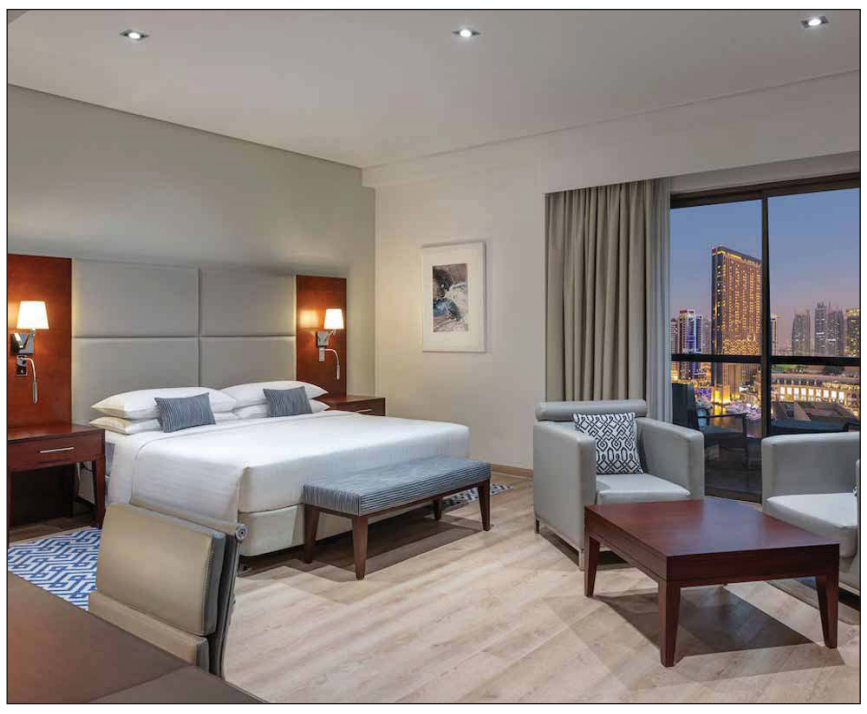
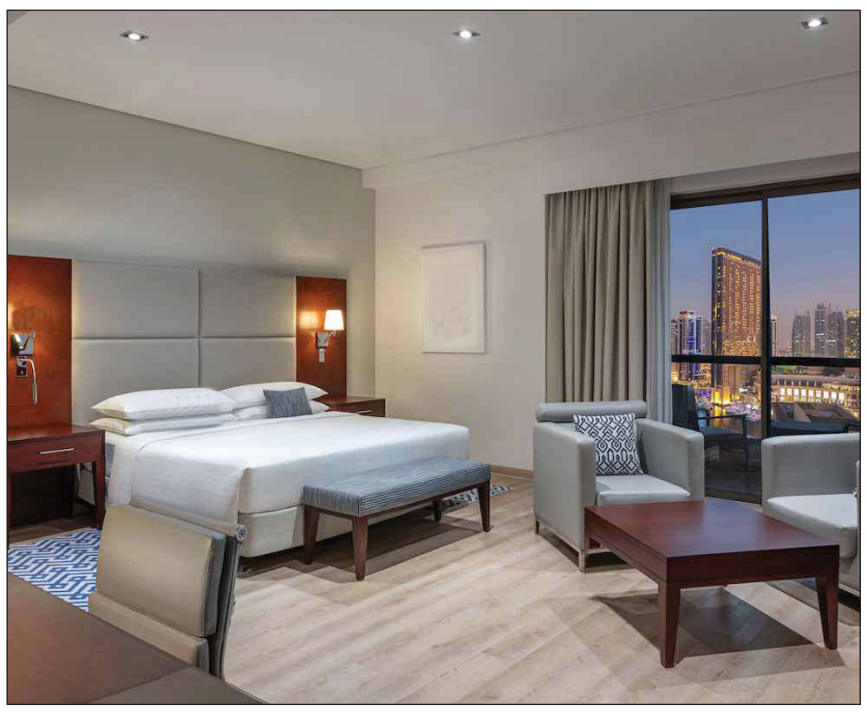
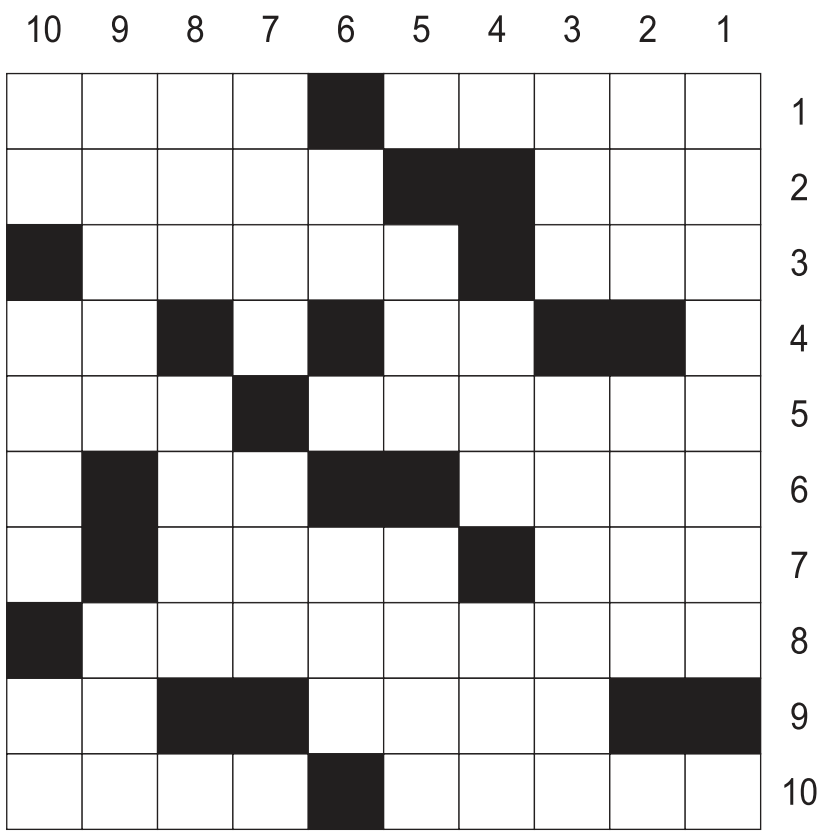
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ تحت الرماد ـ أواني، 2 ـ فقد البصر ـ انظر إليه بطرف العين، 3 ـ تفرح ـ سلما باليد، 4 ـ متشابهان ـ بحر، 5 ـ من الفصول ـ أنوي، 6 ـ في الفم ـ ضجر، 7 ـ اضطرب ـ مسجى، 8 ـ صاحب كتاب كليلة ودمنة، 9 ـ رسن ـ متشابهان، 10 ـ موطنك ـ عكس مشتري.

عمودياً:

1 ـ احتجابها، 2 ـ تحسس بيده ـ علم مذكر (معكوسة)، 3 ـ يسكن بالجوار ـ صاحب احدى المهن (معكوسة)، 4 ـ ولد ـ ثواب، 5 ـ آلة موسيقية ـ من المخلوقات، 6 ـ متشابهان ـ متشابهة، 7 ـ من الحيوانات ـ أسفل الساق (معكوسة)، 8 ـ حبة ملتهبة ـ من آلات الإيقاع، 9 ـ حماية ـ فقد البصر، 10 ـ قط (معكوسة) ـ مسجى ـ للجر.

كلمة السر

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

من الأزهار من 7 أحرف

المراد، اعلام، صديقي، وسطي، سمير، ملبن، راضٍ
التراث، هردة، رمق، مليح، سعيد، رقيب، الطيب
الشمسية، الأسد، الرمح، واسع، ساحر، البين
قساوة، الخيل، النجم، مريع، العمق، قلم

سؤال وجواب

هل وقف تناول السكر لمدة أسبوع ممكن أن يفيد الجسم؟

يظن الكثيرون أن إحداث تغيير جذري في الصحة يتطلب خططا معقدة وأشهرا طويلة، إلا أن خبراء الصحة يؤكدون أن الاستغناء عن «السكر المضاف» لمدة أسبوع واحد فقط كفيل بإطلاق سلسلة من الاستجابات الإيجابية داخل الجسم، تبدأ من صحة الفم والأسنان وتصل إلى استقرار الطاقة وحماية القلب.

السير في هذا المسار لا يعني الحرمان من السكريات الطبيعية الموجودة في الفواكه الكاملة أو الحليب، والتي تمد الجسم بالألياف والفيتامينات، بل يستهدف التوقف تماما عن السكريات المصنعة المضافة للمشروبات الغازية، وعصائر الفاكهة المحلاة، والحلويات، ومعظم الأطعمة الجاهزة. ويعد الامتناع عن هذه المشروبات خطوة تضمن خفضا فوريا للسعرات الحرارية دون التأثير على الشبع، كون عبوة الغازيات الواحدة قد تحتوي على 10 ملاعق سكر، وتظهر الفوائد السريعة للتوقف عن السكر بوضوح داخل الفم، حيث تُحمى الأسنان من الأحماض والبكتيريا المسببة للتسوس.

كما يسهم هذا الانقطاع في استقرار مستوى غلوكوز الدم والحد من قفزات الأنسولين المفاجئة، ما يقلل على المدى الطويل من مخاطر السمنة، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب. ورغم أن البعض قد يواجه رغبة قوية في الحلويات أو صداعا مؤقتا في الأيام الأولى بسبب التغير المفاجئ في السعرات؛ ولتحقيق تغيير مستدام، ينصح بالتقليل التدريجي للسكر في المشروبات اليومية، والاعتماد على الفاكهة كبديل طبيعي، وقراءة الملصقات الغذائية بعناية، لضمان تحول هذا التغيير إلى عادة مستدامة تتماشى مع توصيات منظمة الصحة العالمية.

المصدر: «SkyNews»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

الشفرة الوراثية للمعمرين.. دراسة برازيلية على 3 شقيقات تخطين المائة تكشف أسرار الجينات الوقائية

دخلت ثلاث شقيقات برازيليات التاريخ بعد حصولهن على لقب أكبر ثلاثي شقيقات على قيد الحياة في العالم من موسوعة غينيس للأرقام القياسية، حيث يعشن في ريو دي جانيرو ويبلغ مجموع أعمارهن 316 عاما، وهن ليفيتا دي ديوس نونيس البالغة 109 أعوام، وزورايد دي ديوس موتا البالغة 104 أعوام، وزولينا دي ديوس نونيس البالغة 103 أعوام.

وقد أصبحت الشقيقات محور اهتمام دراسة علمية كبرى يقودها فريق بحثي من جامعة ساو باولو البرازيلية ضمن مبادرة تحمل اسم مشروع دي إن إيه لونجيفو برئاسة العالمة مايانا زاتس، بهدف فحص الحمض النووي للمعمرين والبحث عن جينات وقائية خاصة تحمي القلب والعضلات والقدرات العقلية من التدهور المرتبط بالشيخوخة.

ويسعى الباحثون من خلال هذا المشروع الطموح، الذي يستهدف دراسة 500 معمر، إلى إجراء مقارنات جينية دقيقة بين المعمرين الأصحاء وأشخاص آخرين يعانون من الضعف أو التراجع العقلي والأمراض المزمنة لتحديد السمات البيولوجية المرتبطة بطول العمر. وإلى جانب التميز الوراثي، حيث تنسب الشقيقات سر عمرهن المديد إلى نمط الحياة الصحي والنشط الذي بدأ منذ الطفولة بالسباحة وصيد الأسماك والحرف اليدوية، بالإضافة إلى التركيز على الغذاء الصحي والرضاعة الطبيعية.

وفي هذا السياق، أكدت منظمة لونجيفي كويست العالمية المعنية بالتحقق من سجلات المعمرين، أن بلوغ هذه الأعمار القياسية يعكس عاملا وراثيا قويا جدا، لكنه يتكامل بشكل وثيق مع البيئة الاجتماعية الإيجابية ومستويات الدعم الأسري والمجتمعي العالية التي تحيط بالشقيقات الثلاث.

المصدر: «Reuters»

حل كلمة السر

ضحكتهن

حل اعرف الشخصية

جنيفر أنيستون

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

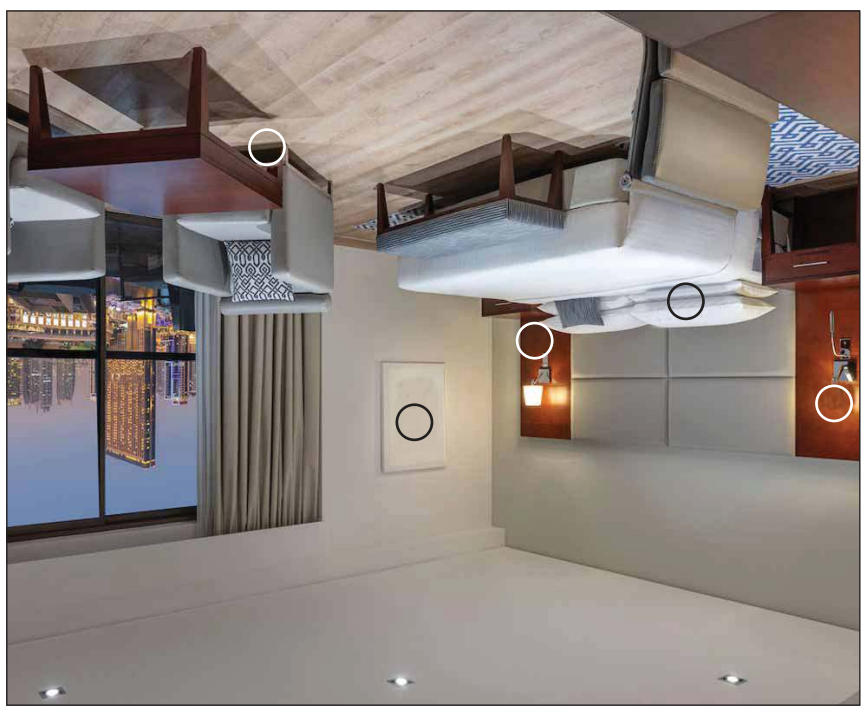
5			8	3	2		1	
								3
			4			9	6	8
		4				6		1
			3					5
				7				
			1		8		3	6
3			6	4				9
9		8						

الحل

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ تحت الرماد ـ أواني، 2 ـ فقد البصر ـ انظر إليه بطرف العين، 3 ـ تفرح ـ سلما باليد، 4 ـ متشابهان ـ بحر، 5 ـ من الفصول ـ أنوي، 6 ـ في الفم ـ ضجر، 7 ـ اضطرب ـ مسجى، 8 ـ صاحب كتاب كليلة ودمنة، 9 ـ رسن ـ متشابهان، 10 ـ موطنك ـ عكس مشتري.

عمودياً:
1 ـ احتجابها، 2 ـ تحسس بيده ـ علم مذكر (معكوسة)، 3 ـ يسكن بالجوار ـ صاحب احدى المهن (معكوسة)، 4 ـ ولد ـ ثواب، 5 ـ آلة موسيقية ـ من المخلوقات، 6 ـ متشابهان ـ متشابهة، 7 ـ من الحيوانات ـ أسفل الساق (معكوسة)، 8 ـ حبة ملتهبة ـ من آلات الإيقاع، 9 ـ حماية ـ فقد البصر، 10 ـ قط (معكوسة) ـ مسجى ـ للجر.