

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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

عمودياً:

- 1 - من الأمراض - عقل، 2 - خاصتي - يقدم المال - سهل أخضر، 3 - شاعر عباسي، 4 - عكس موت - حيوان مفترس، 5 - والدة - للنفى، 6 - يقدم طعام - من الشجر (معكوسة)، 7 - الإقارات، 8 - بروي، 9 - للنفى - من العلوم - مثيل (معكوسة)، 10 - مؤذن الرسول - هطل المطر.

كلمة السر

ج	ا	ل	م	و	هـ	ب	ة	ب	ز
ا	ل	م	س	ر	ح	ب	ش	ا	و
ا	ل	ا	م	ل	ا	ر	ر	ب	ج
ن	ن	ص	ي	ا	ل	ق	ق	ل	د
ج	ع	ب	و	ل	ن	س	ح	ب	ي
م	ي	ا	ر	ن	ق	س	د	ة	ر
ء	م	ح	د	ج	د	ب	ء	د	ب
ا	ق	م	ر	ا	ة	و	ا	ا	ر
ن	س	هـ	ر	ة	ك	ر	ن	ع	ي
غ	ا	ل	ح	ا	ن	د	هـ	س	د
ل	ب	ر	ل	ي	ث	م	ت	ل	ا
ا	ض	ي	ا	ء	ر	ع	ش	ل	ا

جزيرة كويتية من 8 أحرف

بريد	الموهبة	هنا	النجاة	سهر	صباح	سحب
الشعر	بابل	الأمل	النقد	رمق	ضياء	قرش
التمثيل	المسرح	ألحان	وجدى	سد	ورد	
الغناء	سعادة	دروب	نجم	نعيم	قرب	

سؤال وجواب

متى يصبح اليوسفي ضاراً بالصحة؟

أعلنت د.تاتيانا زاليتوفا، خبيرة التغذية أن الإفراط في تناول اليوسفي قد يسبب ضرراً بالصحة. وتشير الخبيرة إلى أن ثمار اليوسفي غنية بالمواد المفيدة وأولها فيتامين C، كما هي غنية بكمية الحمضيات بعناصر غذائية مفيدة، وخاصة في موسم البرد. ولكن الإفراط في تناولها يزيد من خطر الحساسية ويشكل عبئاً إضافياً على الكلى. وتقول: «عند الإفراط في تناول اليوسفي يمكن أن تظهر علامات الحساسية بسبب ارتفاع تركيز فيتامين C في الجسم، أي يمكن أن يصاب الشخص بطفح جلدي (شرى)، كما يزداد عبء الكلى أيضاً». ووفقاً لها، يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز البولي تناول اليوسفي بحذر. كما لا تنصح الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي بالإفراط بتناول اليوسفي. وتقول: «اليوسفي من الحمضيات، أي أنه يهيج غشاء المعدة ويسبب التهاب المعدة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي». وتضيف: يحتوي اليوسفي على نسبة مرتفعة من سكر الفركتوز، وتقول: «يجب على مرضى السكري ومن يعانون من مشكلات في عملية التمثيل الغذائي للكريهيدرات ومن قرر التخلص من الوزن الزائد الانتباه لذلك». ووفقاً لها، يجب ألا تتجاوز كمية اليوسفي التي يتناولها الشخص 500 غرام في اليوم. ولا تنصح بتناول اليوسفي بعد تناول وجبة الطعام مباشرة، بل يجب التمتع بتناولها خلال فترة النهار.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الخضراوات التي ترفع نسبة السكر في الدم

تعد الخضراوات عنصراً أساسياً في نظام غذائي صحي ومتوازن، لذا لا تقطعها تماماً ولكن الأمر يستحق الاعتدال في تناول أنواع معينة. ويوضح موقع Diabetes.co.uk أن «الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من GI تتحلل بسرعة كبيرة مما يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستويات الغلوكوز في الدم». ووفقاً لهيئة الصحة، تشتمل الخضراوات ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع على الجزر والبطاطس والجزر الأبيض والشمندر والذرة الحلوة. وتضيف: «تشتمل ثمار المؤشر الغلايسيمي المنخفض على التوت والخوخ وفاكهة الكيوي والجريب فروت». ولا تتوقف المخاطر التي تشكلها الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة السكر في الدم عند ارتفاع نسبة السكر في الدم. و«بالنسبة لأولئك الذين ينتجون الأنسولين بأنفسهم، يمكن للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات أن تجبر الجسم على محاولة إنتاج كمية كبيرة من الأنسولين لمواجهة الكربوهيدرات سريعة المفعول والنتيجة الشائعة لذلك هي الشعور بالجوع داخل الجسم. وبالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري، يمكن أن يكون هذا خطيراً بشكل خاص لأن قدرة الجسم على التحكم في مستويات الغلوكوز في الدم منخفضة أو غير موجودة».

ومع ذلك، فإن الصورة أكثر تعقيداً من مجرد تصنيف الأطعمة على أنها عالية ومنخفضة المؤشر الغلايسيمي. كما أشارت NHS. «الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع ليست بالضرورة غير صحية وليست كل الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض صحية». وعلى سبيل المثال، يعد البطيخ والجزر الأبيض من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من GI، بينما تحتوي كعكة الشوكولاتة على قيمة GI أقل.

وتلاحظ هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن «الأطعمة التي تحتوي على الدهون والبروتين أو المطبوخة مع الدهون تبطئ امتصاص الكربوهيدرات، ما يقلل من نسبة السكر فيها». وعلى سبيل المثال، تحتوي رقائق البطاطس على مؤشر غلايسيمي أقل من البطاطس المطبوخة من دون دهون. ومع ذلك، فإن رقائق البطاطس غنية بالدهون ويجب تناولها باعتدال.

المصدر: 'إكسپريس'

حل كلمة السر

منه و هـ ث ج ح

حل اعرف الشخصية

سید علی حسینی

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

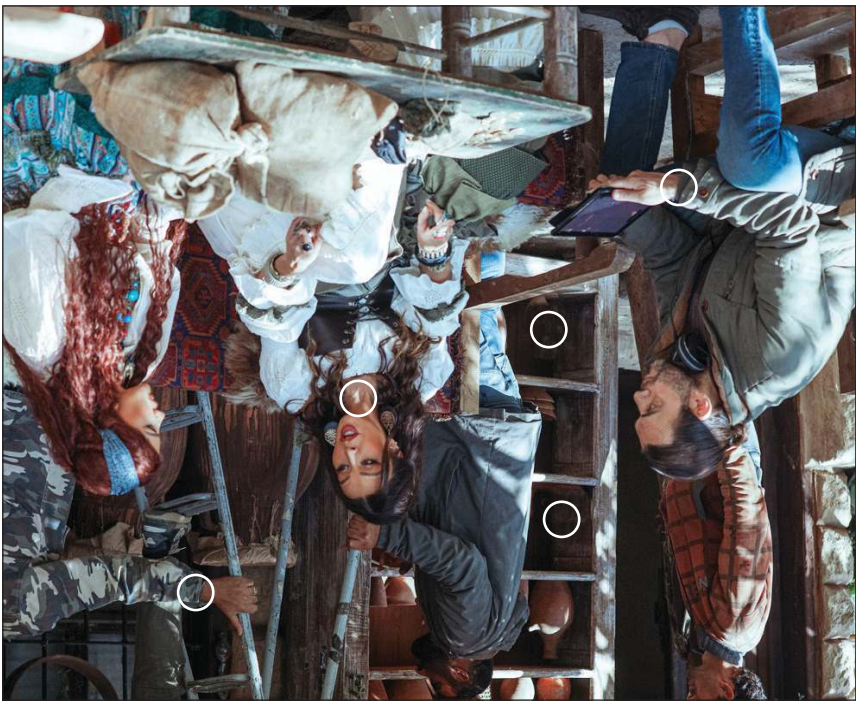
الحل

٤	٧	٢	6	٩	٩	8	٧	١
٩	٧	6	١	٤	8	9	٧	٢
١	8	9	٧	٢	٧	٩	6	٤
٢	٤	8	9	6	٩	٧	١	٥
٧	١	٩	٧	٢	٤	٩	6	١
9	6	٧	٤	٧	١	٢	8	٩
6	٩	٧	8	٩	٤	١	٢	٧
٧	9	٤	٢	١	٧	6	٩	٨
8	٢	١	٩	٧	٤	٩		

٧	٦	8	٩	٩	٤	٢	١
٤	٩	٢	١	٦	8	9	٧
8	9	١	٤	٢	٧	6	٧
6	٧	٩	8	١	٢	٤	٩
١	٤	9	٧	٢	٤	٩	6
٢	8	٧	6	٤	٩	١	٩
9	١	8	٢	6	٤	٧	٩
٩	٢	٤	٧	١	٧	9	8
٧	6	٧	٩	8	١	٤	٢

٤	١	6	٧	٨	9	٧	٢	٩
8	٧	٢	٩	٤	١	٧	٦	9
9	٩	٧	6	٢	٧	١	٤	8
9	٩	٧	١	٧	٤	6	8	٢
٢	6	٤	8	٧	٩	9	٧	١
٧	8	١	٢	9	6	٩	٧	٤
١	٢	8	9	6	٧	٤	٩	٥
٧	٧	٤	٩	8	٢	١	6	٧
6	٤	٩	٧	١	٢	8	9	٧

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- قصب - ٢- لؤلؤ - ٣- (معكوسة) - ٤- (معكوسة) - ٥- (معكوسة) - ٦- (معكوسة) - ٧- (معكوسة) - ٨- (معكوسة) - ٩- (معكوسة) - ١٠- (معكوسة) - ١١- (معكوسة) - ١٢- (معكوسة) - ١٣- (معكوسة) - ١٤- (معكوسة) - ١٥- (معكوسة) - ١٦- (معكوسة) - ١٧- (معكوسة) - ١٨- (معكوسة) - ١٩- (معكوسة) - ٢٠- (معكوسة) - ٢١- (معكوسة) - ٢٢- (معكوسة) - ٢٣- (معكوسة) - ٢٤- (معكوسة) - ٢٥- (معكوسة) - ٢٦- (معكوسة) - ٢٧- (معكوسة) - ٢٨- (معكوسة) - ٢٩- (معكوسة) - ٣٠- (معكوسة) - ٣١- (معكوسة) - ٣٢- (معكوسة) - ٣٣- (معكوسة) - ٣٤- (معكوسة) - ٣٥- (معكوسة) - ٣٦- (معكوسة) - ٣٧- (معكوسة) - ٣٨- (معكوسة) - ٣٩- (معكوسة) - ٤٠- (معكوسة) - ٤١- (معكوسة) - ٤٢- (معكوسة) - ٤٣- (معكوسة) - ٤٤- (معكوسة) - ٤٥- (معكوسة) - ٤٦- (معكوسة) - ٤٧- (معكوسة) - ٤٨- (معكوسة) - ٤٩- (معكوسة) - ٥٠- (معكوسة) - ٥١- (معكوسة) - ٥٢- (معكوسة) - ٥٣- (معكوسة) - ٥٤- (معكوسة) - ٥٥- (معكوسة) - ٥٦- (معكوسة) - ٥٧- (معكوسة) - ٥٨- (معكوسة) - ٥٩- (معكوسة) - ٦٠- (معكوسة) - ٦١- (معكوسة) - ٦٢- (معكوسة) - ٦٣- (معكوسة) - ٦٤- (معكوسة) - ٦٥- (معكوسة) - ٦٦- (معكوسة) - ٦٧- (معكوسة) - ٦٨- (معكوسة) - ٦٩- (معكوسة) - ٧٠- (معكوسة) - ٧١- (معكوسة) - ٧٢- (معكوسة) - ٧٣- (معكوسة) - ٧٤- (معكوسة) - ٧٥- (معكوسة) - ٧٦- (معكوسة) - ٧٧- (معكوسة) - ٧٨- (معكوسة) - ٧٩- (معكوسة) - ٨٠- (معكوسة) - ٨١- (معكوسة) - ٨٢- (معكوسة) - ٨٣- (معكوسة) - ٨٤- (معكوسة) - ٨٥- (معكوسة) - ٨٦- (معكوسة) - ٨٧- (معكوسة) - ٨٨- (معكوسة) - ٨٩- (معكوسة) - ٩٠- (معكوسة) - ٩١- (معكوسة) - ٩٢- (معكوسة) - ٩٣- (معكوسة) - ٩٤- (معكوسة) - ٩٥- (معكوسة) - ٩٦- (معكوسة) - ٩٧- (معكوسة) - ٩٨- (معكوسة) - ٩٩- (معكوسة) - ١٠٠- (معكوسة) - ١٠١- (معكوسة) - ١٠٢- (معكوسة) - ١٠٣- (معكوسة) - ١٠٤- (معكوسة) - ١٠٥- (معكوسة) - ١٠٦- (معكوسة) - ١٠٧- (معكوسة) - ١٠٨- (معكوسة) - ١٠٩- (معكوسة) - ١١٠- (معكوسة) - ١١١- (معكوسة) - ١١٢- (معكوسة) - ١١٣- (معكوسة) - ١١٤- (معكوسة) - ١١٥- (معكوسة) - ١١٦- (معكوسة) - ١١٧- (معكوسة) - ١١٨- (معكوسة) - ١١٩- (معكوسة) - ١٢٠- (معكوسة) - ١٢١- (معكوسة) - ١٢٢- (معكوسة) - ١٢٣- (معكوسة) - ١٢٤- (معكوسة) - ١٢٥- (معكوسة) - ١٢٦- (معكوسة) - ١٢٧- (معكوسة) - ١٢٨- (معكوسة) - ١٢٩- (معكوسة) - ١٣٠- (معكوسة) - ١٣١- (معكوسة) - ١٣٢- (معكوسة) - ١٣٣- (معكوسة) - ١٣٤- (معكوسة) - ١٣٥- (معكوسة) - ١٣٦- (معكوسة) - ١٣٧- (معكوسة) - ١٣٨- (معكوسة) - ١٣٩- (معكوسة) - ١٤٠- (معكوسة) - ١٤١- (معكوسة) - ١٤٢- (معكوسة) - ١٤٣- (معكوسة) - ١٤٤- (معكوسة) - ١٤٥- (معكوسة) - ١٤٦- (معكوسة) - ١٤٧- (معكوسة) - ١٤٨- (معكوسة) - ١٤٩- (معكوسة) - ١٥٠- (معكوسة) - ١٥١- (معكوسة) - ١٥٢- (معكوسة) - ١٥٣- (معكوسة) - ١٥٤- (معكوسة) - ١٥٥- (معكوسة) - ١٥٦- (معكوسة) - ١٥٧- (معكوسة) - ١٥٨- (معكوسة) - ١٥٩- (معكوسة) - ١٦٠- (معكوسة) - ١٦١- (معكوسة) - ١٦٢- (معكوسة) - ١٦٣- (معكوسة) - ١٦٤- (معكوسة) - ١٦٥- (معكوسة) - ١٦٦- (معكوسة) - ١٦٧- (معكوسة) - ١٦٨- (معكوسة) - ١٦٩- (معكوسة) - ١٧٠- (معكوسة) - ١٧١- (معكوسة) - ١٧٢- (معكوسة) - ١٧٣- (معكوسة) - ١٧٤- (معكوسة) - ١٧٥- (معكوسة) - ١٧٦- (معكوسة) - ١٧٧- (معكوسة) - ١٧٨- (معكوسة) - ١٧٩- (معكوسة) - ١٨٠- (معكوسة) - ١٨١- (معكوسة) - ١٨٢- (معكوسة) - ١٨٣- (معكوسة) - ١٨٤- (معكوسة) - ١٨٥- (معكوسة) - ١٨٦- (معكوسة) - ١٨٧- (معكوسة) - ١٨٨- (معكوسة) - ١٨٩- (معكوسة) - ١٩٠- (معكوسة) - ١٩١- (معكوسة) - ١٩٢- (معكوسة) - ١٩٣- (معكوسة) - ١٩٤- (معكوسة) - ١٩٥- (معكوسة) - ١٩٦- (معكوسة) - ١٩٧- (معكوسة) - ١٩٨- (معكوسة) - ١٩٩- (معكوسة) - ٢٠٠- (معكوسة) - ٢٠١- (معكوسة) - ٢٠٢- (معكوسة) - ٢٠٣- (معكوسة) - ٢٠٤- (معكوسة) - ٢٠٥- (معكوسة) - ٢٠٦- (معكوسة) - ٢٠٧- (معكوسة) - ٢٠٨- (معكوسة) - ٢٠٩- (معكوسة) - ٢١٠- (معكوسة) - ٢١١- (معكوسة) - ٢١٢- (معكوسة) - ٢١٣- (معكوسة) - ٢١٤- (معكوسة) - ٢١٥- (معكوسة) - ٢١٦- (معكوسة) - ٢١٧- (معكوسة) - ٢١٨- (معكوسة) - ٢١٩- (معكوسة) - ٢٢٠- (معكوسة) - ٢٢١- (معكوسة) - ٢٢٢- (معكوسة) - ٢٢٣- (معكوسة) - ٢٢٤- (معكوسة) - ٢٢٥- (معكوسة) - ٢٢٦- (معكوسة) - ٢٢٧- (معكوسة) - ٢٢٨- (معكوسة) - ٢٢٩- (معكوسة) - ٢٣٠- (معكوسة) - ٢٣١- (معكوسة) - ٢٣٢- (معكوسة) - ٢٣٣- (معكوسة) - ٢٣٤- (معكوسة) - ٢٣٥- (معكوسة) - ٢٣٦- (معكوسة) - ٢٣٧- (معكوسة) - ٢٣٨- (معكوسة) - ٢٣٩- (معكوسة) - ٢٤٠- (معكوسة) - ٢٤١- (معكوسة) - ٢٤٢- (معكوسة) - ٢٤٣- (معكوسة) - ٢٤٤- (معكوسة) - ٢٤٥- (معكوسة) - ٢٤٦- (معكوسة) - ٢٤٧- (معكوسة) - ٢٤٨- (معكوسة) - ٢٤٩- (معكوسة) - ٢٥٠- (معكوسة) - ٢٥١- (معكوسة) - ٢٥٢- (معكوسة) - ٢٥٣- (معكوسة) - ٢٥٤- (معكوسة) - ٢٥٥- (معكوسة) - ٢٥٦- (معكوسة) - ٢٥٧- (معكوسة) - ٢٥٨- (معكوسة) - ٢٥٩- (معكوسة) - ٢٦٠- (معكوسة) - ٢٦١- (معكوسة) - ٢٦٢- (معكوسة) - ٢٦٣- (معكوسة) - ٢٦٤- (معكوسة) - ٢٦٥- (معكوسة) - ٢٦٦- (معكوسة) - ٢٦٧- (معكوسة) - ٢٦٨- (معكوسة) - ٢٦٩- (معكوسة) - ٢٧٠- (معكوسة) - ٢٧١- (معكوسة) - ٢٧٢- (معكوسة) - ٢٧٣- (معكوسة) - ٢٧٤- (معكوسة) - ٢٧٥- (معكوسة) - ٢٧٦- (معكوسة) - ٢٧٧- (معكوسة) - ٢٧٨- (معكوسة) - ٢٧٩- (معكوسة) - ٢٨٠- (معكوسة) - ٢٨١- (معكوسة) - ٢٨٢- (معكوسة) - ٢٨٣- (معكوسة) - ٢٨٤- (معكوسة) - ٢٨٥- (معكوسة) - ٢٨٦- (معكوسة) - ٢٨٧- (معكوسة) - ٢٨٨- (معكوسة) - ٢٨٩- (معكوسة) - ٢٩٠- (معكوسة) - ٢٩١- (معكوسة) - ٢٩٢- (معكوسة) - ٢٩٣- (معكوسة) - ٢٩٤- (معكوسة) - ٢٩٥- (معكوسة) - ٢٩٦- (معكوسة) - ٢٩٧- (معكوسة) - ٢٩٨- (معكوسة) - ٢٩٩- (معكوسة) - ٣٠٠- (معكوسة) - ٣٠١- (معكوسة) - ٣٠٢- (معكوسة) - ٣٠٣- (معكوسة) - ٣٠٤- (معكوسة) - ٣٠٥- (معكوسة) - ٣٠٦- (معكوسة) - ٣٠٧- (معكوسة) - ٣٠٨- (معكوسة) - ٣٠٩- (معكوسة) - ٣١٠- (معكوسة) - ٣١١- (معكوسة) - ٣١٢- (معكوسة) - ٣١٣- (معكوسة) - ٣١٤- (معكوسة) - ٣١٥- (معكوسة) - ٣١٦- (معكوسة) - ٣١٧- (معكوسة) - ٣١٨- (معكوسة) - ٣١٩- (معكوسة) - ٣٢٠- (معكوسة) - ٣٢١- (معكوسة) - ٣٢٢- (معكوسة) - ٣٢٣- (معكوسة) - ٣٢٤- (معكوسة) - ٣٢٥- (معكوسة) - ٣٢٦- (معكوسة) - ٣٢٧- (معكوسة) - ٣٢٨- (معكوسة) - ٣٢٩- (معكوسة) - ٣٣٠- (معكوسة) - ٣٣١- (معكوسة) - ٣٣٢- (معكوسة) - ٣٣٣- (معكوسة) - ٣٣٤- (معكوسة) - ٣٣٥- (معكوسة) - ٣٣٦- (معكوسة) - ٣٣٧- (معكوسة) - ٣٣٨- (معكوسة) - ٣٣٩- (معكوسة) - ٣٤٠- (معكوسة) - ٣٤١- (معكوسة) - ٣٤٢- (معكوسة) - ٣٤٣- (معكوسة) - ٣٤٤- (معكوسة) - ٣٤٥- (معكوسة) - ٣٤٦- (معكوسة) - ٣٤٧- (معكوسة) - ٣٤٨- (معكوسة) - ٣٤٩- (معكوسة) - ٣٥٠- (معكوسة) - ٣٥١- (معك