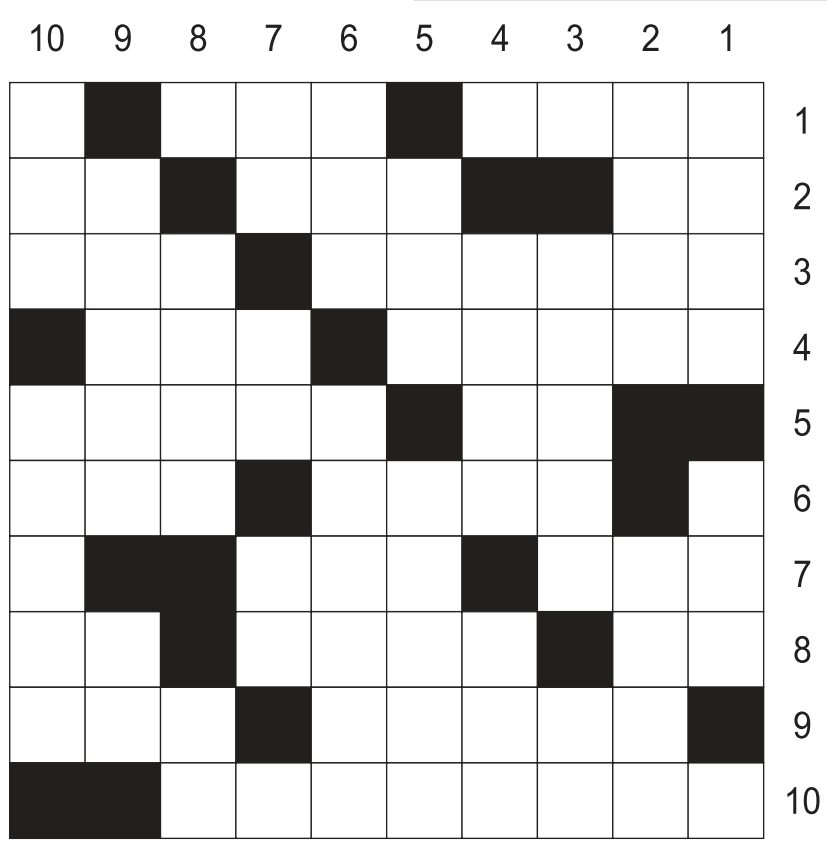
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ تجهم (معكوسة) ـ طريق ضيق، 2 ـ للنفي ـ رجاء (معكوسة) ـ قطع (معكوسة)، 3 ـ يطلب إعفاءه من العمل ـ علم مذكر، 4 ـ ميدان القتال ـ طريق، 5 ـ بحر (معكوسة) ـ للمسافة، 6 ـ قبطان ـ موقع قرب مكة، 7 ـ علم مؤنث (معكوسة) ـ احتمى، 8 ـ مرض صدري ـ نسامح ـ شجع، 9 ـ حجر كريم ـ قحط (معكوسة)، 10 ـ الأحلام والرغبات.

عمودياً:

1 ـ صحيح البدن ـ معدن ثمين، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتدرب ـ متشابهان، 4 ـ عكس بعيد ـ انتقم، 5 ـ لقياس السوائل (معكوسة) ـ المساعدة، 6 ـ مضجر ـ يفني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 ـ للنفي ـ في العروق ـ من الأسماء الخمسة، 8 ـ علم مؤنث ـ مرتفع من الأرض (معكوسة)، 9 ـ منهك ـ متشابهان، 10 ـ من الأقارب ـ وزن (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ا	ل	ف	ر	ي	س	ة
ل	ل	ا	ل	ع	ا	د	ا	ت
ت	س	م	ت	ق	ا	ل	ي	د	ح
و	ا	غ	ت	ا	ي	د	ت	ن	م
ف	ر	ر	ي	ب	ع	ا	م	ي
ي	ة	د	خ	ر	ي	ف	ل	ص	ا
ر	ا	و	ن	ا	د	ر	ص	ا	ل
ي	م	ن	ش	ت	و	ي	د	د	ك
ف	ف	ة	ا	ط	ا	ب	ف	ر	ا
ي	ي	ا	ل	س	ف	ي	ر	ل	م
ر	د	ة	ق	ر	ا	غ	ل	ا	ن
ف	هـ	ا	ل	ا	ز	م	ة	د	ة

فنانة كويتية راحلة من 9 أحرف

الكامنة، تقاليد، مفيد، الصدف، ريفي، المغردون
السارة، العادات، السفير، التوفير، منتديات
الغارقة، عبير، المغردون، طاب، شتوي
الفريسة، الأزمة، مصادر، خريف، نادر

سؤال وجواب

ما الآثار السلبية لكثرة تناول البطيخ؟

يحتوي البطيخ على مواد مفيدة، منها البوتاسيوم والمغنيسيوم وحمض السيترولين الأميني الذي يساعد على استشفاء العضلات، إلا أنه يحتوي على نسبة قليلة من الألياف، لذلك يتصدر السكر محتواه. فيمكن اعتبار البطيخ الأحمر غذاء مخادعا يدرجه الكثيرون في نظامهم الغذائي، لينتهي بهم الأمر بنتيجة عكسية، إذ لا يكمن الخطر في الألياف، بل في أنواع السكر التي يحتويها (السكروز والغلوكوز والفركتوز).

ويحذر الخبراء الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين وداء السكري من ضرورة توخي الحذر الشديد، لأن تناول البطيخ على معدة فارغة قد يسبب ارتفاعا حادا في مستوى السكر في الدم، ما قد يؤدي ـ في حال وجود خلل في عملية التمثيل الغذائي ـ إلى إجهاد الأوعية الدموية.

ويشكل الإفراط في تناول الفركتوز خطرا خاصا، لأنه يصل إلى الكبد دون مساعدة الأنسولين، وعند استهلاكه بكميات كبيرة، قد يسهم في تكوين الكبد الدهني والتهابه، حتى لدى الأشخاص الذين لا يعانون من زيادة الوزن.

ويؤكد الخبراء أن الكمية الموصى بها من البطيخ الأحمر تختلف من شخص لآخر، حيث يبلغ متوسط الاستهلاك اليومي 150 ـ 200 غرام، ويسمح للرياضيين بتناول حوالي 250 غراما، وإذا تناول الشخص ما يصل إلى 400 غرام، فمن الأفضل تقسيم الحصة على وجبتين.

كما ينصح الخبراء بتناول البطيخ كوجبة خفيفة بعد ساعة ونصف إلى ساعتين من الإفطار، وليس على معدة فارغة، كما نبهوا إلى ضرورة إزالة القشرة الخارجية جيدا، لأن النترات قد تتراكم بالقرب منها.

ويعتبر البطيخ الأحمر وجبة خفيفة ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع، لذلك ينبغي على مرضى السكري ومقدمات السكري والسمنة وأمراض الكبد توخي الحذر الشديد بشأن كمية البطيخ في نظامهم الغذائي.

المصدر: «aif»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

طريقة جديدة قد تساعد في علاج الربو والتهابات الرئة

أظهرت دراسة نشرتها مجلة «Immunity» العلمية أن تحفيز العصب في الأذن الخارجية قد يساعد في تقليل الالتهاب في الرئتين، وقد يشكل في المستقبل طريقة جديدة.

فقد درس الباحثون الفرع الأذني للعصب المبهم، وهو الجزء الوحيد من هذا العصب الذي يصل إلى سطح الجلد، وخلال التجارب تم تحفيز هذا الفرع في فئران مخبرية مصابة بالتهاب تحسسي في المجاري التنفسية.

تبين أن هذا التحفيز زاد من مستوى مادة الإشارة في المجاري التنفسية، ما قلل بشكل ملحوظ من التهاب الرئة، على العكس عندما تم تثبيط نشاط الألياف العصبية كان المرض أكثر حدة وشدة.

ووفقا للباحثين، فإن هذا الإجراء أظهر للمرة الأولى وجود آلية عصبية تربط جلد الأذن الخارجية بالعمليات المناعية في الرئتين، ما قد يفتح المجال أمام تطوير طرق علاجية بيولوجية إلكترونية للأمراض الالتهابية بدلا من الطرق الدوائية التقليدية.

ورغم هذه النتائج، إلا أن العلماء يعملون بالفعل على تصميم دراسة سريرية لاختبار فعالية جهاز خاص لتحفيز العصب الأذني لدى مرضى الربو من البشر.

تجدر الإشارة إلى أن دراسة أجراها باحثون برازيليون كانت قد أظهرت أيضا أن الوخز بالإبر في منطقة الأذن قد يساهم في تخفيف حدة الألم الناتج عن الصداع النصفي المزمن، وتقليل تأثيره السلبي على الحياة اليومية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

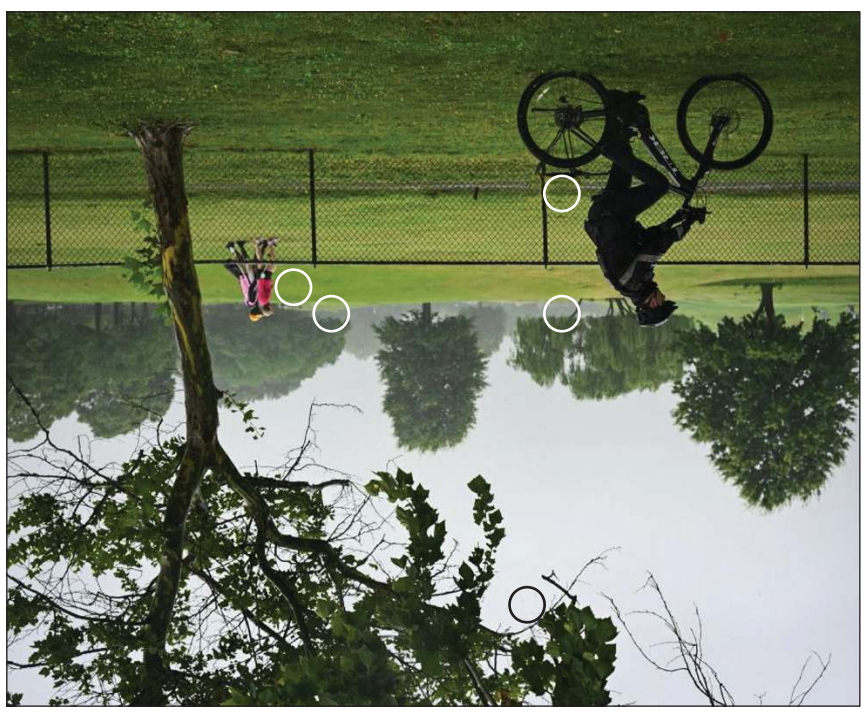
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ تجهم (معكوسة) ـ طريق ضيق، 2 ـ للنفي ـ رجاء (معكوسة) ـ قطع (معكوسة)، 3 ـ يطلب إعفاءه من العمل ـ علم مذكر، 4 ـ ميدان القتال ـ طريق، 5 ـ بحر (معكوسة) ـ للمسافة، 6 ـ قبطان ـ موقع قرب مكة، 7 ـ علم مؤنث (معكوسة) ـ احتمى، 8 ـ مرض صدري ـ نسامح ـ شجع، 9 ـ حجر كريم ـ قحط (معكوسة)، 10 ـ الأحلام والرغبات.

عمودياً:
1 ـ صحيح البدن ـ معدن ثمين، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتدرب ـ متشابهان، 4 ـ عكس بعيد ـ انتقم، 5 ـ لقياس السوائل (معكوسة) ـ المساعدة، 6 ـ مضجر ـ يفني نفسه في الأمر (معكوسة)، 7 ـ للنفي ـ في العروق ـ من الأسماء الخمسة، 8 ـ علم مؤنث ـ مرتفع من الأرض (معكوسة)، 9 ـ منهك ـ متشابهان، 10 ـ من الأقارب ـ وزن (معكوسة).