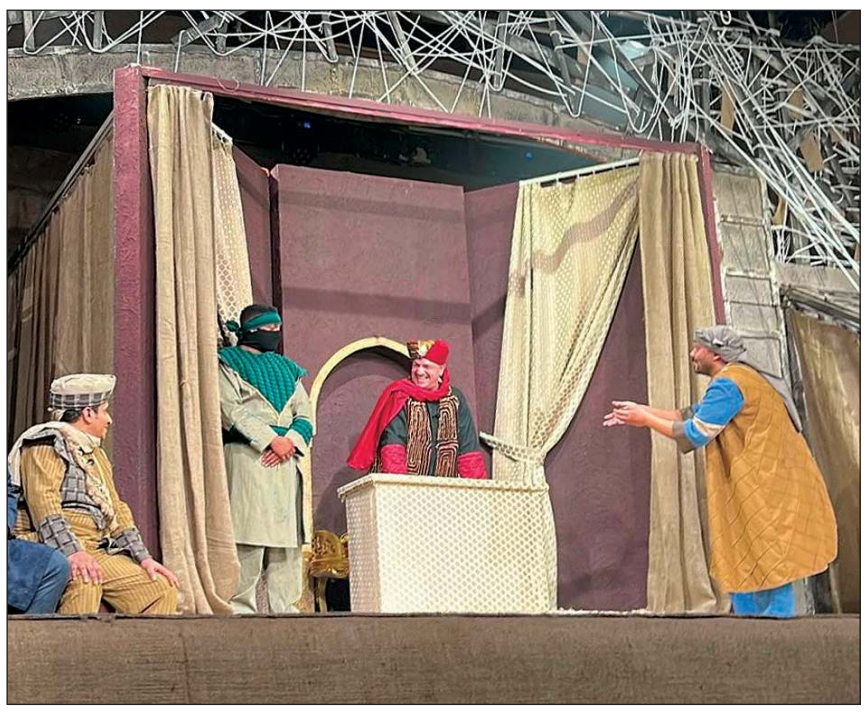
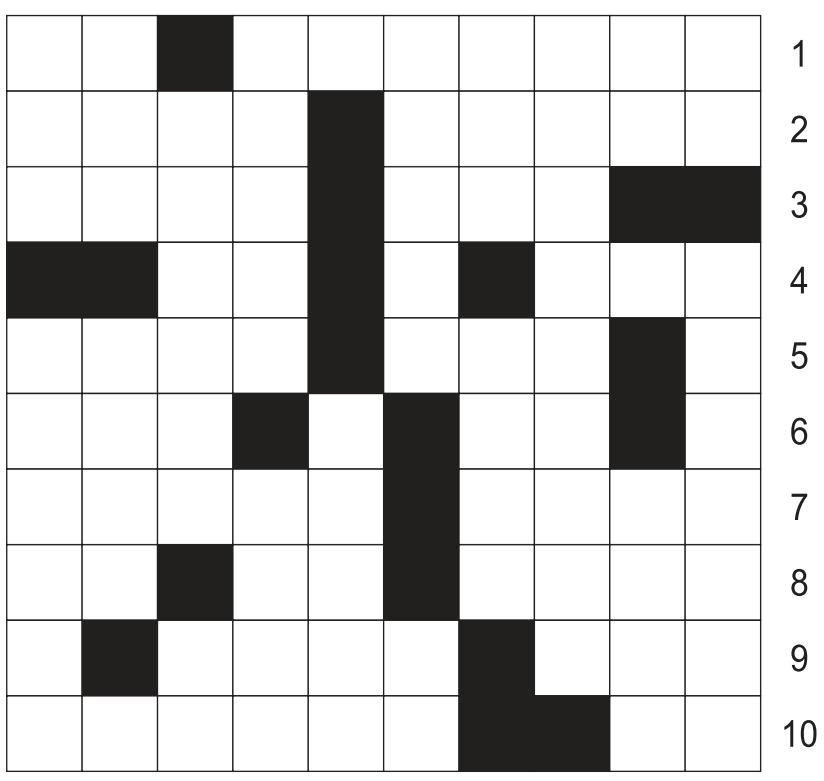
عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ المحب المتيم ـ عكس باطل، 2 ـ سفينة حربية ـ أب، 3 ـ فأر ـ العلقم، 4 ـ أسقط ـ من الورد، 5 ـ يشرب بكثرة ـ أبعد (معكوسة)، 6 ـ مجهول ـ عكس قطع، 7 ـ ناعسة ـ فرخ الدجاج، 8 ـ علم مذكر ـ عكس ميت (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 9 ـ آلة موسيقية (معكوسة) ـ لتخصيب التربة، 10 ـ انتفض ـ الفوز والنجاح.

عمودياً:

1 ـ والد ـ القبعة، 2 ـ للنفي ـ وهم، 3 ـ مغنية لبنانية (معكوسة)، 4 ـ نباتات كبيرة ـ شتلات صغيرة، 5 ـ تأديب وتعليم ـ أصل (معكوسة)، 6 ـ علم مؤنث (معكوسة)، 7 ـ أشعار ـ غطاء النوم، 8 ـ السارقون ـ حيوان ضخم، 9 ـ منام ـ أبنية فخمة، 10 ـ وعاء الطبخ ـ عكس الطالح.

كلمة السر

ا	ة	ء	ا	أ	ي	س	ف	ط	ا
ل	ن	ا	ل	ل	ن	و	ن	ر	ل
ا	ي	م	ع	م	ا	ر	و	ا	ر
و	م	س	ن	ي	ث	ل	ن	ئ	س
ل	ا	ل	ي	ا	ل	م	ع	ق	م
ى	ا	ا	د	ل	م	ا	ق	ا	ا
ح	ل	ق	ي	غ	ع	ع	و	ل	ل
ة	م	ن	ل	ر	ح	م	ت	ف	م
ي	ل	ا	م	ي	ر	ل	م	ق	ع
ل	ح	د	ا	ب	ف	ا	ل	ر	ا
ا	د	ي	ي	و	ع	د	ا	ا	ل
ت	د	ل	ا	ل	ع	م	ر	ت	م

عنصر كيميائي حيوي من 6 أحرف

المعامل، قناديل، الأولى، العمر، الرسم، حرف
طرائق، السماء، فنون، يملأ، الفقرات، أمينة
المعالم، أملي، وعد، عمل، العنيد، سور
تالية، المتوقع، غريب، ثاني، الملح

سؤال وجواب

هل الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين صحية ومفيدة للجسم؟

يحذر خبراء التغذية من الانسياق وراء الوجبات الخفيفة التي تسوق على أنها «غنية بالبروتين»، مثل ألواح البروتين والرقائق والبسكويت، مؤكدين أن وجود كلمة «بروتين» على العبوة لا يعني بالضرورة أن المنتج صحي أو متوازن. وتعرف هذه الحيلة التسويقية باسم «هالة الصحة»، حيث تبرز صفة إيجابية واحدة للمنتج لإغراء المستهلك، في حين قد تحتوي هذه المنتجات في الواقع على كميات مرتفعة من السكريات، والدهون، والصوديوم، مع افتقارها الشديد للألياف والعناصر الغذائية المتكاملة، مما يجعل بعضها لا يختلف كثيرا عن قطع الحلوى التقليدية.

ويؤكد المتخصصون أن الوجبة الخفيفة المثالية لا تعتمد على البروتين وحده، بل يجب أن تشتمل على الألياف والدهون الصحية. وتلعب الألياف دورا محوريا في إبطاء عملية الهضم وتمديد الشعور بالشبع لفترة أطول، لذا فإن غيابها يؤدي إلى تقلبات سريعة في مستويات سكر الدم وعودة الجوع مجددا بعد وقت قصير. وتدعم الأبحاث الحديثة والعملية هذا التوجه، مؤكدة أن جودة تركيبة المنتج الكلية أهم بكثير من كمية البروتين المنفردة في كبح الجوع وتنظيم الشهية.

أخيرا، يتطلب تناول هذه المنتجات حذرا مضاعفا من قبل المصابين بمقاومة الإنسولين، أو مقدمات السكري، أو السكري، نظرا لشدة حساسيتهم لارتفاعات سكر الدم الكامنة في الإضافات المخفية. كما ينصح الخبراء بمراقبة أي أعراض هضمية قد تظهر بعد تناولها، كالانتفاخ أو آلام المعدة، والتي تحدث بسبب المكونات الفائقة المعالجة أو نسب الصوديوم العالية، وتجنب افتراض جودة المنتج لمجرد العبارات البراقة المكتوبة على غلافه.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك

معلومات طبية

طنين الأذن.. عارض خفي يكشف أسرار ومخاطر حالتك الصحية

أوضح خبراء طب الأعصاب أن طنين الأذن أو رنين الأذن ليس مرضا قائما بذاته، بل هو عارض ومؤشر على وجود خلل في الجهاز الناقل للإشارات الصوتية من الأذن الخارجية إلى مراكز السمع في الدماغ.

وتتعدد الأسباب الطبية وراء هذه الحالة، حيث يعد تلف الخلايا الشعرية المتخصصة في الأذن الداخلية نتيجة التعرض المطول للضوضاء أو التغيرات التصلبية وتناول بعض الأدوية السبب الأكثر شيوعا، إلى جانب عوامل ميكانيكية بسيطة مثل تراكم شمع الأذن وانسداد القناة السمعية. كما تشمل الأسباب الطبية الأخرى الإجهاد المزمن، واضطرابات القلق، واضطرابات المفصل الصدغي الفكي، بالإضافة إلى نقص المغذيات الأساسية مثل الحديد وفيتامين B12.

أما في الحالات التي يكون فيها الطنين ذا طبيعة نابضة ومتزامنة مع نبضات القلب، فإن الأطباء يركزون على المكونات الوعائية والعصبية، حيث قد ينتج هذا النوع عن ارتفاع ضغط الدم، أو تصلب الشرايين في أوعية الرأس والرقبة، أو التواءات الأوعية الدموية المرتبطة بتغيرات تنكسية في العمود الفقري العنقي، أو حتى وجود ورم في الدماغ في بعض الحالات النادرة الخطيرة. ولذلك يوصي المريض في هذه الحالات بإجراء تقييم شامل لتدفق الدم الدماغي عبر فحوصات الدم، وتصوير الأوعية بالموجات فوق الصوتية، والتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ لتحديد السبب الدقيق واستبعاد أي مخاطر صحية.

ويتطلب التعامل مع الطنين علاج المشكلة الأساسية المسببة له، سواء عبر التنظيف الطبي لشمع الأذن المتراكم، أو تعويض نقص الحديد وفيتامين B12، أو إجراء تعديلات بسيطة في النظام الغذائي والحد من الضوضاء لحماية الخلايا السمعية. ونظرا لأن الطنين المستمر يؤثر سلبا على القدرات الإدراكية والعقلية ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، فإن التدبير النفسي وإدارة القلق يلعبان دورا حيويا في تخفيف حدة الأعراض وتحسين جودة حياة المصاب.

المصدر: «news.ru»

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

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

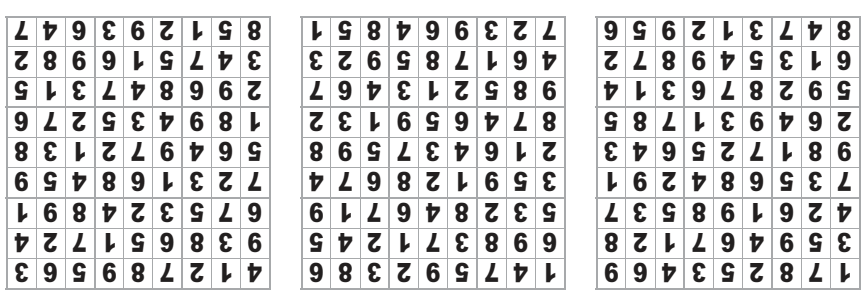
المستوى المتوسط

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

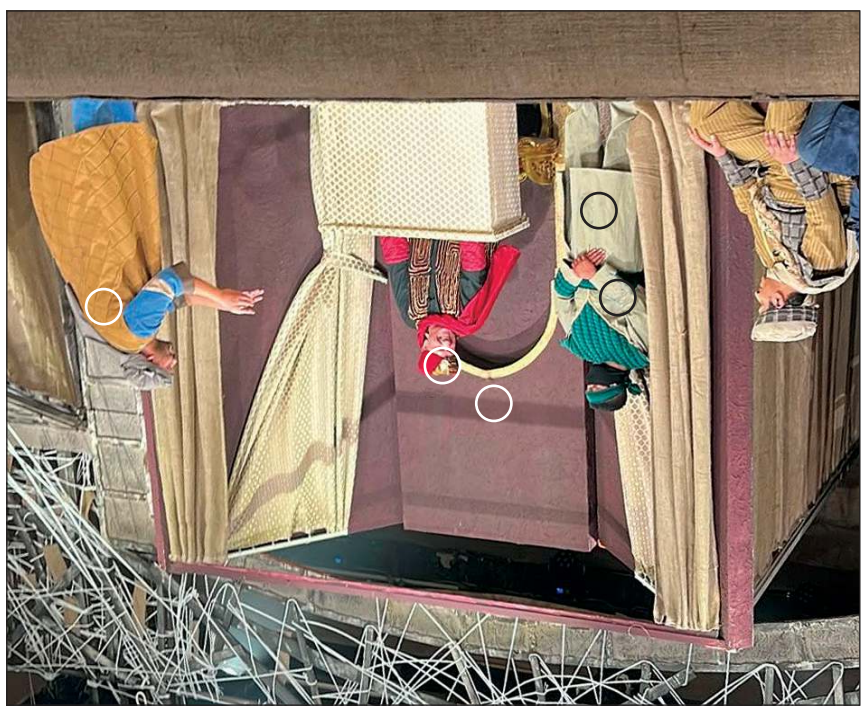
المستوى المتقدم

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

الحل



حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة