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

أفقياً:

1 ـ الماحقات، 2 ـ في الوجه ـ تجمل، 3 ـ مطرب كويتي، 4 ـ مقيدون ـ الأوان (معكوسة)، 5 ـ عكس كافر ـ خاصتك، 6 ـ من الأعشاب، 7 ـ تقتلع ما أمامها ـ مظلم، 8 ـ عكس يحلل (معكوسة) ـ تعرض لمادة قاتلة، 9 ـ أنباء ـ للندبة، 10 ـ المشاركات.

عمودياً:

1 ـ ساعدناه ـ بعير، 2 ـ طريق (معكوسة) ـ يسكن بالجوار، 3 ـ مضيء ـ تنقل، 4 ـ عذل ـ أفزع (معكوسة)، 5 ـ ضم (معكوسة) ـ شتم (معكوسة)، 6 ـ ظلمة ـ عشق (معكوسة)، 7 ـ أتأكد ـ طريق، 8 ـ تهترئ ـ مساندة، 9 ـ مشابهان ـ اكتملوا، 10 ـ فنانة لبنانية ـ مقبل.

كلمة السر

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

مسلسل كويتي رمضاني 2026 من 12 حرفاً

الحسن، قلم، الصبر، الكلمات، العشق، أوان
المتطورة، رحب، الرابية، تين، الورقي
رماح، الاحسان، الخضر، السور، حسن
البدع، الرقيب، الجمع، المكسرات، لبيب

سؤال وجواب

ما أبرز المنتجات الغذائية التي تخفّض مستوى السكر في الدم؟

يمكن التأثير على مستوى السكر في الدم عن طريق تعديل النظام الغذائي. ووفقا للأطباء، يعتبر هذا الأمر بالغ الأهمية، خاصة لمن شخصت إصابتهم بمقدمات السكري، ومقاومة الأنسولين، ولكل من يرغب في تقليل خطر الإصابة بداء السكري، يجب عليه تحديد أفضل الأطعمة للحفاظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدل الطبيعي.

ويشير الأطباء إلى أن التأثير الأبرز يأتي من الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية وذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض.

ويعتبر الشوفان والبقوليات وأي مصادر للألياف القابلة للذوبان من بين أكثرها فاعلية. كما تشمل قائمة الأطعمة الصحية الأسماك والبيض والمكسرات، لأن البروتينات والدهون الصحية التي تحتويها تبطئ عملية إفراغ المعدة، ما يضمن إطلاقا أكثر انتظاما للغلوكوز في مجرى الدم، ويحمي من ارتفاع مستوى السكر الحاد في الدم.

ويؤكد الأطباء أيضا أن الأمر لا يقتصر على نوع الطعام فقط، بل يشمل أيضا مدى معالجته، فالأطعمة الكاملة أفضل بكثير لعملية استقلاب الكربوهيدرات من نظيراتها التي خضعت للمعالجة بشكل كبير.

المصدر: «health.mail.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

اللحوم الحمراء وعلاقتها بتفاقم التهاب الأمعاء

كشفت دراسة حديثة أن تناول اللحوم الحمراء قد يزيد من شدة أمراض الأمعاء الالتهابية، في حين أظهر بروتين البازلاء قدرة أكبر على الحد من الالتهابات وحماية الأمعاء.

وأوضح باحثون من الجمعية الأميركية لأمراض الجهاز الهضمي أن النتائج تشير إلى إمكانية أن تسهم البدائل النباتية للحوم الحمراء في تحسين صحة الأمعاء وتقليل نوبات الالتهاب لدى المصابين بأمراض الأمعاء الالتهابية، وعلى رأسها داء كرون والتهاب القولون التقرحي. وهدفت الدراسة، المنشورة في مجلة «علم الجهاز الهضمي الخلوي والجزيئي»، إلى استكشاف العلاقة بين مصادر البروتين المختلفة وخطر الإصابة بأمراض الأمعاء الالتهابية أو تفاقمها.

وأظهرت التجارب أن الأجسام التي اعتمدت في غذائها على لحم البقر أصيبت بأشد حالات الالتهاب المعوي، بينما سجلت تلك التي تناولت بروتين البازلاء بوصفه المصدر الرئيسي للبروتين أعراضا طفيفة فقط. كما تفوقت بروتينات الصويا والبيض على لحم البقر في عدد من نماذج المرض، إلا أن بروتين البازلاء كان الأكثر فاعلية في الحد من نوبات الالتهاب، ورجح الباحثون أن تعود هذه الفروق إلى طبيعة التفاعل بين ميكروبات الأمعاء وبطانتها، إضافة إلى تأثير بعض الأحماض الموجودة فيها، وهي عوامل قد تسهم في تحفيز الالتهاب أو الحد منه.

وتعرف أمراض الأمعاء الالتهابية بأنها مجموعة من الأمراض المزمنة التي تصيب الجهاز الهضمي، أبرزها داء كرون والتهاب القولون التقرحي، وتسبب أعراضا تشمل آلاما شديدة في البطن، وإسهالا متكررا، فضلا عن الإرهاق وفقدان الوزن غير المبرر.

ولا يزال السبب الدقيق للإصابة غير معروف، إلا أن الخبراء يعتقدون أن اضطراب الجهاز المناعي والعوامل الوراثية وبعض المؤثرات البيئية تلعب دورا في نشوء المرض، إذ يهاجم الجهاز المناعي خلايا الأمعاء السليمة بالخطأ، ما يؤدي إلى التهاب مزمن.

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

الأم المتوحشة

حل اعرف الشخصية

محمد كريم

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

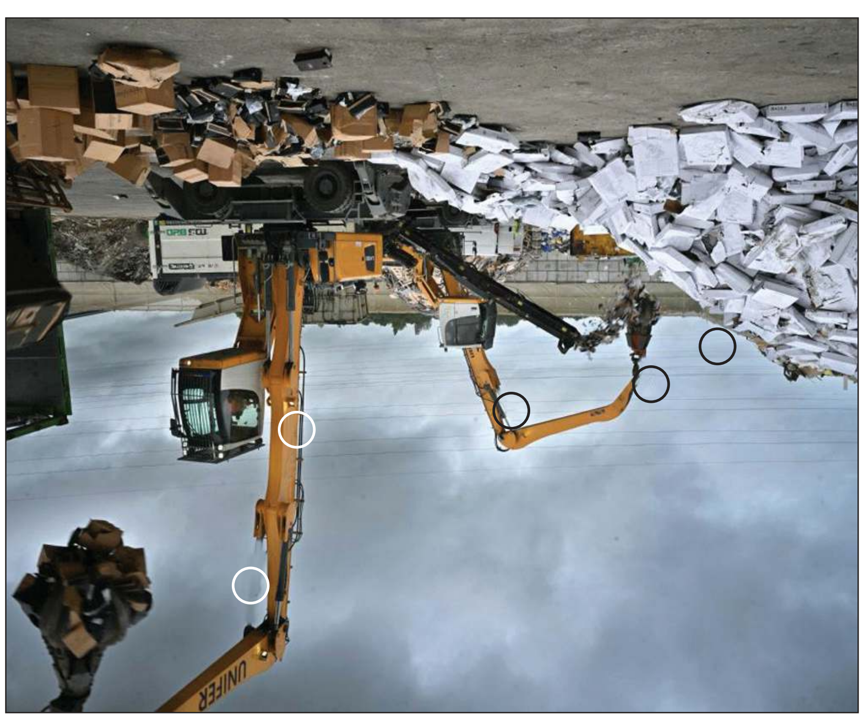
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المهلكات، 2 ـ عين ـ تبرج، 3 ـ نبيل شعيل، 4 ـ أسرى ـ الوقت (معكوسة)، 5 ـ مؤمن ـ لك، 6 ـ جت، 7 ـ جارفة ـ معتم، 8 ـ يحرم (معكوسة) ـ مسمم، 9 ـ أخبار ـ وا، 10 ـ الإسهامات.

عمودياً:

1 ـ أعناه ـ جمل، 2 ـ سبيل (معكوسة) ـ جار، 3 ـ منير ـ ترحال، 4 ـ لام ـ أخيف (معكوسة)، 5 ـ شمل (معكوسة) ـ سبَ (معكوسة)، 6 ـ عتمة ـ هام (معكوسة)، 7 ـ أتيقن ـ مسرى، 8 ـ تبلو ـ دعم، 9 ـ ل ل ـ تموا، 10 ـ نجوى كرم ـ آتٍ.