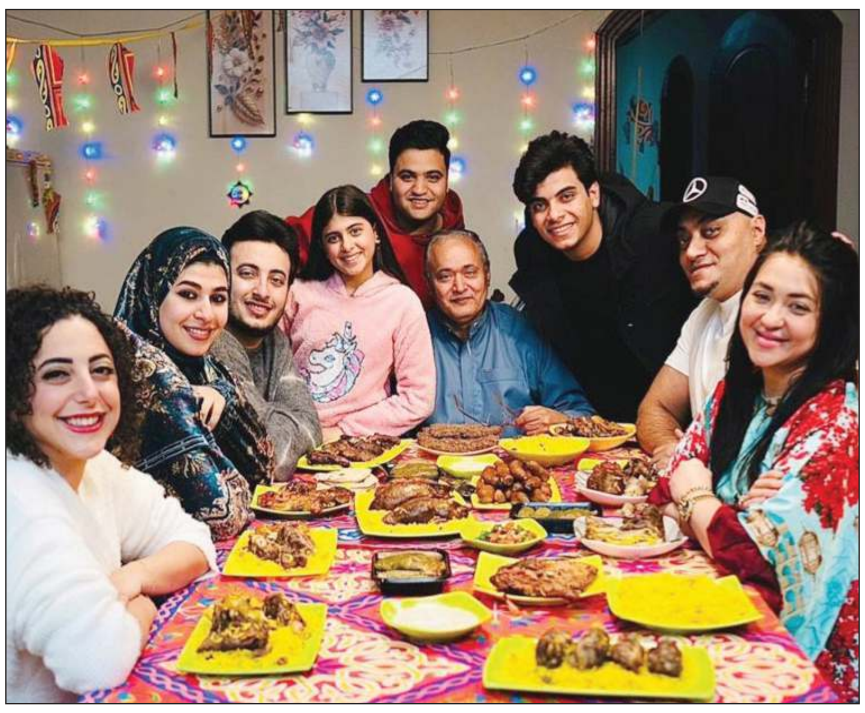
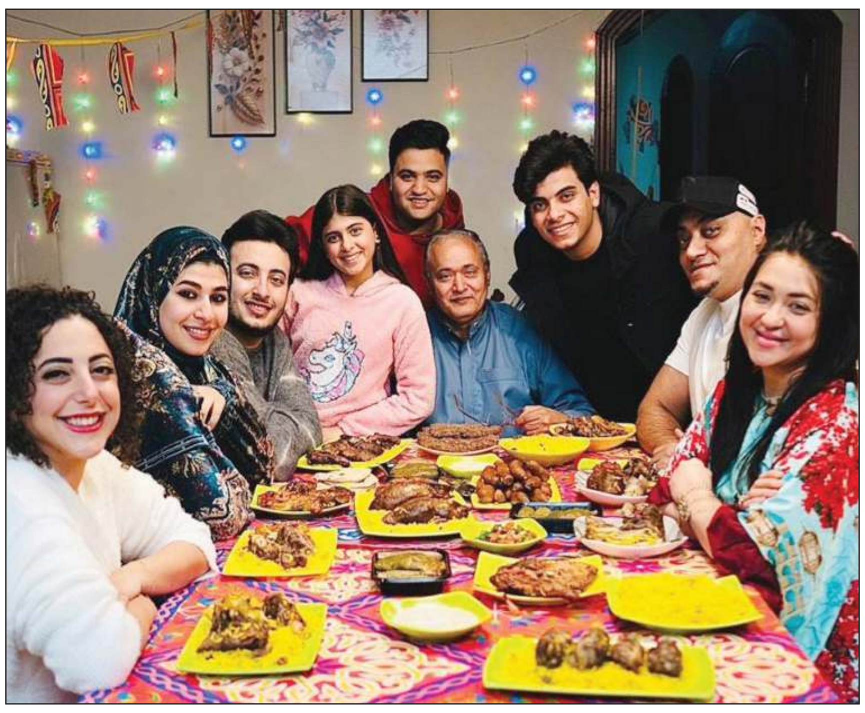
عينك .. عينك

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 مكان إقامة المسافرين ـ زمن طويل، 2 ـ أغنية لأم كلثوم ـ سهل أخضر، 3 ـ مصاب بجرح، 4 ـ من الكائنات الحية ـ حيوان مفترس، 5 ـ حشرة ضارة ـ كثير (معكوسة)، 6 ـ ضجروا (معكوسة) ـ من الشجر (معكوسة)، 7 ـ الإقرارات، 8 ـ يروي، 9 ـ حيوان ضخم ـ من العلوم ـ مثيل (معكوسة)، 10 ـ طير مغرد ـ تشاهد.

عمودياً:

1 ـ صحيفة كويتية ـ حيوان ضخم، 2 ـ خاصتي ـ من الخضار ـ للإضراب، 3 ـ الدوران (معكوسة) ـ جنح (معكوسة)، 4 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ نقود (معكوسة) ـ بان، 5 ـ جبل يطل على المدينة المنورة (معكوسة) ـ منزل (معكوسة)، 6 ـ من الحشرات (معكوسة) ـ فرح (معكوسة)، 7 ـ يبس ـ نائم، 8 ـ هدمه ـ مركب، 9 ـ رئيسة العمل (معكوسة)، 10 ـ فضل ـ مغلاق الباب (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ل	م	ر	ا	س	م	ا	ل
ل	خ	م	ا	س	ي	و	ر	د	ي
س	غ	ف	و	و	ح	غ	ر	س	ة
ح	ر	ف	س	ر	ا	ل	س	م	ك
ب	ن	ز	ا	د	ا	ل	ع	م	ق
ي	ا	خ	ء	ا	س	م	ا	ح	ح
ا	ط	ل	ل	ت	ا	ل	ج	م	ل
ل	ة	ا	ة	ي	ب	ا	ر	ل	ا
ط	ي	ي	م	ل	ا	ع	ل	ا	ت
ر	ا	ل	ن	ج	ا	ح	ا	ت	و
ي	ا	ل	ا	ب	ت	ك	ا	ر	ت
ف	ا	ل	ي	ف	ل	ث	م	ا	ر

منطقة كويتية من 8 أحرف

السحب
السمك
الجمل
أليف
الطريف
وردي
العمق
المراسم
ثمار
الرابية
سماح
خماسي
غرسة
الابتكار
النجاحات
غرناطة
وسائل
العالمي
وردات
الخزف
توت

سؤال وجواب

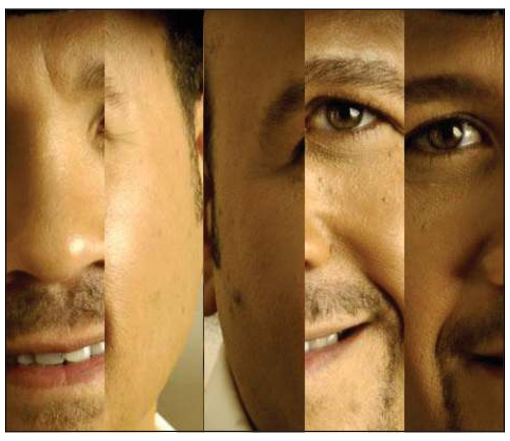
إلى أي درجة هناك علاقة بين الغذاء والمرض؟

بحسب د.ستيفن كوبيكي، طبيب القلب الوقائي في مؤسسة «مايو كلينك» أجاب بأن العلاقة أقوى مما قد نعتقد قائلا: «التغذية الآن هي السبب الأول للوفاة المبكرة والمرض المبكر في الولايات المتحدة والعالم»، فقد يمكن أن يكون لاتباع نظام غذائي غير صحي عواقب وخيمة، ويمكن أن يزيد من خطر وفاة الشخص بسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع الثاني. وتسهم عوامل مثل التدخين والوراثة في تعرضنا لخطر الإصابة بأمراض مختلفة، لكن لا يمثل أي منهما عامل الخطر الأكبر. ويقول د.كوبيكي إن امتلاك جينات للمرض سيزيد من خطر الإصابة بنسبة 30٪ إلى 40٪، لكن اتباع أسلوب حياة سيئ سيزيد من خطر الإصابة بالمرض بنسبة 300٪ إلى 400٪، مضيفا: «نحو 57٪ من السعرات الحرارية التي نستهلكها يوميا في هذا البلد هي أطعمة فائقة المعالجة. وفي حين أن الأطعمة فائقة المعالجة تميل إلى أن تكون مريحة وفاعلة من حيث التكلفة، إلا أنها تسبب الالتهابات ويمكن أن تؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية بمرور الوقت». وتابع: «إنها تزعج أنسجتنا، تزعج قلوبنا، تزعج الشرايين والدماغ والبنكرياس والكبد والرئتين. وهذا ما يؤدي إلى المرض».

والخبر السار هو أنه لم يفت الأوان أبدا لتغيير عاداتنا الغذائية، حيث يوضح أن استبدال قضمة واحدة من اللحوم المصنعة أو الأطعمة فائقة المعالجة ببعض الأطعمة غير المصنعة أو بخيار أكثر صحة «سيقلل بالفعل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية، بعد عام أو عامين». وتحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على العديد من المكونات المضافة، مثل السكر، الملح، الألوان الاصطناعية والمواد الحافظة والمثبتات. كما تحتوي قائمة المكونات أحيانا على مواد كيميائية، والأمثلة على ذلك المشروبات الغازية والنقانق واللحوم الباردة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة المعبأة.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

نوع من التوابل يساعد على تقليل الدهون الحشوية «في غضون أسابيع»

تكمن الدهون الحشوية في تجويف البطن، وتحيط بالعديد من الأعضاء الحيوية، مثل الكبد والبنكرياس والأمعاء. ورغم أن وجود بعض الدهون في هذه المنطقة يعد أمرا طبيعيا، فإن ما يثير القلق هو أن موقع وجودها يجعل دهون البطن ضارة، ويزيد من مخاطر الإصابة بمشكلات صحية، بدءا من مرض السكري إلى أمراض القلب.

ولحسن الحظ، قد تكون بعض التوابل قادرة على المساعدة على تقليل هذا الجانب الدهني. وسواء قمت بإقرانه بالعسل في مشروب ساخن أو أضفته إلى طبق الكاري، فإن الزنجبيل يقدم أكثر من نكهة ممتعة. ومن المعروف أن هذه التوابل لها تأثيرات مضادة للبكتيريا و«مضادة للالتهابات». وما يفتقر إليه الزنجبيل من الڤيتامينات والمعادن، يعوضه بمحتواه من مضادات الأكسدة.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن يساعد هذا النوع الشائع من التوابل أيضا على تقليل دهون البطن الخطرة، فقد وجدت الدراسة أن مسحوق الزنجبيل كان قادرا على تقليل الدهون الحشوية في المصابين بالسمنة. وإذا لم تكن على علم، فإن توصيف السمنة هو أنها درجة من الدهون أو كمية من الدهون، تقع في منطقة معينة من الجسم.

المصدر: «إكسبريس»

حل كلمة السر

الفحيحيل

حل اعرف الشخصية

هشام عباس

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

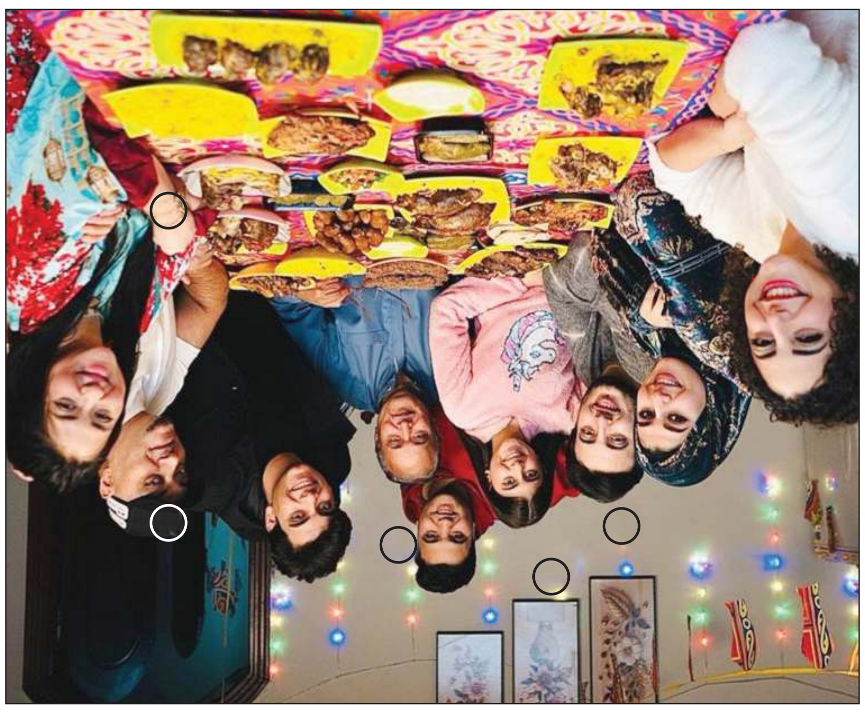
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الفندق ـ دهر، 2 ـ ليلة حب ـ مرج، 3 ـ جريح، 4 ـ نبات ـ فهد، 5 ـ بق ـ جم (معكوسة)، 6 ـ ملوا (معكوسة) ـ السرو (معكوسة)، 7 ـ الاعترافات، 8 ـ يسقي، 9 ـ دب ـ طب ـ ند (معكوسة)، 10 ـ بلبل ـ ترى.

عمودياً:

1 ـ الأنباء ـ دب، 2 ـ لي ـ بقول ـ بل، 3 ـ اللف (معكوسة) ـ مال (معكوسة)، 4 ـ هن (معكوسة) ـ عملة (معكوسة) ـ طال، 5 ـ أحد (معكوسة) ـ بيت (معكوسة)، 6 ـ بق (معكوسة) ـ سرور (معكوسة)، 7 ـ جفَ ـ راقد، 8 ـ دمره ـ سفينة، 9 ـ المديرة (معكوسة)، 10 ـ رجح ـ الرتاج (معكوسة).