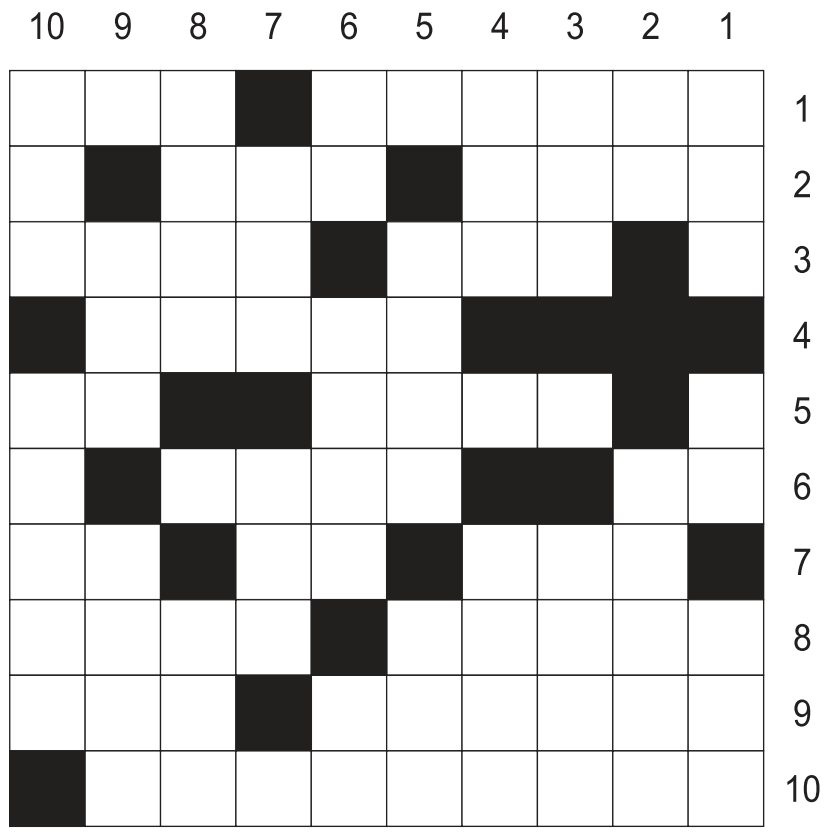
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ منطقة كويتية ـ قذف بالحجارة، 2 ـ يجبر ـ علة، 3 ـ لين ـ من الخضار، 4 ـ القرى، 5 ـ أنظر بطرف العين ـ للنداء، 6 ـ احسان ـ ضد هدى، 7 ـ علم مؤنث ـ انهض ـ في الفم، 8 ـ البارحة (معكوسة) ـ في الفم، 9 ـ إحدى الوجبات (معكوسة) ـ من الخضار، 10 ـ مطرب لبناني.

عمودياً:

1 ـ حرف هجاء ـ حرف جر ـ من الشجر، 2 ـ للتعريف ـ أشفقوا، 3 ـ تقيد ـ عكس قصر (معكوسة)، 4 ـ طريق ضيق ـ من الزهور، 5 ـ توثيق (معكوسة) ـ عشب (معكوسة)، 6 ـ دمر ـ من الطيور ـ للتأفف، 7 ـ أحسن ـ رجاء، 8 ـ متطور ـ عقم، 9 ـ صادق الوعد ـ الماشي بالليل 10 ـ عيون ـ الغدير.

كلمة السر

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

دولة في أميركا الشمالية من 4 أحرف

كاملة	الاقتصاد	استثمار	سعر	وسيط	رحبة
الشراب	دولية	أرباح	تحفظ	الغناء	
علاقات	البيات	طابق	غالبون	أسواق	
تجارية	الشقراء	قرارات	مغامرة	الأقدار	

سؤال وجواب

ما كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم البشري خلال الاسترخاء التام طوال اليوم؟

يحرق جسم الإنسان كميات ملحوظة من السعرات الحرارية حتى في أوقات الراحة التامة والاستلقاء دون حراك، حيث يستهلك الذكور ما يقارب 1800 سعرة يوميا، بينما تحرق الإناث حوالي 1400 سعرة حرارية. وتذهب هذه الطاقة المستهلكة بشكل أساسي لتدفئة خلايا الجسم البشري نظرا لكونه من ذوات الدم الحار، مما يضمن استمرار العمليات الحيوية كالتنفس وضخ الدم.

يرتبط معدل حرق السعرات الحرارية الأساسي للشخص طرديا بعوامل الوزن، والسن، والنوع، عبر معادلات حسابية دقيقة، فكلما زادت الكتلة البدنية تتضاعف الطاقة اللازمة لإدارة وظائف الجسم، وتنخفض هذه المعدلات تدريجيا بعد سن الثلاثين، إلا أن التراجع الحاد والأكثر وضوحا في نشاط عمليات الأيض لا يبدأ إحصائيا إلا بعد بلوغ سن الستين.

تعد الفكرة الشائعة حول زيادة حرق السعرات الحرارية بشكل كبير بمجرد حلول الطقس البارد غير دقيقة علميا في العصر الحالي، نظرا لأن غالبية الأفراد يعيشون في منازل دافئة. ولا يتأثر الحرق إلا في حالة التعرض لبرد قارص وشديد لفترات ممتدة في الهواء الطلق، أو عند العيش في ظروف مناخية صعبة دون ملابس مناسبة. تضاف كميات طاقة إضافية إلى المعدل الأساسي بمجرد زيادة حركة الفرد اليومية وخروجه التام من حالة الخمول والجلوس، حيث ترتفع معدلات الاستهلاك بنسب طفيفة عند ممارسة التمارين الخفيفة. وتقفز المؤشرات إلى مستويات أعلى بكثير عند الالتزام بتدريبات بدنية منتظمة ومكثفة، أو عند ممارسة الأعمال المهنية التي تتطلب مجهودا عضليا مستمرا.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

تأثير الدهون الثلاثية المرتفعة على صحة القلب والأوعية الدموية وأعراضها الخفية

تعد الدهون الثلاثية من أنواع الليبيدات الأكثر شيوعا في الجسم، حيث يحتاج إليها للحصول على الطاقة، وتنشأ أساسا من الزيوت والدهون التي يتناولها الإنسان، بالإضافة إلى السعرات الحرارية الزائدة عن حاجته الفورية التي تخزن في الخلايا الدهنية، إلا أن ارتفاع مستوياتها في الدم بشكل مفرط يشكل خطرا كبيرا يهدد قلب الإنسان وصحته بصمت مسببا السكتات الدماغية.

لا يترافق ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في مجرى الدم بالعادة مع أي أعراض ظاهرية مبكرة تنبه المريض، مما يؤدي إلى تراكم أخطارها داخل الجسم ويتسبب في حدوث مضاعفات مزمنة وخطيرة على الصحة العامة، ومن أبرز هذه المضاعفات الإصابة بأمراض الشرايين التاجية، فضلا عن احتمالية التعرض لنوبات السكتة الدماغية المفاجئة.

تؤدي الارتفاعات الحادة والشديدة في مستويات هذه الدهون إلى ظهور مشكلات صحية متعددة ومفاجئة في الجسم، حيث يمكن أن تتسبب في التهاب حاد ومفاجئ في البنكرياس، بالإضافة إلى حدوث تغيرات ملحوظة في أوعية العين الدموية فيما يعرف بتدهن الأوعية الشبكية، وتلف جلدي يظهر في مناطق الظهر والصدر والذراعين والساقين. تتعدد الأسباب الكامنة وراء هذا الارتفاع، وفي مقدمتها الإفراط المستمر في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، والآثار الجانبية لبعض الأدوية، والإصابة بأمراض الكبد والكلى، فضلا عن وجود عوامل أخرى مثل قصور الغدة الدرقية، وعدم السيطرة على مرض السكري، والإفراط في استهلاك الكحول، إلى جانب وجود اضطرابات وراثية عائلية.

يسهم تغيير نمط الحياة بشكل جذري في علاج هذه الحالة والسيطرة عليها، وذلك من خلال ممارسة الرياضة لنصف ساعة يوميا، وتقليل كميات الطعام الغنية بالدهون والسكريات، والتركيز على تناول الألياف والأسماك الغنية بأوميغا 3، والتخلص من الوزن الزائد، والامتناع التام عن التدخين، مع ضرورة التحكم في الأمراض المصاحبة كالسكري وضغط الدم.

قد لا تكفي التغييرات السلوكية والغذائية وحدها لخفض المستويات المرتفعة، خاصة في حالات فرط الدهون الوراثي أو وجود تاريخ لأمراض القلب، مما يستدعي التدخل الطبي المباشر، حيث يقوم الأطباء في هذه الحالات بوصف أدوية علاجية متخصصة ومحددة مثل الفايبرات أو حمض النيكوتينيك، بالإضافة إلى أدوية خفض الكوليسترول عند الحاجة.

المصدر: «NHLBI»

حل كلمة السر

كمية

حل اعرف الشخصية

إيفا جارنر

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ مطرب لبناني ـ مطر ـ نبي ـ 6 ـ أرمي ـ يا ـ 5 ـ الرتيبة ـ 4 ـ الملك ـ الأمس (معكوسة) ـ 8 ـ الأمن ـ لعاب ـ 7 ـ أنبي ـ أمل ـ 6 ـ نهد ـ القلق ـ 5 ـ خمسة (معكوسة) ـ 4 ـ الفلك ـ مسن ـ 9 ـ نوفي ـ سارتي ـ 10 ـ مثل ـ النبيل.

عمودياً:
1 ـ نيس ـ ربي ـ سرس ـ 2 ـ ال ـ رحمن ـ 3 ـ لبد ـ مرن ـ بيول ـ 4 ـ (معكوسة) خمسة ـ 5 ـ القلق ـ مس ـ 6 ـ نهد ـ القلق ـ 7 ـ أنبي ـ أمل ـ 8 ـ (معكوسة) لك ـ 9 ـ نوفي ـ سارتي ـ 10 ـ مثل ـ النبيل.