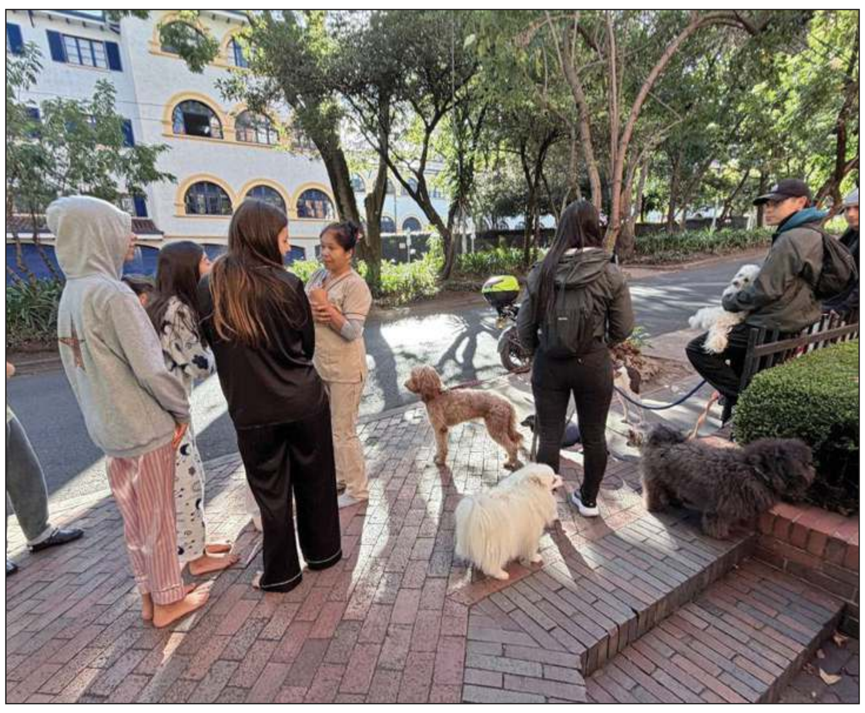
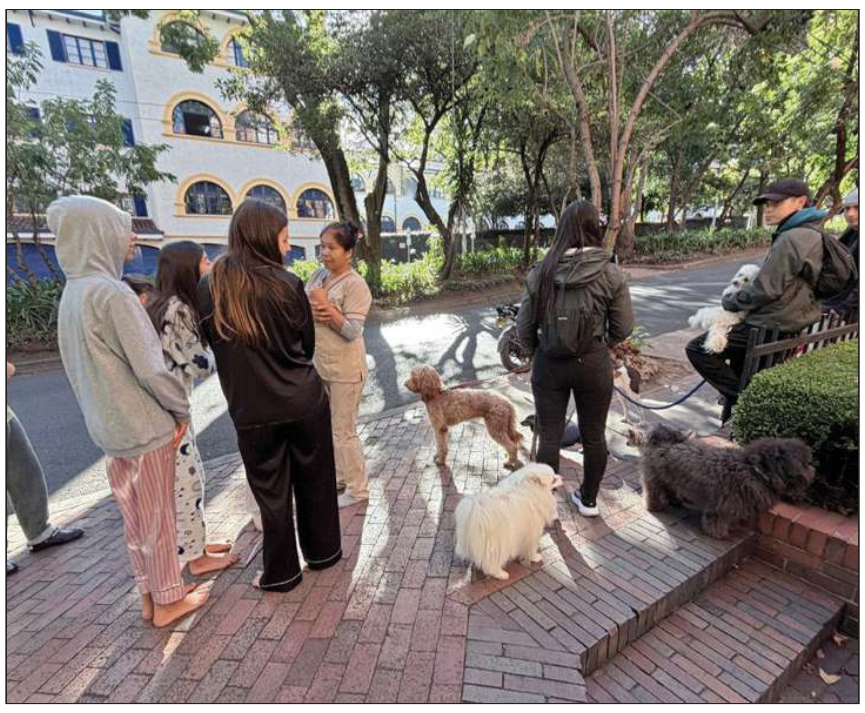
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1									■	
2				■		■				
3									■	
4					■					
5		■	■					■		
6	■			■	■		■		■	
7						■				
8					■					■
9		■						■		
10	■									

أفقياً:

1 ـ الغبيات والساذجات، 2 ـ من الطائرات الحربية ـ تجمل، 3 ـ مطرب كويتي، 4 ـ رهائن ـ الأوان (معكوسة)، 5 ـ عكس كافر ـ خاصتك، 6 ـ اكتمل (معكوسة)، 7 ـ تقتلع ما أمامها ـ مظلم، 8 ـ عكس يحلل (معكوسة) ـ تعرض لمادة قاتلة، 9 ـ إخفاء ـ ولد الناقة (معكوسة)، 10 ـ من عجائب الدنيا.

عمودياً:

1 ـ مؤتمنون ـ تحت الرماد، 2 ـ طريق (معكوسة) ـ طلب (معكوسة)، 3 ـ مهاجم ـ تنقل، 4 ـ عذل ـ أزيد (معكوسة)، 5 ـ بحث واستقصى ـ حزن وغم (معكوسة)، 6 ـ ظلمة ـ عابر، 7 ـ أتأكد ـ طريق، 8 ـ تهترئ ـ مساندة، 9 ـ متشابهان ـ اكتملوا، 10 ـ فنانة لبنانية ـ قطع.

كلمة السر

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

مسلسل درامي كويتي من 9 أحرف

الشعب
الأشجار
النعمة
الجمال
القاعد
كاملة
خبر
أصابع
افتعال
الأمواج
فاخر
العليق
الطبق
ممتنعة
حقبة
ألوان
عالقة
رحب
العاب
علمي
القلم
رمح

سؤال وجواب

من عليه تجنب تناول الموز؟

أفاد د. أندريه تياجيلنيكوف، كبير أخصائيي الرعاية الصحية الأولية للبالغين في إدارة الصحة بموسكو، بأنه لا ينصح مرضى الكلى ومرضى السكري ومرضى القولون العصبي بتناول الموز.

كما يشمل هذا مرضى الدوالي ومن يعاني مضاعفات ما بعد احتشاء عضلة القلب.

ويقول: «على الرغم من أن الموز غني بالفيتامينات، إلا أن له موانع استخدام صارمة، لذلك ينصح بعض الأشخاص بالامتناع التام عن تناوله أو الحد منه بشكل كبير. مثلا، مرضى الكلى، لأن الموز غني بالبوتاسيوم الذي تفرزه الكلى. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض الكلى المزمنة أو فرط بوتاسيوم الدم (زيادة البوتاسيوم في الدم)، قد يؤدي تناوله إلى تفاقم حالتهم».

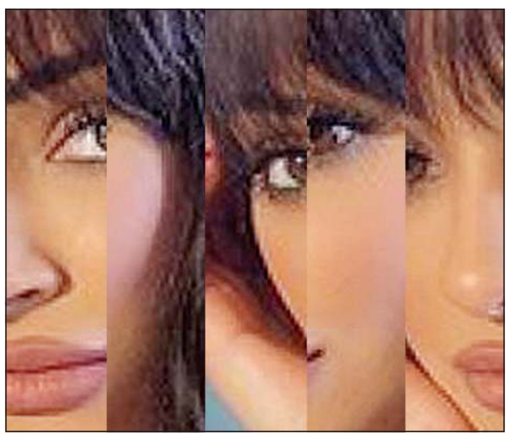
ووفقا له، كما يجب على مرضى السكري تجنب تناول الموز الأصفر الناضج جدا ذي البقع البنية، لأن النشا في هذا الموز يتحول بالكامل إلى سكريات بسيطة، ما يسبب ارتفاعا حادا في مستوى الغلوكوز في الدم.

ويقول: «يحتوي الموز على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان والكحوليات السكرية، ما قد يسبب انتفاخا وغازات، لذلك ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي وفرط نمو البكتيريا تجنب تناوله. كما ينصح بالحذر لمن يتناولون مدرات البول الحافظة للبوتاسيوم ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (أدوية ضغط الدم)، لأن تناول الموز مع أنواع أخرى من الأطعمة قد يؤدي إلى فرط بوتاسيوم الدم».

ويشير الطبيب إلى أنه، وفقا لبعض التقارير، يمكن أن يزيد الموز لزوجة الدم، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من دوالي الأوردة، أو التهاب الوريد الخثاري، أو بعد الإصابة باحتشاء عضلة القلب بتناوله.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

هواية ممتعة تحمينا من الاكتئاب مع التقدم بالعمر

ظهرت دراسة أجراها باحثون أتراك أن ممارسة هواية البستنة وزراعة الحدائق تحسن الصحة النفسية للمسنين، وتساهم في خفض أعراض الاكتئاب.

شملت الدراسة 46 من كبار السن الذين يقيمون في أحد دور رعاية المسنين، إذ تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة مارست أنشطة البستنة مرة واحدة أسبوعيا لمدة ثلاثة أشهر، ومجموعة مارست روتينها اليومي المعتاد دون أي أنشطة إضافية. وتم تقييم حالاتهم النفسية قبل التجربة وبعدها باستخدام مقياس الاكتئاب الخاص بكبار السن ومقياس PERMA للرفاهية النفسية.

وأظهرت النتائج فروقا واضحة بين المجموعتين من حيث الحالة النفسية، إذ انخفضت درجات الاكتئاب بشكل ملحوظ لدى المشاركين الذين مارسوا البستنة، وتحسنت صحتهم النفسية مقارنة بأفراد المجموعة الثانية.

ويشير الباحثون إلى أن التعامل المعتدل والمنتظم مع النباتات وممارسة أعمال البستنة بانتظام، ولو مرة واحدة أسبوعيا، يمكن أن يحدث تأثيرا إيجابيا في الحالة العاطفية للمسنين، ويوصون بإدراج مثل هذه البرامج البسيطة ومنخفضة التكلفة في مؤسسات الرعاية طويلة الأمد، كوسيلة فعالة لدعم الصحة النفسية لكبار السن.

وتبين بعض الدراسات أيضا أن العيش بالقرب من المناطق التي تنتشر فيها الأشجار بكثافة يحسن الصحة بشكل عام، ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

المصدر: لينتا.رو

حل كلمة السر

دراما كوين

حل اعرف الشخصية

شوق الهادي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

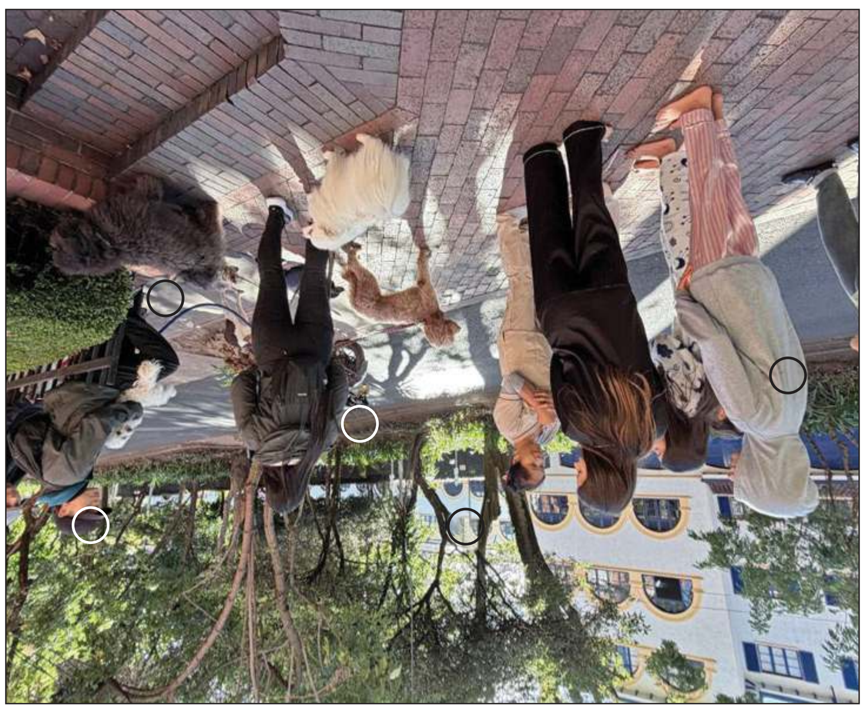
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المغفلات، 2 ـ ميغ ـ تبرج، 3 ـ نبيل شعيل، 4 ـ أسرى ـ الوقت (معكوسة)، 5 ـ مؤمن ـ لك، 6 ـ تم (معكوسة)، 7 ـ جارفة ـ معتم، 8 ـ يحرم (معكوسة) ـ مسمم، 9 ـ إضمار ـ بو (معكوسة)، 10 ـ الأهرامات.

عمودياً:

1 ـ أمناء ـ جمر، 2 ـ سبيل (معكوسة) ـ رام (معكوسة)، 3 ـ مغير ـ ترحال، 4 ـ لام ـ أضيف (معكوسة)، 5 ـ فتش ـ هم (معكوسة)، 6 ـ عتمة ـ مار، 7 ـ أتيقن ـ مسرى، 8 ـ تبلو ـ دعم، 9 ـ ل ل ـ تموا، 10 ـ نجوى كرم ـ بتّ.