس خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتة الدماغية. وأشارت جوليا زومبانو، أخصائية التغذية الوقائية لأمراض القلب في «كليفلاند كلينك»، إلى أن «إجمالي الدهون المشبعة التي نتناولها لها تأثير أكبر على ارتفاع الكوليسترول الضار (LDL) من الكوليسترول الغذائي نفسه».

كما تؤثر طريقة تحضير البيض على قيمته الغذائية، فطهيه بالزبدة يزيد محتواه من الدهون المشبعة، بينما تعتبر طرق السلق أو القلي في مقلاة غير لاصقة أكثر صحة. كما يجب الانتباه إلى الإضافات الأخرى في الطبق، فبينما تضيف الخضراوات فوائد غذائية، يمكن أن تضاعف الإضافات التقليدية مثل السجق والجبن كمية الدهون المشبعة.

وتشير أحدث الإرشادات إلى أن النظام الغذائي الصحي يجب أن يركز على البروتينات والدهون الصحية، مع الحد من المنتجات الحيوانية الغنية بالدهون مثل اللحوم الحمراء والزبدة. وتؤكد جمعية القلب الأميركية على أهمية البروتين في النظام الغذائي، مع تشجيع استهلاك البروتينات النباتية والمأكولات البحرية واللحوم الخالية من الدهون، والحد من المنتجات الحيوانية الدهنية، لحماية القلب والأوعية الدموية.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

قدرة القلب على الشفاء بعد النوبات

أظهرت دراسة طبية حديثة أن خلايا عضلية جديدة تتشكل في القلب البشري بعد الإصابة بنوبة قلبية، ما ينفي الاعتقادات الشائعة بأن تلف عضلة القلب لدى البشر غير قابل للشفاء.

أجرى الدراسة علماء من جامعة سيدني ومعهد بيرد ومستشفى الأمير ألفريد الملكي، وخلالها قام الباحثون بتحليل عينات فريدة من أنسجة القلب الحية المأخوذة من مرضى خضعوا لجراحة ترقيع الشريان التاجي، وكشفت مقارنة المناطق المتضررة من النسيج الحيوي عن علامات على انقسام خلايا عضلة القلب في منطقة النوبة القلبية السابقة، حيث كان يعتقد سابقا أن الأنسجة الندبية فقط هي الموجودة، الأمر الذي يشير إلى تجدد الخلايا المتضررة من عضلة القلب.

وفي السابق لوحظ هذا التعافي لعضلة القلب فقط عند الحيوانات المخبرية، وهذه هي الدراسة الأولى التي تثبت بشكل قاطع تجدد خلايا عضلة القلب لدى البشر، ومع ذلك يؤكد الباحثون أن التجدد الطبيعي غير كاف للتعويض عن الخسائر بالكامل ومنع تطور قصور القلب.

ويعتقد الباحثون أن هذا الاكتشاف يمهد الطريق أمام أساليب جديدة لعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية، وأن فهم الآليات التي يبدأ بها القلب عملية الشفاء الذاتي المحدودة قد يساعد في تطوير علاجات تجديدية يمكنها تعزيز هذه العملية وتقليل الحاجة إلى زراعة القلب.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

الروضة

حل اعرف الشخصية

محمد المنصور

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

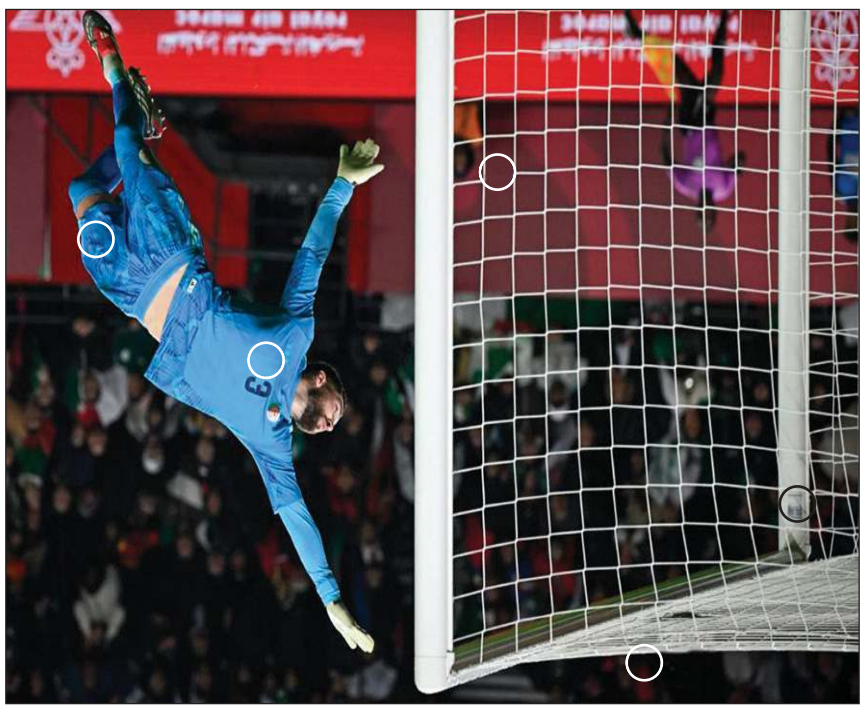
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ العقبان ـ در، 2 ـ بدل (معكوسة) ـ لب ـ ب ب، 3 ـ صباح فخري، 4 ـ الرد (معكوسة) ـ كلب، 5 ـ أحمال، 6 ـ أسبح (معكوسة) ـ ل ل ل، 7 ـ ري (معكوسة) ـ رق ـ د د، 8 ـ رقة (معكوسة) ـ مناص (معكوسة)، 9 ـ أم ـ اجل (معكوسة) ـ شل (معكوسة)، 10 ـ الدنو (معكوسة) ـ قابل (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ الصالحية، 2 ـ بدل (معكوسة) ـ برقان، 3 ـ عباد ـ رمد، 4 ـ حرائر، 5 ـ فلح ـ الحق (معكوسة)، 6 ـ الخامل، 7 ـ نبر ـ الوصال، 8 ـ يكلل، 9 ـ دب ـ الند (معكوسة)، 10 ـ ربابة ـ دمشق.