

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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 – عكس الضار – خوف هجاء، 2 – في الفم – للنفي، 3 – مرتفع (معكوسة) – من الفاكهة، 4 – للتعريف – عشق (معكوسة)، 5 – مطرب مصري، 6 – والد – جميع – أجاب، 7 – عكس حر – عقود، 8 – متشابهة – للإضراب، 9 – أحد الأنبياء – عكس قاسي، 10 – علم منكر – عاشق.

عمودياً:

1 – عاصمة آسيوية، 2 – الحلم – والد، 3 – عكس سمح – علاج، 4 – علامة موسيقية – كذب – أضع خلسة، 5 – يقطع – رمى، 6 – انهض (معكوسة) – عتب، 7 – المخالف (معكوسة) – قط (معكوسة)، 8 – أحسن إليهم (معكوسة) – للنصب (معكوسة)، 9 – رجاء (معكوسة) – حياة وخلق، 10 – هالكة – مادة لزجة.

كلمة السر

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

مدينة اقتصادية وتجارية عالمية من 6 أحرف

صغار	الألق	الباسلة	عديدي	الحكم	واسع
المناقشات	عجيب	النجار	فارس	ألف	خليجية
الغربية	نمر	دروسي	طائشة	السقاية	
سمير	البائسة	روابي	يرسم	القلم	

سؤال وجواب

كيف تخفض الكوليسترول الضار دون أدوية؟

تؤكد د.كاترينا باوكوفا، أخصائية أمراض القلب، أن اتباع نظام غذائي صحي، وتجنب الأطعمة الدهنية والمدخنة، مع ممارسة الرياضة بانتظام، يساعد على خفض الكوليسترول الضار. وأوضحت أن الكوليسترول مادة دهنية ضرورية لعمل الخلايا، كما يدخل في تصنيع فيتامين D، وينتقل في الدم عبر نوعين من البروتينات الدهنية: البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) المعروفة بالكوليسترول الضار، والبروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) المعروفة بالكوليسترول النافع. وعندما يرتفع مستوى كوليسترول (LDL)، يترسب على جدران الأوعية الدموية، ما يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، واحتشاء عضلة القلب، والسكتة الدماغية. وقالت: «يجب أولاً مراجعة النظام الغذائي، من خلال تقليل استهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم، واللحوم الدهنية، والنقانق، والأحشاء، وصغار البيض، واستبدالها باللحوم قليلة الدهن، والخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة. كما يعد النشاط البدني عنصراً أساسياً، إذ يوصى بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني المعتدل، مثل المشي السريع أو السباحة، إلى جانب حصتين أسبوعياً من التمارين عالية الشدة».

وأضافت أن هذه الإجراءات مجتمعة تسهم بشكل كبير في الحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين ومضاعفاته، مؤكدة أن التقييم الدقيق للمخاطر، واختيار العلاج المناسب أو تعديله، يتطلبان استشارة طبيب مختص.

وأشارت إلى أن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار نادراً ما يحدث بصورة مفاجئة، بل يكون عادة نتيجة مجموعة من العوامل، تشمل قلة النشاط البدني، والنظام الغذائي الغني بالدهون، والتدخين، وبعض الأدوية، فضلاً عن عدد من الحالات المرضية، مثل قصور الغدة الدرقية، الذي يؤدي إلى انخفاض إنتاج الهرمونات وإبطاء عملية الأيض، إضافة إلى أمراض الكلى والسكري. كما قد تلعب العوامل الوراثية دوراً في ارتفاع مستوى الكوليسترول.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

ابتعد عن هذه الأطعمة قبل النوم

تؤثر نوعية وجبة العشاء مباشرة في جودة النوم، وليس الإفراط في تناول الطعام وحده، فبعض الأطعمة، مثلاً، تحفز الجهاز العصبي أو تزيد العبء على الجهاز الهضمي، ما يجعل النوم أكثر صعوبة ويؤثر في جودته. ويجب تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم، فكتيرون يعتقدون أن الكافيين يقتصر على القهوة، بينما يحتوي الشاي المركز والشوكولاتة أيضاً على كميات ملحوظة منه، لذلك إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في النوم، فمن الأفضل تجنب هذه المنتجات خلال ساعات المساء.

كما أن الأطعمة الدسمة والثقيلة، مثل الوجبات السريعة، والمأكولات المقلية، واللحوم الدهنية، والصلصات، تؤثر سلباً في جودة النوم. وتستغرق هذه الأطعمة وقتاً أطول للهضم، لذلك يواصل الجهاز الهضمي العمل بنشاط في الوقت الذي ينبغي فيه أن يستعد الجسم للنوم، كما أنها قد تسبب ثقلًا في المعدة، أو شعوراً بعدم الارتياح، أو حرقة المعدة، وهو ما ينعكس سلباً على جودة النوم. ويشير الأطباء إلى أن الإفراط في تناول البروتين في وجبة العشاء، خاصة إذا كانت متأخرة، ليس خياراً مثالياً. وينصح عادة بتناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات، لأن تناول الطعام مباشرة قبل الخلود إلى النوم يبقي عملية الهضم نشطة، ويحفز إفراز هرمونات مرتبطة بعملية الأيض، مثل الأنسولين واللبتين الشبيه بالغلوكاغون، ما قد يعطل آليات الجسم الطبيعية للاستعداد لنوم هادئ.

المصدر: 'gazeta.ru'.

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الشخصية

للمراسلة

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

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضّع 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						
2				6				1	4	5	
				5				8	6	9	
		4									
3	7			1					8		
4			1	3	6	2					
6	2	9			5			4		3	
		6	7	2				5	9		
									7		
		1									
				7	1					8	

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

كلمة السر: كلمة السر
الشخصية: الشخصية
الحل: الحل