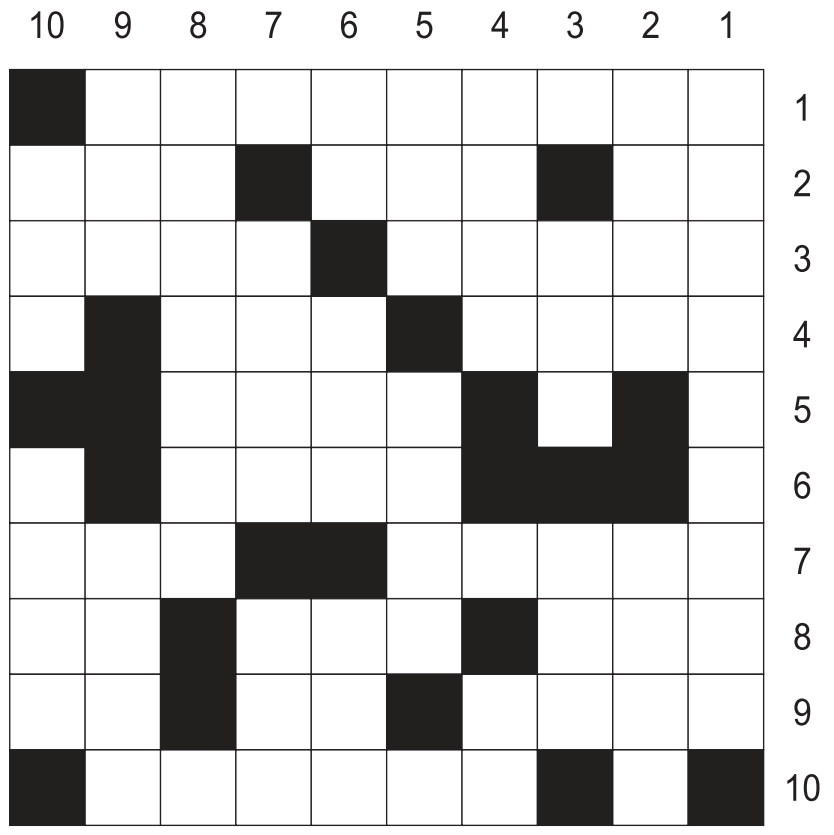
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ ممثل سوري مخضرم، 2 ـ مرض صدري (معكوسة) ـ للكتابة ـ أوان (معكوسة)، 3 ـ أكلة شعبية ـ وهم، 4 ـ في الصحراء ـ علا (معكوسة)، 5 ـ في العروق، 6 ـ أرخي الستار، 7 ـ غيبة ـ توعد، 8 ـ مجهول (معكوسة) ـ علا ـ متشابهان، 9 ـ علم مذكر ـ عقل ـ والدة، 10 ـ عكس الموت.

عمودياً:

1 ـ محافظة كويتية، 2 ـ ينجو ـ مطربة كويتية، 3 ـ علة (معكوسة) ـ يغلق، 4 ـ نغلق ـ للنداء، 5 ـ خطأ ـ أرق (معكوسة)، 6 ـ بحر ـ البارحة ـ يضاف للطعام، 7 ـ لتخصيب الأرض ـ والدي، 8 ـ فيلم لمصطفى العقاد، 9 ـ تخلص من الخطر ـ محبرة، 10 ـ ولد ـ لا ينقطع.

كلمة السر

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

من المعادن المستدامة من 8 أحرف

السر	سحابة	لمع	مراد	أبرار	مواكب
السباع	الرياضة	الندى	فوق	المستدام	بلاد
حدائق	طابعة	خيمة	سلال	الصدى	الفني
بساتين	نعمة	سراب	سعاد	ركام	مسكن

سؤال وجواب

ما الوجبة المثالية لخفض مستويات الكوليسترول؟

يوصي خبراء الصحة الأشخاص المصابين بارتفاع الكوليسترول بالاهتمام بنظامهم الغذائي بشكل دقيق، دون أن يعني ذلك حرمانهم من تناول أطعمة لذيذة أو الاستمتاع بوجباتهم اليومية.

وفي هذا الإطار، قدمت مؤسسة Heart UK الخيرية، وفقا لتقرير Surrey Live، نموذجا لوجبة غداء صحية يمكن أن تساعد على خفض الكوليسترول، وهي سندويش الجبن والجوز، وهذه مكوناته:

ـ شريحتان من خبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة.
ـ 30 غراما من جبن قليل الدسم قابل للدهن.
ـ ثلاث حبات جوز مفرومة ناعما.
ـ ربع عود كرفس مقطع إلى مكعبات صغيرة.
فلفل أسود حسب الرغبة.

وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) أن إدخال تغييرات بسيطة على النظام الغذائي يمكن أن يحدث فرقا ملحوظا في مستويات الكوليسترول، خاصة عبر تقليل الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون غير المشبعة.

وتشمل الأطعمة التي ينصح بتجنبها: فطائر اللحم والنقانق واللحوم الدهنية، والزبدة والسمن والجبن الدهني، والجبن الصلب مثل الشيدر، إضافة إلى الكعك والبسكويت، والأطعمة التي تحتوي على زيت جوز الهند أو زيت النخيل.

وفي المقابل، ينصح بالإكثار من تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل، والزيوت الصحية مثل زيت الزيتون وزيت بذور اللفت، والحبوب الكاملة كالأرز البني والخبز الأسمر والمعكرونة الكاملة، إلى جانب المكسرات والبذور والفواكه والخضراوات. كما يشدد الأطباء على أهمية نمط الحياة الصحي، بما في ذلك الإقلاع عن التدخين وإجراء فحوصات دورية لمستويات الكوليسترول.

ويعد النشاط البدني جزءا أساسيا من خطة خفض الكوليسترول، حيث يوصى بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا من التمارين المعتدلة، مثل المشي السريع أو ركوب الدراجة أو السباحة.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أعراض صباحية قد تنذر بورم في الدماغ

الشعور بالدوار والصداع الصباحي وتشوش الرؤية عند الانحناء أو النهوض المفاجئ قد يشير إلى ورم في الدماغ، فعندما يرتفع الضغط داخل الجمجمة، نتيجة ضغط الورم على البطينات الدماغية أو انسداد تدفق السائل النخاعي، يبدأ السائل بالضغط على العصب البصري من الخارج، ما يؤدي إلى اضطراب تغذية الألياف العصبية وحدوث وذمة في العصب البصري. وعلى عكس التهاب العصب البصري الحقيقي، فإن احتقان القرص البصري لا يسبب تدهورا حادا في الرؤية خلال المراحل المبكرة، لكن الرؤية تبدأ بالتراجع لاحقا عندما يتحول التورم إلى ضمور في العصب، وهو ضرر لا يمكن عكسه.

وتكمن المفارقة في أن المريض قد يكون مصابا بورم دماغي كبير، ومع ذلك يحتفظ بقدرة بصرية طبيعية تماما في المراحل الأولى. ويعد الصداع الناتج عن ارتفاع الضغط داخل الجمجمة من الأعراض الكلاسيكية، إذ يشتد غالبا في ساعات الصباح بعد الاستلقاء طوال الليل، عندما يبلغ الضغط ذروته، ويكون مصحوبا بالغثيان والتقيؤ من دون الشعور بتحسن بعد الإقياء.

ومن العلامات الخطيرة أيضا حدوث تشوش مؤقت في الرؤية، حيث قد يفقد المريض بصره لفترة تتراوح بين دقيقتين وعشر دقائق عند الانحناء أو الوقوف المفاجئ، مشيرة إلى أن هذه الحالة تعد مؤشرا على ارتفاع الضغط داخل الجمجمة إلى مستويات عالية.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

المتشائم

حل اعرف الشخصية

كارولين عاصي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ ممثل سوري مخضرم، 2 ـ مرض صدري (معكوسة) ـ للكتابة ـ أوان (معكوسة)، 3 ـ أكلة شعبية ـ وهم، 4 ـ في الصحراء ـ علا (معكوسة)، 5 ـ في العروق، 6 ـ أرخي الستار، 7 ـ غيبة ـ توعد، 8 ـ مجهول (معكوسة) ـ علا ـ متشابهان، 9 ـ علم مذكر ـ عقل ـ والدة، 10 ـ عكس الموت.

عمودياً:
1 ـ محافظة كويتية، 2 ـ ينجو ـ مطربة كويتية، 3 ـ علة (معكوسة) ـ يغلق، 4 ـ نغلق ـ للنداء، 5 ـ خطأ ـ أرق (معكوسة)، 6 ـ بحر ـ البارحة ـ يضاف للطعام، 7 ـ لتخصيب الأرض ـ والدي، 8 ـ فيلم لمصطفى العقاد، 9 ـ تخلص من الخطر ـ محبرة، 10 ـ ولد ـ لا ينقطع.