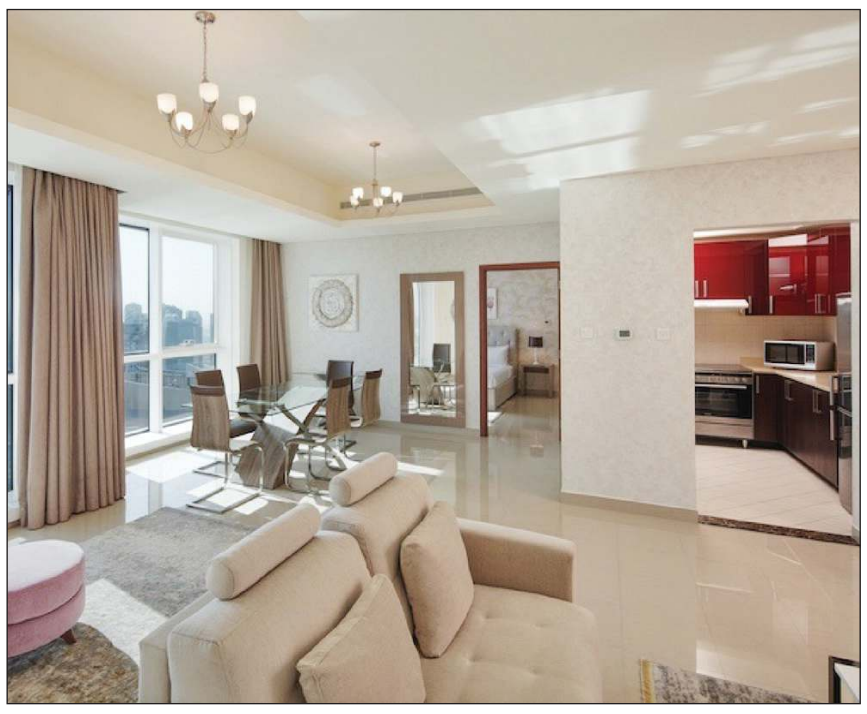
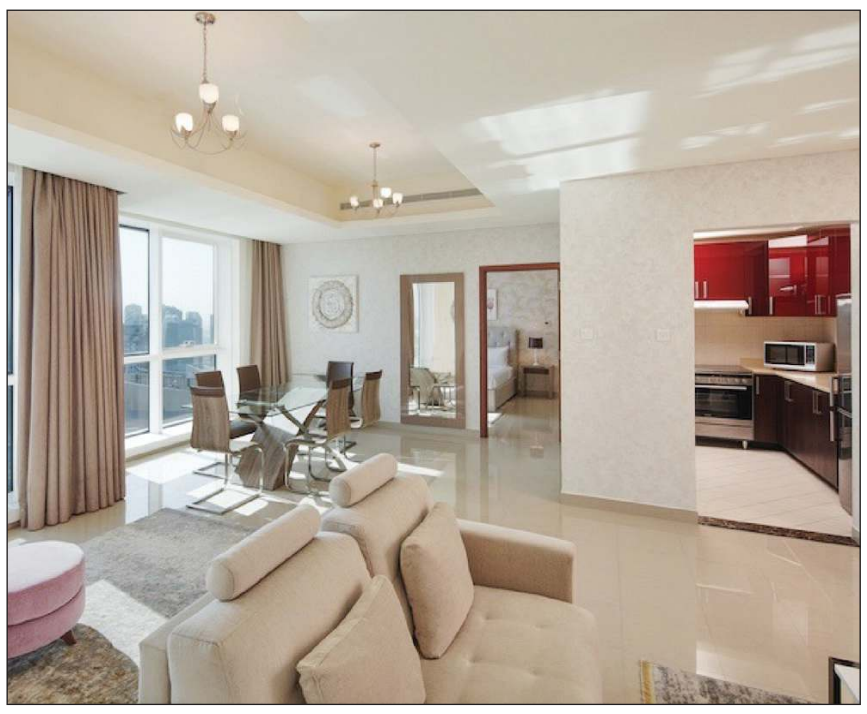
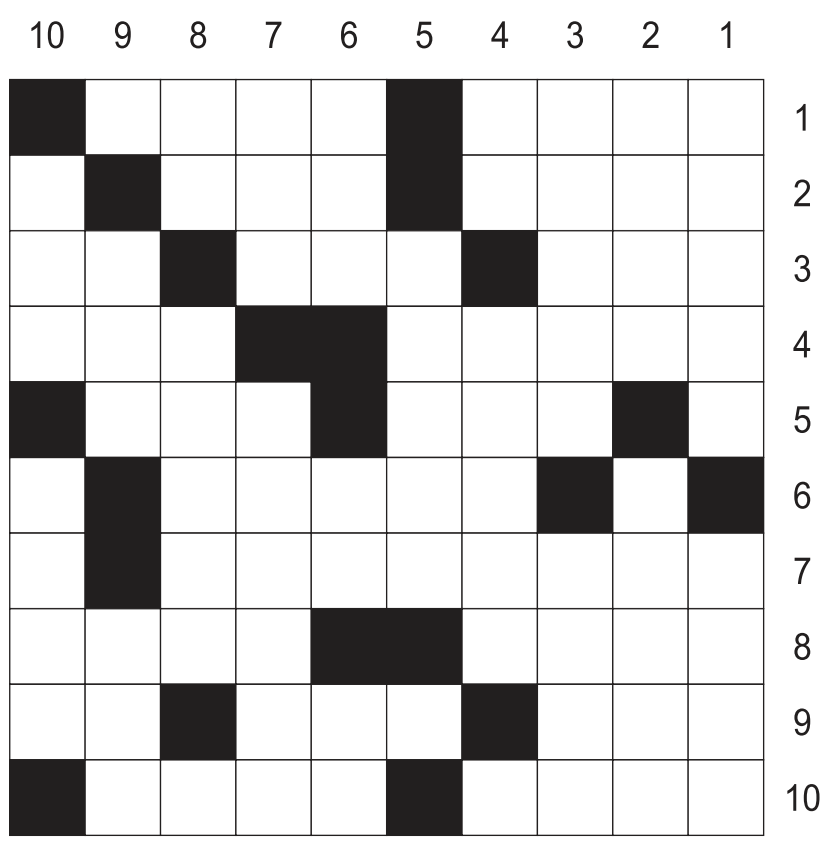
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ أتحسس بيدي ـ مشكوك فيه، 2 ـ فضة ـ نغم، 3 ـ بنى ـ قحط ـ خاصتي (معكوسة)، 4 ـ قلنسوة ـ متشابهة، 5 ـ عملة ـ أحصي، 6 ـ كفلا، 7 ـ حدائقهم، 8 ـ عكس متفتح ـ تعلقي الشديد، 9 ـ يجيب ـ عبرا ـ نقص (معكوسة)، 10 ـ أضعف ـ في الجمل.

عمودياً:

1 ـ من فنون الأدب ـ قليل الأدب، 2 ـ رسن ـ عكس يمينه، 3 ـ ساحة ـ أظهر، 4 ـ في الفم ـ محارب، 5 ـ يحصيهم (معكوسة)، 6 ـ يوضع للطعام ـ للنصب ـ مجهول (معكوسة)، 7 ـ غادر ـ الحشرات المؤذية، 8 ـ عملة آسيوية ـ مصانع، 9 ـ يبسط ـ راية، 10 ـ وجع ـ لمعان.

كلمة السر

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

ولاية أميركية من 7 أحرف

الروح	الخيول	دروب	أصالة	معروف
المنافسة	الاهلية	حوادث	نادر	نغماتي
حريص	المسارات	التحكيم	العاقل	تتويج
الحوراء	دعوات	الطويلة	كبير	مجنون

سؤال وجواب

هل هناك علاقة بين كثرة تناول البيض واللحم وأمراض القلب؟

في تطور علمي لافت، كشفت دراسة حديثة عن رابط غير متوقع بين بعض الأطعمة الشائعة واضطراب خطير في نظم القلب، ما يفتح الباب أمام فهم جديد للعلاقة بين صحة الأمعاء وسلامة القلب، ووفقا لدراسة حديثة، فإن تناول أطعمة مثل صفار البيض ولحم البقر قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالرجفان الأذيني، وهو اضطراب في نظم القلب يعد من أبرز أسباب السكتات الدماغية وفشل القلب.

ويعزو الباحثون هذا الارتباط إلى مركب كيميائي يعرف باسم أكسيد ثلاثي ميثيل الأمين (TMAO)، الذي يتكون في الأمعاء نتيجة هضم بعض العناصر الغذائية، ويحفز كل من الكارنيتين والكولين، الموجودين بكميات كبيرة في صفار البيض، ولحم البقر، والكبد، بكتيريا الأمعاء على إنتاج هذا المركب، الذي ينتقل بعد ذلك إلى مجرى الدم وقد يؤثر في وظيفة القلب.

ولاختبار هذه الفرضية، حلل باحثون من عيادة «كليفلاند» الأميركية عينات دم لأكثر من خمسة آلاف مشارك في الولايات المتحدة. وبعد استبعاد تأثير عوامل الخطر الأخرى، مثل التقدم في العمر، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، تبين أن الأشخاص الذين سجلوا أعلى مستويات من مركب TMAO في الدم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 70٪ مقارنة بمن كانت مستوياتهم أقل، ما يشير إلى أن هذا المركب قد يمثل عامل خطر مستقلا.

وقال د. روبرت كويث، اختصاصي الفيزيولوجيا الكهربية في عيادة «كليفلاند» والمؤلف الرئيسي للدراسة: «تركز معظم العلاجات الحالية على التعامل مع الرجفان الأذيني بعد ظهوره، لكن نتائجنا تشير إلى إمكانية التدخل في مرحلة مبكرة من خلال تعديل النظام الغذائي».

وأضاف الباحثون أن هذه النتائج تعزز الأدلة المتزايدة على الدور المحوري لميكروبيوم الأمعاء في صحة القلب والأوعية الدموية، وقد تمهد الطريق لاستراتيجيات وقائية جديدة تستهدف بكتيريا الأمعاء.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

أطعمة تهدئ الجهاز العصبي وتدعم المناعة

الغذاء هو أداة قوية لمكافحة التوتر، لأنه يؤثر على الدماغ، ومستوى الكورتيزول، والمناعة، وتعافي الجهاز العصبي. فالجهاز الهضمي ينتج نحو 90٪ من السيروتونين، وهو الناقل العصبي المسؤول عن الشعور بالهدوء وتحسن المزاج.

ووفقا للأطباء، تمنح الكربوهيدرات السريعة الامتصاص الجسم دفعة فورية من الطاقة وترفع مستوى الدوبامين، إلا أن مستوى السكر في الدم ينخفض بعد ذلك بسرعة، ما قد يؤدي بعد نحو ساعة من تناول الطعام إلى نوبات من القلق والتهيج والإرهاق. ويحذر الأطباء من أن الحميات الغذائية القاسية أو عدم انتظام الوجبات يحرم الدماغ من الحصول على مستوى ثابت من الغلوكوز، ما يدفعه إلى تفعيل استجابة الجوع باعتبارها تهديدا، وهو ما قد يظهر على شكل زيادة في القلق.

وتشمل الأطعمة التي قد تساعد في مواجهة التوتر: الأسماك الدهنية، والشوكولاتة الداكنة (20 ـ 30 غراما يوميا بنسبة كاكاو لا تقل عن 75٪)، والحنطة السوداء، والشوفان المطبوخ ببطء، والمكسرات والبذور، والبيض، والخضراوات الورقية والصليبية، والموز، والكركم.

في المقابل تسهم الوجبات السريعة والدهون المتحولة واللحوم المصنعة في تفاقم الالتهاب المزمن في الجسم. وكلما ارتفعت مؤشرات الالتهاب، زاد خطر الإصابة باضطرابات الاكتئاب والقلق». وينصح بعدم الإفراط في تناول الكافيين، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية المحلاة، إضافة إلى السكريات الخفية الموجودة في بعض الصلصات، والزبادي القليل الدسم، والعصائر المعلبة، خاصة خلال فترات التوتر الشديد.

المصدر: «RT»

حل كلمة السر

إرادة

حل اعرف الشخصية

شيتي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

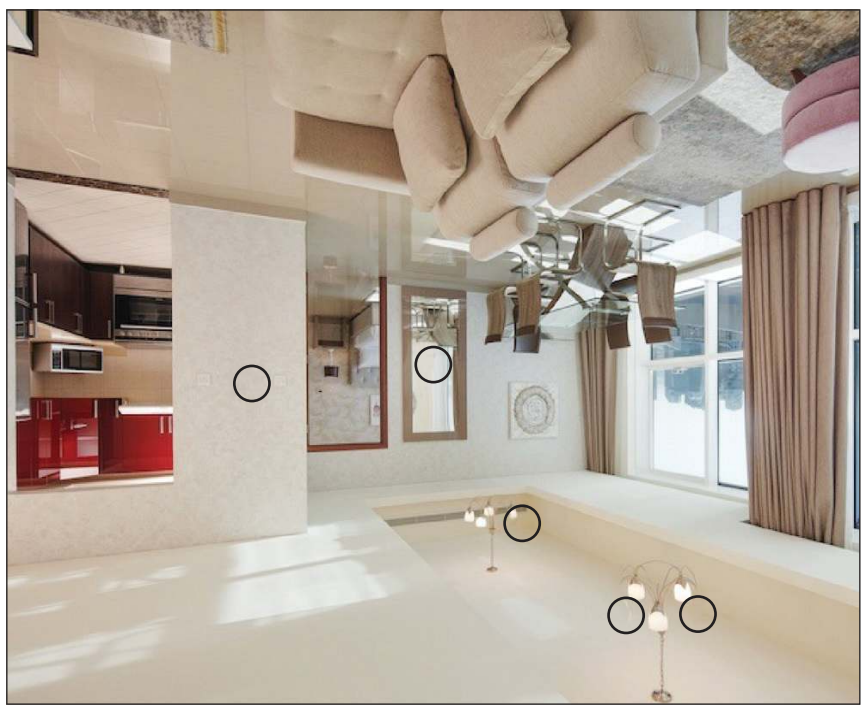
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأسس ـ مريض ـ 2 ـ لحين ـ لحن ـ 3 ـ شلال ـ نقد ـ 5 ـ ف ف ف ـ عمامة ـ 4 ـ (معكوسة) ـ ميل ـ لي ـ 6 ـ أعذ، 7 ـ بسلتيفة ـ 8 ـ نائل ـ ولمى، 9 ـ بر ـ مر ـ 10 ـ أمين ـ ستام.

عمودياً:

1 ـ الشمس ـ بنيق، 2 ـ لحام ـ سلاح، 3 ـ مبتلا، 4 ـ أبي ـ سن ـ مقال، 5 ـ بيعهم (معكوسة)، 6 ـ ملح ـ أن ـ سر (معكوسة)، 7 ـ رحل ـ الهلال، 8 ـ بن ـ مهلل، 9 ـ بيد ـ علم، 10 ـ أم ـ برنق.