

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

عمودياً:

1 - من الفاكهة - حرف هجاء - قوام، 2 - علم - فسيحة، 3 - والدتي (معكوسة) - ألجأ، 4 - حاجز - غني، 5 - اكتمل - قطرات الرطوبة - عكس حر، 6 - قدم له المال - أذكار، 7 - نقي (معكوسة) - سحب، 8 - منخفض (معكوسة)، 9 - طاقة - من الحيوانات، 10 - من الماشية - منع الرضاعة.

كلمة السر

ا	ع	ط	ح	ل	ع	ت	ت	ق	د
ا	ل	ا	ا	ي	ي	ح	ح	ا	ة
ل	ا	ب	ب	م	ب	ا	س	و	ي
ب	ق	ع	ر	ل	ل	ر	ن	س	م
ي	ا	ن	ا	ا	ا	ي	ا	ا	ن
ض	ت	س	ا	م	ا	ة	ل	ا	ت
ا	ا	ع	س	ق	ا	م	ا	ل	ا
ء	ل	ر	ت	ر	ل	ق	ق	ا	ل
ر	ش	و	ث	ا	ع	ا	ت	ق	س
ح	ر	س	م	ر	ط	م	ب	د	ا
م	ط	ي	ا	ا	ا	ر	ا	ا	ب
ة	ر	ط	ر	ت	ء	ك	س	م	ع

دولة أوروبية من 8 أحرف

تنمية	الاقتباس	استثمار	سعر	وسيط	رحمة
الشرط	الى	أرباح	تحسن	العتاء	
علاقات	البيع	طابع	السابع	أسواق	
تجارية	البيضاء	قرارات	مقامر	الاقدام	

سؤال وجواب

ما سبب الرغبة في تناول الحلويات؟

غالباً ما تعتبر الرغبة في تناول الحلويات من العادات السيئة، لكن الرغبة في تناول أطعمة معينة غالباً ما يملحها الجسم بسبب نقص بعض العناصر الغذائية، فماذا ينقص الجسم عندما نشتهي الحلويات؟
يشير أخصائيا الشيوخة د.فلاديمير خافينسون ود.سيفيلانا تروفيموفا، إلى أن السبب يمكن أن يكون اضطراب ميكروبيوم الأمعاء، لأن الرغبة في تناول الحلويات والمعجنات، قد يكون لاختلال توازن البكتيريا في الأمعاء، وأن بكتيريا المعدة والأمعاء لا تعمل بالمستوى المطلوب. ووفقا لهما: «زيادة كمية السكر تساعد على زيادة نشاط البكتيريا السيئة في الأمعاء».

– الإرهاق وسوء النوم أيضاً: يشير الخبراء إلى أن «الكربوهيدرات السريعة، هي مصدر الطاقة لعمل الدماغ بصورة طبيعية، ما يحسن الخلفية العاطفية. والعواطف هي مصدر طاقة للخلايا القشرية».

ويعتبر النوم جزءاً مهماً من الراحة، وضوريا لاستعادة الجسم لقواه، لأن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يجبر الجسم على تناول السكر للحصول على «التحفيز» الذي يسعى إليه. لكن لسوء الحظ، يمكن أن تتحول «إعادة الشحن» إلى عادة سيئة وليست بديلاً للراحة المطلوبة.

وينصح الأطباء لتحسين نوعية النوم بتناول مواد غذائية محتوية على التريبتوفان، مثل الديك الرومي والموز والمكسرات. ويشير الأطباء، إلى أن الجوع والاختئاب والتدخين تؤثر سلباً في حاسة الذوق.

وإذا ظهرت الرغبة في تناول الحلويات فإنها تشير إلى نقص الكروم والسيروتونين والمغنيسيوم والكربوهيدرات المعقدة في الجسم.

المصدر: 'فيسيتز رو'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الإجهاد يسرّع الشيخوخة المناعية

وجدت دراسة أن الإجهاد اليومي وأحداث الحياة المؤلمة يؤديان إلى إضعاف مزيج الخلايا المناعية في الجسم قبل الأوان. ووفقاً للدراسة التي أجراها باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا، فإن الإجهاد، في شكل أحداث مؤلمة، وضغط وظيفي، وضغوط يومية وتمييز، يسرع شيخوخة الجهاز المناعي، ما قد يزيد من خطر إصابة الشخص بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض الناجمة عن عدوى مثل «كوفيد-19».

ويمكن أن تساعد النتائج في تفسير التفاوتات بالصحة المرتبطة بالعمر وتحديد النقاط المحتملة للتدخل. من جهته، قال كبير مؤلفي الدراسة إريك كلويك: «تساعد هذه الدراسة في توضيح الآليات المشاركة في تسريع الشيخوخة المناعية».

ومع تقدم الناس في السن يبدأ الجهاز المناعي بشكل طبيعي في انخفاض كبير، وهي حالة تسمى التقلص المناعي. ويضعف الجهاز المناعي للشخص مع تقدم العمر، ويتضمن عددا كبيرا جدا من خلايا الدم البيضاء البالية المنتشرة وعددا قليلا جدا من خلايا الدم البيضاء الجديدة «السانجة» (غير البالغة) الجاهزة لمواجهة غزاة جدد.

ولا ترتبط الشيخوخة المناعية بالسرطان فحسب، بل أيضا بأمراض القلب والأوعية الدموية، وزيادة خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي وانخفاض فعالية اللقاحات وشيخوخة جهاز الأعضاء.

المصدر: 'ميديكال إكسبريس'

حل كلمة السر

١٣٣٩١٣

حل اعرف الشخصية

٢٠٢٢ ١٣٣٩١٣ ٢٠٢٢

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٤ ٥ ٢ 7 8 1 9 ٦ ٤ 6	٤ ٥ 8 1 ٤ ٦ ٢ 7 6 9	٤ ٥ 9 ٤ ٢ ٦ 8 1 6
6 ٦ 1 ٤ ٤ ٥ 8 9 ٢	1 9 ٢ 8 6 ٥ ٤ ٦ ٤	1 ٤ ٦ 6 8 ٤ 9 ٢ ٥
8 ٤ 9 ٦ ٢ 6 ٥ 1 ٤	٤ ٦ 6 ٤ 9 ٢ 1 ٥ 8	٢ 6 8 ٥ 1 9 ٤ ٦ ٤
٦ 9 8 ٤ 1 ٢ 6 ٥	6 ٢ ٦ ٥ 8 9 ٤ 1 ٤	٤ 1 ٥ ٢ ٤ 6 ٢ 8 9
٤ ٢ ٥ 9 ٦ ٤ 8 1	8 1 ٥ ٦ ٤ ٤ 9 ٢ 6	8 9 6 ٢ ٥ 1 ٤ ٤ ٦
1 ٤ 6 ٥ 8 ٢ ٤ ٦ 9	9 ٤ ٤ ٢ 1 6 ٥ 8 ٦	٦ ٤ ٢ 9 ٤ 8 ٥ 6 1
9 1 ٤ ٢ ٥ 8 6 ٤ ٦	٦ 8 9 ٤ ٢ ٤ 6 1 ٥	6 ٦ ٤ 8 9 ٢ 1 ٥ ٤
٥ 6 ٤ 9 ٦ ٤ 1 ٢ 8	٥ 6 ٤ 9 ٦ 1 8 ٤ ٢	٥ 8 1 ٤ ٦ ٤ 6 9 ٢
٢ 8 ٦ 1 6 ٤ 9 ٥ ٤	٢ ٤ 1 6 ٥ 8 ٦ 9 ٤	9 ٢ ٤ 1 6 ٥ ٦ ٤ 8

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١-م - ح-م - ل-ه - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٠ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١ - ٥٢ - ٥٣ - ٥٤ - ٥٥ - ٥٦ - ٥٧ - ٥٨ - ٥٩ - ٦٠ - ٦١ - ٦٢ - ٦٣ - ٦٤ - ٦٥ - ٦٦ - ٦٧ - ٦٨ - ٦٩ - ٧٠ - ٧١ - ٧٢ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٥ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٨٨ - ٨٩ - ٩٠ - ٩١ - ٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٠٠ - ١٠١ - ١٠٢ - ١٠٣ - ١٠٤ - ١٠٥ - ١٠٦ - ١٠٧ - ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٠ - ١١١ - ١١٢ - ١١٣ - ١١٤ - ١١٥ - ١١٦ - ١١٧ - ١١٨ - ١١٩ - ١٢٠ - ١٢١ - ١٢٢ - ١٢٣ - ١٢٤ - ١٢٥ - ١٢٦ - ١٢٧ - ١٢٨ - ١٢٩ - ١٣٠ - ١٣١ - ١٣٢ - ١٣٣ - ١٣٤ - ١٣٥ - ١٣٦ - ١٣٧ - ١٣٨ - ١٣٩ - ١٤٠ - ١٤١ - ١٤٢ - ١٤٣ - ١٤٤ - ١٤٥ - ١٤٦ - ١٤٧ - ١٤٨ - ١٤٩ - ١٥٠ - ١٥١ - ١٥٢ - ١٥٣ - ١٥٤ - ١٥٥ - ١٥٦ - ١٥٧ - ١٥٨ - ١٥٩ - ١٦٠ - ١٦١ - ١٦٢ - ١٦٣ - ١٦٤ - ١٦٥ - ١٦٦ - ١٦٧ - ١٦٨ - ١٦٩ - ١٧٠ - ١٧١ - ١٧٢ - ١٧٣ - ١٧٤ - ١٧٥ - ١٧٦ - ١٧٧ - ١٧٨ - ١٧٩ - ١٨٠ - ١٨١ - ١٨٢ - ١٨٣ - ١٨٤ - ١٨٥ - ١٨٦ - ١٨٧ - ١٨٨ - ١٨٩ - ١٩٠ - ١٩١ - ١٩٢ - ١٩٣ - ١٩٤ - ١٩٥ - ١٩٦ - ١٩٧ - ١٩٨ - ١٩٩ - ٢٠٠ - ٢٠١ - ٢٠٢ - ٢٠٣ - ٢٠٤ - ٢٠٥ - ٢٠٦ - ٢٠٧ - ٢٠٨ - ٢٠٩ - ٢١٠ - ٢١١ - ٢١٢ - ٢١٣ - ٢١٤ - ٢١٥ - ٢١٦ - ٢١٧ - ٢١٨ - ٢١٩ - ٢٢٠ - ٢٢١ - ٢٢٢ - ٢٢٣ - ٢٢٤ - ٢٢٥ - ٢٢٦ - ٢٢٧ - ٢٢٨ - ٢٢٩ - ٢٣٠ - ٢٣١ - ٢٣٢ - ٢٣٣ - ٢٣٤ - ٢٣٥ - ٢٣٦ - ٢٣٧ - ٢٣٨ - ٢٣٩ - ٢٤٠ - ٢٤١ - ٢٤٢ - ٢٤٣ - ٢٤٤ - ٢٤٥ - ٢٤٦ - ٢٤٧ - ٢٤٨ - ٢٤٩ - ٢٥٠ - ٢٥١ - ٢٥٢ - ٢٥٣ - ٢٥٤ - ٢٥٥ - ٢٥٦ - ٢٥٧ - ٢٥٨ - ٢٥٩ - ٢٦٠ - ٢٦١ - ٢٦٢ - ٢٦٣ - ٢٦٤ - ٢٦٥ - ٢٦٦ - ٢٦٧ - ٢٦٨ - ٢٦٩ - ٢٧٠ - ٢٧١ - ٢٧٢ - ٢٧٣ - ٢٧٤ - ٢٧٥ - ٢٧٦ - ٢٧٧ - ٢٧٨ - ٢٧٩ - ٢٨٠ - ٢٨١ - ٢٨٢ - ٢٨٣ - ٢٨٤ - ٢٨٥ - ٢٨٦ - ٢٨٧ - ٢٨٨ - ٢٨٩ - ٢٩٠ - ٢٩١ - ٢٩٢ - ٢٩٣ - ٢٩٤ - ٢٩٥ - ٢٩٦ - ٢٩٧ - ٢٩٨ - ٢٩٩ - ٣٠٠ - ٣٠١ - ٣٠٢ - ٣٠٣ - ٣٠٤ - ٣٠٥ - ٣٠٦ - ٣٠٧ - ٣٠٨ - ٣٠٩ - ٣١٠ - ٣١١ - ٣١٢ - ٣١٣ - ٣١٤ - ٣١٥ - ٣١٦ - ٣١٧ - ٣١٨ - ٣١٩ - ٣٢٠ - ٣٢١ - ٣٢٢ - ٣٢٣ - ٣٢٤ - ٣٢٥ - ٣٢٦ - ٣٢٧ - ٣٢٨ - ٣٢٩ - ٣٣٠ - ٣٣١ - ٣٣٢ - ٣٣٣ - ٣٣٤ - ٣٣٥ - ٣٣٦ - ٣٣٧ - ٣٣٨ - ٣٣٩ - ٣٤٠ - ٣٤١ - ٣٤٢ - ٣٤٣ - ٣٤٤ - ٣٤٥ - ٣٤٦ - ٣٤٧ - ٣٤٨ - ٣٤٩ - ٣٥٠ - ٣٥١ - ٣٥٢ - ٣٥٣ - ٣٥٤ - ٣٥٥ - ٣٥٦ - ٣٥٧ - ٣٥٨ - ٣٥٩ - ٣٦٠ - ٣٦١ - ٣٦٢ - ٣٦٣ - ٣٦٤ - ٣٦٥ - ٣٦٦ - ٣٦٧ - ٣٦٨ - ٣٦٩ - ٣٧٠ - ٣٧١ - ٣٧٢ - ٣٧٣ - ٣٧٤ - ٣٧٥ - ٣٧٦ - ٣٧٧ - ٣٧٨ - ٣٧٩ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٣٨٥ - ٣٨٦ - ٣٨٧ - ٣٨٨ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٣٩١ - ٣٩٢ - ٣٩٣ - ٣٩٤ - ٣٩٥ - ٣٩٦ - ٣٩٧ - ٣٩٨ - ٣٩٩ - ٤٠٠ - ٤٠١ - ٤٠٢ - ٤٠٣ - ٤٠٤ - ٤٠٥ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤٠٩ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤١٢ - ٤١٣ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤١٦ - ٤١٧ - ٤١٨ - ٤١٩ - ٤٢٠ - ٤٢١ - ٤٢٢ - ٤٢٣ - ٤٢٤ - ٤٢٥ - ٤٢٦ - ٤٢٧ - ٤٢٨ - ٤٢٩ - ٤٣٠ - ٤٣١ - ٤٣٢ - ٤٣٣ - ٤٣٤ - ٤٣٥ - ٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٣٩ - ٤٤٠ - ٤٤١ - ٤٤٢ - ٤٤٣ - ٤٤٤ - ٤٤٥ - ٤٤٦ - ٤٤٧ - ٤٤٨ - ٤٤٩ - ٤٥٠ - ٤٥١ - ٤٥٢ - ٤٥٣ - ٤٥٤ - ٤٥٥ - ٤٥٦ - ٤٥٧ - ٤٥٨ - ٤٥٩ - ٤٦٠ - ٤٦١ - ٤٦٢ - ٤٦٣ - ٤٦٤ - ٤٦٥ - ٤٦٦ - ٤٦٧ - ٤٦٨ - ٤٦٩ - ٤٧٠ - ٤٧١ - ٤٧٢ - ٤٧٣ - ٤٧٤ - ٤٧٥ - ٤٧٦ - ٤٧٧ - ٤٧٨ - ٤٧٩ - ٤٨٠ - ٤٨١ - ٤٨٢ - ٤٨٣ - ٤٨٤ - ٤٨٥ - ٤٨٦ - ٤٨٧ - ٤٨٨ - ٤٨٩ - ٤٩٠ - ٤٩١ - ٤٩٢ - ٤٩٣ - ٤٩٤ - ٤٩٥ - ٤٩٦ - ٤٩٧ - ٤٩٨ - ٤٩٩ - ٥٠٠ - ٥٠١ - ٥٠٢ - ٥٠٣ - ٥٠٤ - ٥٠٥ - ٥٠٦ - ٥٠٧ - ٥٠٨ - ٥٠٩ - ٥١٠ - ٥١١ - ٥١٢ - ٥١٣ - ٥١٤ - ٥١٥ - ٥١٦ - ٥١٧ - ٥١٨ - ٥١٩ - ٥٢٠ - ٥٢١ - ٥٢٢ - ٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٥ - ٥٢٦ - ٥٢٧ - ٥٢٨ - ٥٢٩ - ٥٣٠ - ٥٣١ - ٥٣٢ - ٥٣٣ - ٥٣٤ - ٥٣٥ - ٥٣٦ - ٥٣٧ - ٥٣٨ - ٥٣٩ - ٥٤٠ - ٥٤١ - ٥٤٢ - ٥٤٣ - ٥٤٤ - ٥٤٥ - ٥٤٦ - ٥٤٧ - ٥٤٨ - ٥٤٩ - ٥٥٠ - ٥٥١ - ٥٥٢ - ٥٥٣ - ٥٥٤ - ٥٥٥ - ٥٥٦ - ٥٥٧ - ٥٥٨ - ٥٥٩ - ٥٦٠ - ٥٦١ - ٥٦٢ - ٥٦٣ - ٥٦٤ - ٥٦٥ - ٥٦٦ - ٥٦٧ - ٥٦٨ - ٥٦٩ - ٥٧٠ - ٥٧١ - ٥٧٢ - ٥٧٣ - ٥٧٤ - ٥٧٥ - ٥٧٦ - ٥٧٧ - ٥٧٨ - ٥٧٩ - ٥٨٠ - ٥٨١ - ٥٨٢ - ٥٨٣ - ٥٨٤ - ٥٨٥ - ٥٨٦ - ٥٨٧ - ٥٨٨ - ٥٨٩ - ٥٩٠ - ٥٩١ - ٥٩٢ - ٥٩٣ - ٥٩٤ - ٥٩٥ - ٥٩٦ - ٥٩٧ - ٥٩٨ - ٥٩٩ - ٦٠٠ - ٦٠١ - ٦٠٢ - ٦٠٣ - ٦٠٤ - ٦٠٥ - ٦٠٦ - ٦٠٧ - ٦٠٨ - ٦٠٩ - ٦١٠ - ٦١١ - ٦١٢ - ٦١٣ - ٦١٤ - ٦١٥ - ٦١٦ - ٦١٧ - ٦١٨ - ٦١٩ - ٦٢٠ - ٦٢١ - ٦٢٢ - ٦٢٣ - ٦٢٤ - ٦٢٥ - ٦٢٦ - ٦٢٧ - ٦٢٨ - ٦٢٩ - ٦٣٠ - ٦٣١ - ٦٣٢ - ٦٣٣ - ٦٣٤ - ٦٣٥ - ٦٣٦ - ٦٣٧ - ٦٣٨ - ٦٣٩ - ٦٤٠ - ٦٤١ - ٦٤٢ - ٦٤٣ - ٦٤٤ - ٦٤٥ - ٦٤٦ - ٦٤٧ - ٦٤٨ - ٦٤٩ - ٦٥٠ - ٦٥١ - ٦٥٢ - ٦٥٣ - ٦٥٤ - ٦٥٥ - ٦٥٦ - ٦٥٧ - ٦٥٨ - ٦٥٩ - ٦٦٠ - ٦٦١ - ٦٦٢ - ٦٦٣ - ٦٦٤ - ٦٦٥ - ٦٦٦ - ٦٦٧ - ٦٦٨ - ٦٦٩ - ٦٧٠ - ٦٧١ - ٦٧٢ - ٦٧٣ - ٦٧٤ - ٦٧٥ - ٦٧٦ - ٦٧٧ - ٦٧٨ - ٦٧٩ - ٦٨٠ - ٦٨١ - ٦٨٢ - ٦٨٣ - ٦٨٤ - ٦٨٥ - ٦٨٦ - ٦٨٧ - ٦٨٨ - ٦٨٩ - ٦٩٠ - ٦٩١ - ٦٩٢ - ٦٩٣ - ٦٩٤ - ٦٩٥ - ٦٩٦ - ٦٩٧ - ٦٩٨ - ٦٩٩ - ٧٠٠ - ٧٠١ - ٧٠٢ - ٧٠٣ - ٧٠٤ - ٧٠٥ - ٧٠٦ - ٧٠٧ - ٧٠٨ - ٧٠٩ - ٧١٠ - ٧١١ - ٧١٢ - ٧١٣ - ٧١٤ - ٧١٥ - ٧١٦ - ٧١٧ - ٧١٨ - ٧١٩ - ٧٢٠ - ٧٢١ - ٧٢٢ - ٧٢٣ - ٧٢٤ - ٧٢٥ - ٧٢٦ - ٧٢٧ - ٧٢٨ - ٧٢٩ - ٧٣٠ - ٧٣١ - ٧٣٢ - ٧٣٣ - ٧٣٤ - ٧٣٥ - ٧٣٦ - ٧٣٧ - ٧٣٨ - ٧٣٩ - ٧٤٠ - ٧٤١ - ٧٤٢ - ٧٤٣ - ٧٤٤ - ٧٤٥ - ٧٤٦ - ٧٤٧ - ٧٤٨ - ٧٤٩ - ٧٥٠ - ٧٥١ - ٧٥٢ - ٧٥٣ - ٧٥٤ - ٧٥٥ - ٧٥٦ - ٧٥٧ - ٧٥٨ - ٧٥٩ - ٧٦٠ - ٧٦١ - ٧٦٢ - ٧٦٣ - ٧٦٤ - ٧٦٥ - ٧٦