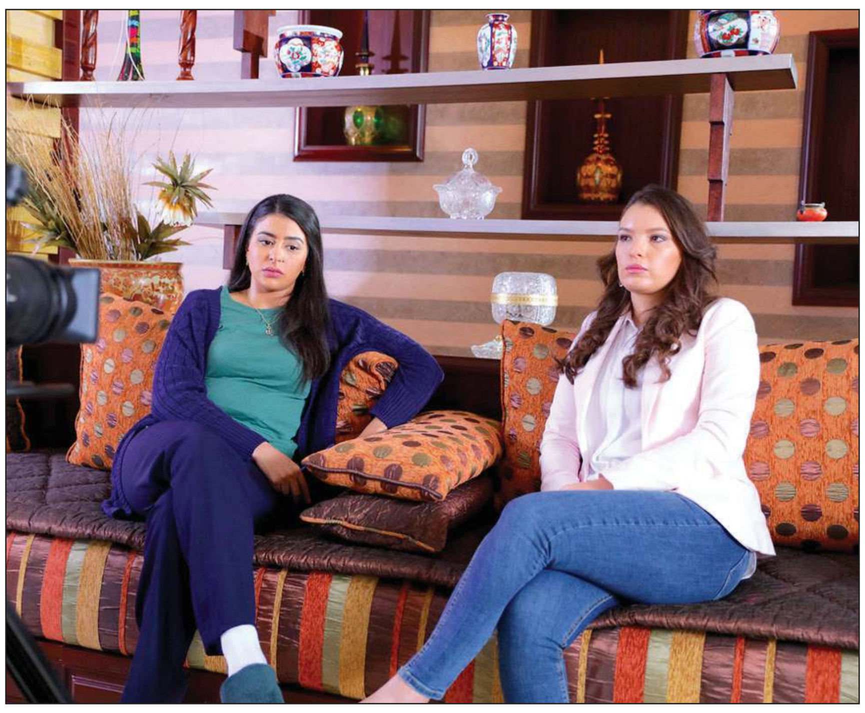
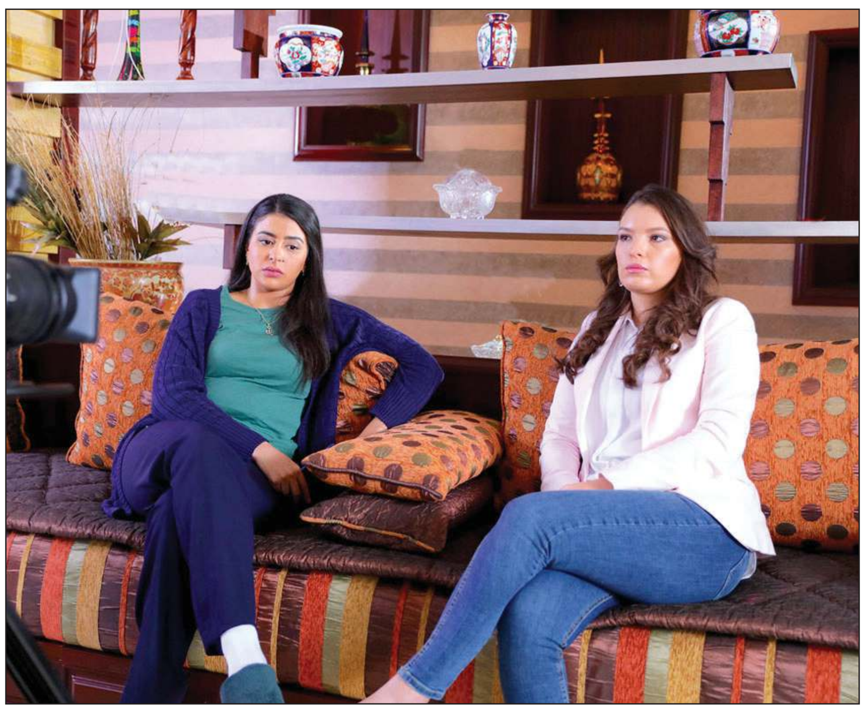
عينك .. عينك

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 عكس القبيح ـ شـــره، 2 ـ قصاب ـ عكس مكثر، 3 ـ قدم تهنئة ـ سرق ـ سحب (معكوسة)، 4 ـ متشابهة ـ غبار، 5 ـ أحد الكتب التراثية، 6 ـ عكس يهدم ـ ضجر، 7 ـ ضمير متصل ـ أنثى الجمل (معكوسة)، 8 ـ نقيد ـ عكس خصص، 9 ـ جوابي ـ أرمي، 10 ـ مسلسل ـ خليجي.

عمودياً:

1 ـ المطرة ـ من الأقارب، 2 ـ نغم ـ قبطان، 3 ـ ظالمون ـ غاية، 4 ـ متشابهان ـ خضي ـ أضع خلسة (معكوسة)، 5 ـ مشى ليلا ـ عملة عربية (معكوسة)، 6 ـ متشابهة ـ من الحشرات (معكوسة)، 7 ـ معدن ـ ثمين (معكوسة) ـ للتعريف، 8 ـ أرقد ـ انتفض (معكوسة) ـ نربط، 9 ـ وميض ـ من الحشرات (معكوسة)، 10 ـ مأوى ـ علم مؤنث.

كلمة السر

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

عملة عالمية من 6 أحرف

عادلة
رواية
الاختزال
استقبال
الاحتراف
الحقيقة
سعف
الفوائد
السالمي
جزيرة
القادمة
جميل
الكورة
عبيدة
اقتباس
ابداع
القمة
مزاح
الجنح
الكرم

سؤال وجواب

ما أسباب التعب والخمول بعد الغداء وطرق التغلب عليه؟

حذر طبيب بارز من أن الشعور بالإرهاق الشديد في منتصف فترة ما بعد الظهر، خاصة نحو الساعة الثالثة عقب تناول الغداء، قد يكون مؤشـرا على اضطراب مسـتويات الغلوكوز في الـدم. وأوضح د.رانجان تشـاتيرجي أن هذه الحالة قد تتفاقم بسـبب تناول وجبات غـداء تفتقر إلى البروتين والألياف، ما يؤدي إلى تقلبات في مستويات الغلوكوز ويسبب الشعور بالتعب والتشوش الذهني وضعف التركيز.

وأشار إلى أن كثيرين يلجأون إلى الكافيين أو الأطعمة السكرية للحصول على دفعة سريعة من الطاقة، إلا أن هذا الحل قد يؤدي إلى ارتفاع مؤقت في مستوى الغلوكوز يعقبه انخفاض جديد، ما يبقي الجسـم في حلقة متكررة من الإرهاق والرغبة الشديدة في تناول السكريات.

وبـين أن الانخفاض الحاد في مسـتويات الغلوكوز يدفع الجسـم إلى إرسـال إشارات عاجلـة لاسـتعادة الطاقة، الأمـر الذي يزيد الرغبـة في تنـاول الأطعمة الغنية بالسـكر والكربوهيـدرات. كما يؤثر هـذا الانخفاض فـي أداء الدماغ، الـذي يعتمد على الغلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة، ما ينعكس على التركيز والقدرات الذهنية.

وأكد تشاتيرجي أن الشعور بالخمول في الثالثة عصرا يرتبط جزئيا بالإيقاع البيولوجي الطبيعي للجسم، إلا أن اضطراب مستويات الغلوكوز قد يزيد من حدة هذه الحالة بشكل ملحوظ. وللتغلب على هذه المشـكلة، نصح بتناول وجبات متوازنة تحتوي على مصادر جيـدة للبروتين، مثل اللحـوم أو البيض أو الأسـماك، إلى جانب ممارسة المشي السريع لمدة تتراوح بين 10 و20 دقيقة بعد الغداء، لما لذلك من دور في تنظيم مستويات الغلوكوز وتقليل الشعور بالنعاس.

كما أوصى بشـرب كوب من الماء وتناول كمية صغيرة من المكسرات، موضحا أن الدهون الصحية الموجودة فيها توفر مصدرا مستقرا وبطيئا للطاقة يساعد على الحفاظ على النشاط خلال ساعات النهار.

المصدر: «إندبندنت»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

عامل جديد يرفع خطر الإصابة بالحساسية

أظهرت دراسـة أجراها علماء من جامعة ڤيينـا الطبيـة فـي النمسـا، أن التعـرض للجزيئـات البلاسـتيكية الدقيقـة يضعف جهاز المناعة، ما يزيد من الالتهابات وردود الأفعال التحسسية.

وقد درس الفريق العلمي تأثير جزيئات البولـي إيثيلـين تيريفثاليـت (PET) على الجسـم، وهو أحـد أكثر أنواع البلاسـتيك شيوعا، ويستخدم في الزجاجات والتغليف والمنسـوجات، وفي تجارب مخبرية أدخل العلماء جزيئات هذا البلاستيك إلى الأجسام عبر الجهاز التنفسـي وتم تتبع مساراتها، حيـث تبين للباحثين أنه بعد التعرض لهذا النوع من البلاستيك مرة واحدة أن جزيئاته الدقيقـة تبقى فـي الرئتين لمدة أسـبوعين على الأقل، وخلال هـذه الفترة تطورت في أجسام الحيوانات المخبرية استجابة التهابية مصحوبة بزيادة في عدد الخلايا الليمفاوية والحمضية، وهي خلايا مناعية تلعب دورا رئيسيا في تطور الحساسية.

وعندمـا تم دمـج التعـرض لجزيئـات البلاستيكية الدقيقة مع حبوب لقاح نبات الرجيد (أحد مسببات الحساسية الشائعة) أصبح التهاب المجاري التنفسية أكثر حدة. كما أشارت تجارب إضافية إلى أن جزيئات البلاستيك قادرة على تعديل استجابة الجهاز المناعي في الجسم والتأثير في إنتاج الأجسام المضادة ضد مسببات الحساسية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

اليورو

حل اعرف الشخصية

شما حمدان

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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				2	
	5	2	3	6		4		9
6	9		4	8				3
4	7		8					
5	6	3	1	9				8
		1	7		6	5	9	
7	4		6		3			
	2	5						
	1			4			3	

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

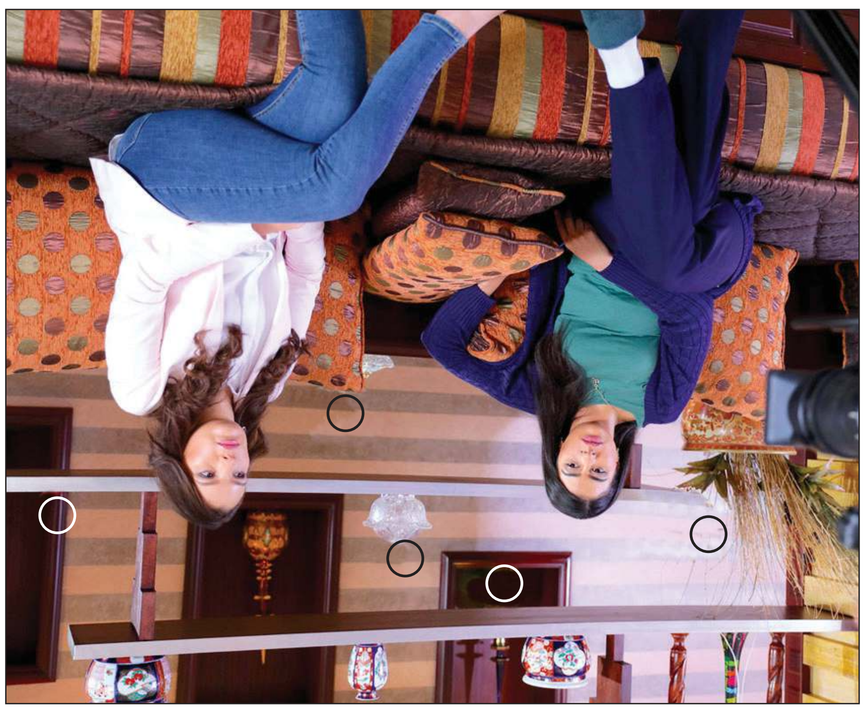
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الجميل ـ نهم، 2 ـ لحام ـ مقل، 3 ـ هنأ ـ سلب ـ جر (معكوسة)، 4 ـ ر ر ر ـ هباء، 5 ـ مروج الذهب، 6 ـ يبني ـ ملّ، 7 ـ ها ـ الناقة (معكوسة)، 8 ـ نأسر ـ عمم، 9 ـ ردي ـ القي، 10 ـ درب الزلق.

عمودياً:

1 ـ الهامية ـ جد، 2 ـ لحن ـ ربان، 3 ـ جائرون ـ أرب، 4 ـ م م ـ رجي ـ أدس (معكوسة)، 5 ـ سرى ـ ليرة (معكوسة)، 6 ـ ل ل ل ـ قمل (معكوسة)، 7 ـ الذهب (معكوسة) ـ ال، 8 ـ نم ـ هب (معكوسة) ـ نعلق، 9 ـ بارقة (معكوسة) ـ قمل (معكوسة)، 10 ـ ملجأ ـ سامية.