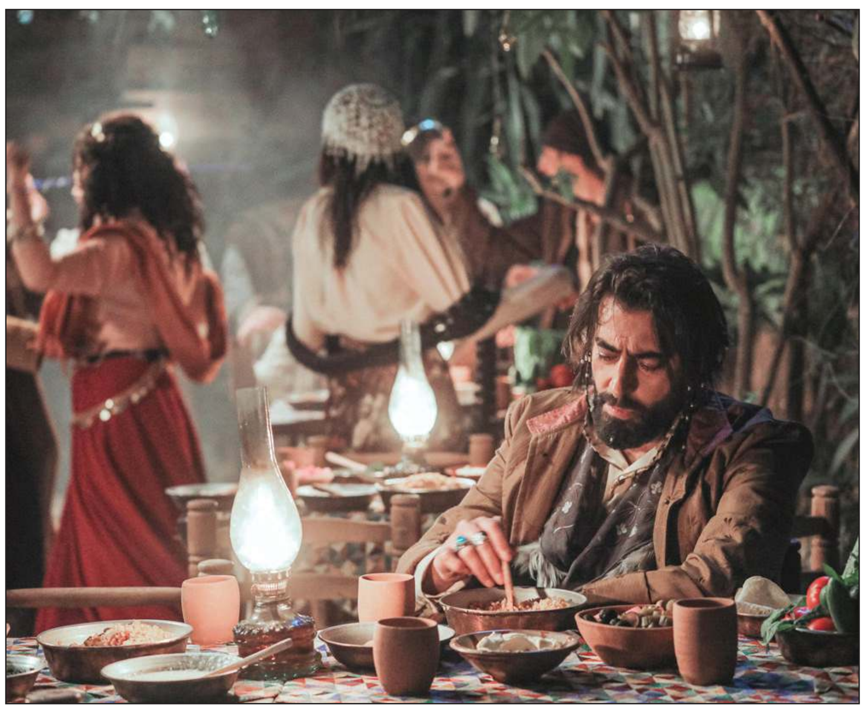
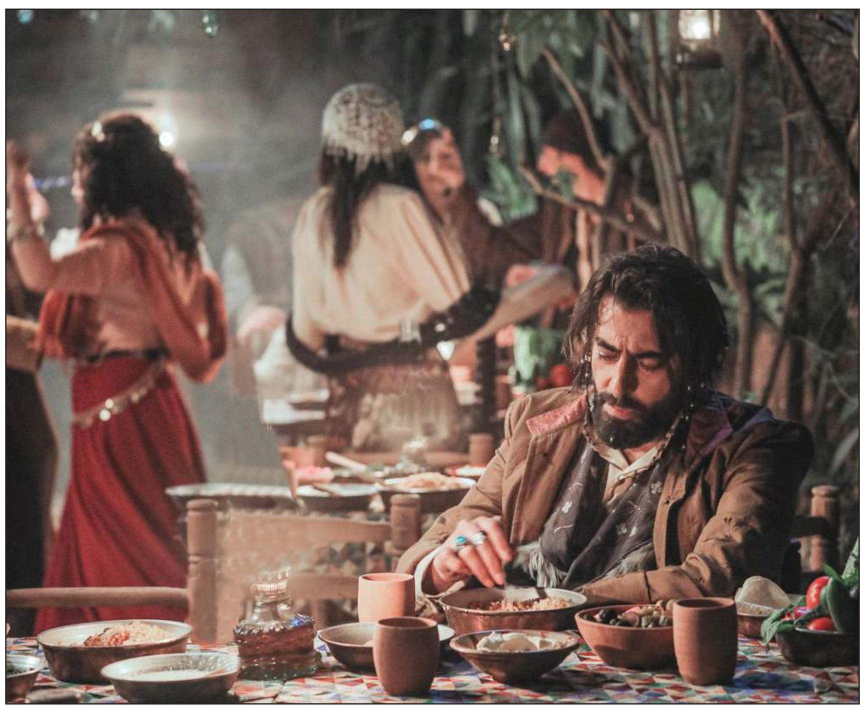
عينك .. عينك

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 آسف ومتحسر ـ أحن، 2 ـ جميل ـ تستخدم للصلاة، 3 ـ جلس ـ من الشجر ـ متشابهان، 4 ـ حطمه ـ سهلة (معكوسة)، 5 ـ جمعاه، 6 ـ قطع معدنية ـ نمّ، 7 ـ متشابهان ـ حسن وجمال، 8 ـ رأى بطرف العين ـ علم مؤنث، 9 ـ من الفواكه ـ ضمير متصل، 10 ـ محطات للراحة.

عمودياً:

1 ـ بعارين ـ استحالة، 2 ـ أفرح ـ استمر، 3 ـ من بحور الشعر (معكوسة) ـ سخنت، 4 ـ متشابهان ـ أتربة ـ علقم، 5 ـ ارق ـ متشابهة، 6 ـ ملك الغابة ـ عطف ولان (معكوسة)، 7 ـ مفرد اشجار ـ علامة، 8 ـ مقبل (معكوسة) ـ وسام، 9 ـ اعلم ـ سلامة، 10 ـ ظلمها واحتقرها ـ من أطوار القمر.

كلمة السر

ا	ا	ل	ق	ن	ا	ة	ا	ا	م
ل	س	ع	د	ش	ر	ر	ل	ل	ا
خ	ر	ح	م	م	ح	م	م	ق	ل
ا	ح	م	ر	ل	ب	س	ا	ا	م
ر	ب	ي	ر	ق	ا	ت	ل	د	ح
ج	ى	ة	ب	ح	ر	ل	ا	س	ت
ي	ض	ل	خ	ن	ل	ا	د	ي	ر
ة	ت	و	ر	ق	ر	ق	ر	ة	م
م	ر	خ	و	خ	ل	ا	ة	د	ة
ث	م	ع	ب	ن	ح	ي	ل	د	هـ
ي	ة	ي	ن	م	ز	ل	ا	ه	ل
ل	ا	ل	م	س	ت	ق	ب	ل	ا

مغني وملحن خليجي من 8 أحرف

القادسية
الخارجية
مثيل
المحترمة
هلا
المستقبل
الزمنية
القناة
الرحبة
المال
الخوخ
مرتضى
ورق
النخل
رق
سعد
يرقات
شمل
رحب
رمس
مر
بحر
نحيل
درة

سؤال وجواب

ما أخطر 3 أنواع من الدهون والكربوهيدرات على صحتك؟

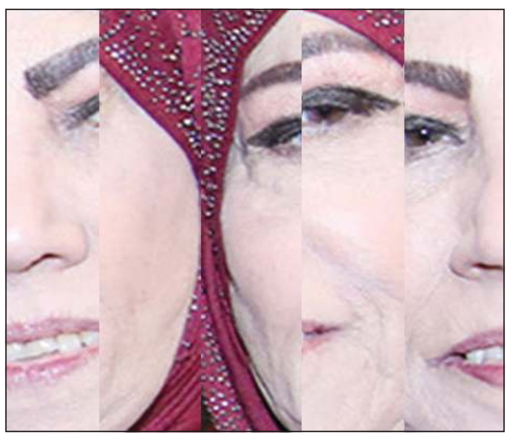
أخطر ثلاث مجموعات غذائية تزيد من مستوى الكوليسترول الضار في الدم: «المجموعة الأولى تضم الدهون المتحولة (المهدرجة)، وهي زيوت نباتية معدلة صناعيا تتحول إلى الحالة الصلبة. وتعد هذه الدهون من أخطر أنواع الدهون على الإطلاق، إذ ترفع مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) وتخفض مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) وتسبب التهابات وتلحق الضرر بالأوعية الدموية. وتشمل هذه الدهون السمن النباتي، والمعجنات الرخيصة، والبطاطس المقلية، ورقائق البطاطس، والأطعمة المقلية، وبعض أنواع الفشار، والحلوى».

أما المجموعة الثانية فهي الدهون المشبعة، التي تصبح ضارة عند الإفراط في تناولها لأنها تحفز إنتاج المزيد من الكوليسترول في الكبد. وتشمل مصادرها اللحوم الحمراء الدهنية والزبدة، وزيت النخيل، وزيت جوز الهند، ومنتجات الألبان كاملة الدسم مثل الأجبان التي تحتوي على أكثر من 30٪ دهونا، والقشدة، والكريمة الحامضة. مع ذلك، لا ينبغي استبعاد هذه الدهون تماما لأنها تشارك في تركيب الهرمونات، بل يجب ألا تتجاوز نسبتها في النظام الغذائي 7ـ10٪ من السعرات الحرارية اليومية.

وتشمل المجموعة الثالثة المنتجات الغنية بالكربوهيدرات السهلة الهضم والسكر المضاف، و«لا تحتوي هذه الأطعمة على الكوليسترول، ولكن الإفراط في تناولها يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستوى الانسولين، الذي ينشط إنزيم HMG–CoA reductase، وهو المساهم الرئيسي في تركيب الكوليسترول في الكبد. كما يقوم الكبد بتحويل الغلوكوز الزائد إلى دهون ثلاثية. تشمل مصادر هذه الدهون السكر، والمشروبات الغازية المحلاة، والعصائر المعلبة، والمعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض، والأرز الأبيض، والحلويات».

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أعراض حساسية تغيرات الطقس

لا ترتبط الحساسية المناخية بالطقس بحد ذاته، بل بحالة الشخص الصحية، فمثلا الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، والجهاز العصبي، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي الهيكلي، هم الأكثر حساسية لتغيرات الضغط الجوي ودرجة الحرارة. هذه الأمراض تجعل الجسم أقل مقاومة للعوامل الخارجية.

ويشير الأطباء إلى أن أعراض الحساسية المناخية هي الضعف وفقدان الشهية، والدوخة، والصداع النصفي، وطنين الأذن، وارتفاع مستوى ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، وآلام المفاصل. وغالبا ما تتفاقم الأمراض المزمنة بسبب تغيرات الطقس. ولكن لا يوجد تشخيص طبي رسمي لـ«الحساسية المناخية». وتؤكد الدراسات الحديثة أن الأشخاص الأصحاء يمتلكون آليات تكيف فعالة، لذلك نادرا ما تسبب التغيرات المفاجئة في الطقس إزعاجا كبيرا. وتبقى الأمراض المزمنة السبب الرئيسي لتدهور الصحة.

ووفقا للأطباء، لمواجهة تقلبات الطقس بشكل أفضل، يجب أولا علاج المشكلات الصحية الموجودة، وإجراء الفحوصات الطبية الدورية والوقائية، وتحاليل الدم، وكذلك تعديل العلاج في الوقت المناسب. مع التأكيد أن نمط الحياة يلعب دورا مهما. فالتعديلات الغذائية، واتباع نظام غذائي متوازن تساعد على استقرار مستوى ضغط الدم. كما يقلل الحد من الأطعمة التي قد تحفز الصداع النصفي ـ الإفراط في تناول الملح والسكر والشوكولاتة والأطعمة المدخنة من تكرار الأعراض المزعجة.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

محمد عبده

حل اعرف الشخصية

مريم الصالح

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

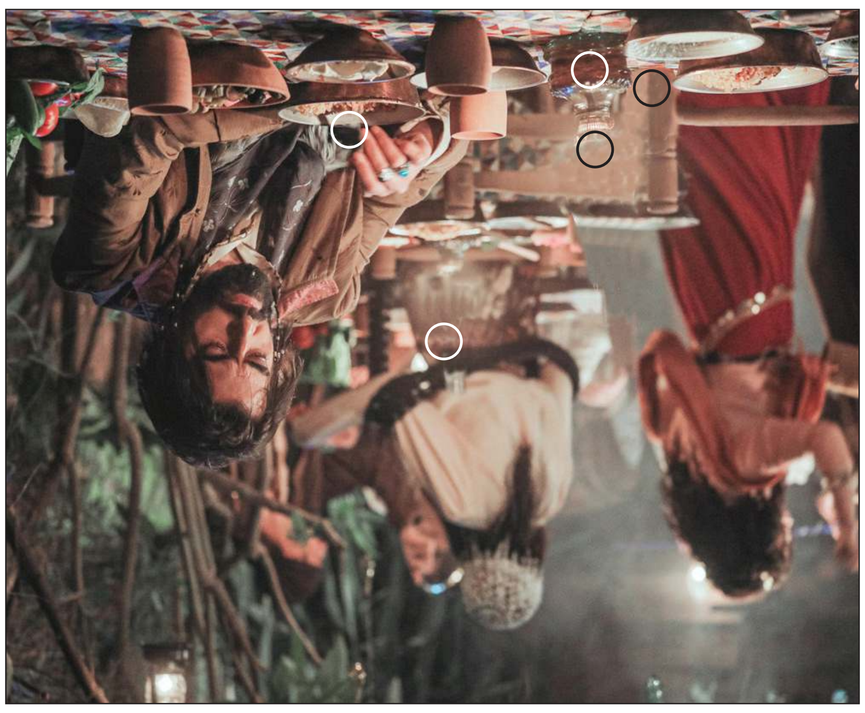
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نادم ـ أشتاق، 2 ـ وسيم ـ سجادة، 3 ـ قعد ـ سدر ـ ر ر، 4 ـ دمره ـ هينة (معكوسة)، 5 ـ لماه، 6 ـ حدائد ـ وشى، 7 ـ ا ا ـ وسامة، 8 ـ لمح ـ منال، 9 ـ رمان ـ نا، 10 ـ استراحات.

عمودياً:

1 ـ نوق ـ محال، 2 ـ أسعد ـ دام، 3 ـ المديد (معكوسة) ـ حرت، 4 ـ م م ـ رمال ـ مر، 5 ـ سهاد ـ ا ا ا، 6 ـ أسد ـ حن (معكوسة)، 7 ـ شجرة ـ وسم، 8 ـ آت (معكوسة) ـ نيشان، 9 ـ ادري ـ أمان، 10 ـ قهرها ـ هلالً.