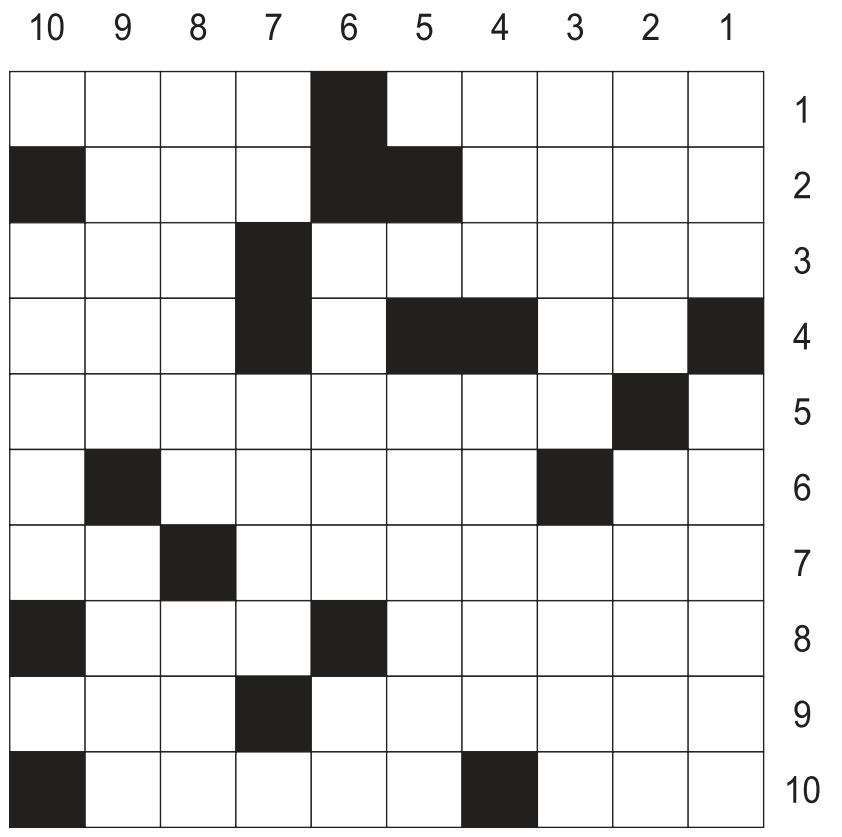
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ فسيحة ـ علم مذكر، 2 ـ كريم الأصل ـ قحط، 3 ـ عملة خليجية (معكوسة) ـ معدن ثمين، 4 ـ للتفسير ـ يحترم ويكبر، 5 ـ يناقشهما، 6 ـ للنفي ـ هجرها ونسيها، 7 ـ أديب مصري راحل ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 8 ـ فاصلا ـ مراكب (معكوسة)، 9 ـ رواية لطه حسين ـ من أسماء جهنم، 10 ـ اعترف (معكوسة) ـ ثوبي.

عمودياً:

1 ـ غزال ـ القيد، 2 ـ عكس ضراء ـ اللمعان، 3 ـ متشابهة ـ صوت القط، 4 ـ عقم ـ سيفي، 5 ـ الضيف، 6 ـ رسومات ـ بسط، 7 ـ انهض ـ حبيس، 8 ـ أحرسها ـ اعتذر وندم (معكوسة)، 9 ـ مقاعد (معكوسة) ـ يروي، 10 ـ أمن وأمان.

كلمة السر

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

فاكهة صيفية من 5 أحرف

الكبير	العبدلي	الساعي	جزيرة	ضاحية	سور
الأزرق	رأس	بوبيان	أليف	أعشاب	زهور
طريق	الصبية	خليج	تعليم	الطوق	سماء
الجابرية	جميل	راكب	نبات	القديمة	

سؤال وجواب

كيف يسهم النظام الغذائي في إذابة الكوليسترول؟

لا يكفي تعديل النظام الغذائي وحده لإزالة لويحات الكوليسترول أو علاج تصلب الشرايين بشكل كامل، بل يمثل جزءا أساسيا من خطة علاجية متكاملة، وفق ما ذهبت إليه أخصائية أمراض القلب، د.إيرينا بوليايفا، فالسيطرة على المرض وإبطاء تطوره للوقاية من مضاعفات القلب والأوعية الدموية يتطلبان الجمع بين الحمية الصحية وتغيير نمط الحياة، إلى جانب التدخلات الدوائية أو الجراحة عند الضرورة.

وتتطلب حماية الشرايين تبني عادات يومية داعمة، تشمل ممارسة تمارين الكارديو لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميا، والإقلاع التام عن التدخين، والحد من الكحول، مع المراقبة الدورية لمستويات ضغط الدم والدهون. كما يفرض الحفاظ على سلامة القلب استبعاد الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والمتحولة، مثل اللحوم الدهنية والمصنعة والوجبات السريعة والمعجنات، لتقليل مخاطر تفاقم الحالة.

في المقابل، يستدعي النظام الغذائي السليم تقليل استهلاك السكر والملح بحيث لا يتجاوز الأخير خمسة غرامات يوميا، واستبدال الأغذية الضارة بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة ومصادر البروتين قليلة الدسم كالأسماك والدواجن. ويسهم إدراج الأطعمة الغنية بأحماض «أوميغا 3» مثل المكسرات والبذور بفاعلية في مكافحة الالتهابات، مما يعزز الصحة العامة للمريض عند دمجه مع البروتوكولات العلاجية المعتمدة.

المصدر: Health Mail

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المالحة قد تنذر باضطرابات خطيرة

تتجاوز الحاجة الملحة إلى استهلاك الموالح كونها مجرد رغبة عابرة، لتشكل في كثير من الأحيان مؤشرا على اضطراب توازن السوائل والإلكتروليت داخل الجسم، أو دليلا على مشكلات في الغدد الصماء، بحسب ما أفاد به البروفيسور ستانيسلاف إيونوف، من قسم العلاج بكلية الطب في جامعة التعليم الروسية. وغالبا ما ترتبط هذه الاضطرابات بعوامل وراثية أو بحدوث خلل في درجة حموضة الجسم، مما يستدعي عدم تجاهل هذا العرض، واستشارة طبيب مختص في الغدد الصماء لتشخيص الحالة بدقة.

ومن أبرز الأمراض الخطيرة المرتبطة بهذه الرغبة الملحة حالة نقص كلوريد الصوديوم في الدم، وهي مشكلة صحية قد تؤدي إلى تلف الجهاز العصبي المركزي وتنعكس سلبا على وظائفه الحيوية. وتتمثل أبرز الأعراض المصاحبة لهذا النقص في ضعف ردود الأفعال، والشعور المستمر بالخمول والنعاس، فضلا عن حالة من اللامبالاة، وهو ما يجعل التقييم الطبي المبكر ضرورة لتفادي تفاقم المضاعفات العصبية والهرمونية.

في المقابل، يرتبط الانسياق وراء هذه الرغبة والإفراط في استهلاك الملح بمخاطر صحية جسيمة تشمل المساهمة في تكون حصى المرارة والكلى، بالإضافة إلى زيادة احتمالات الإصابة بداء السكري. ولتفادي هذه التداعيات، ينصح البروفيسور إيونوف بضرورة تقليل تركيز الملح في النظام الغذائي تدريجيا، عبر الحد من استهلاك المخللات والأسماك والأطعمة المدخنة، وغيرها من الأغذية المماثلة.

المصدر: Healthline

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل كلمة السر

الخير

حل اعرف الشخصية

أحمد كرم

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ فسيحة ـ علم مذكر، 2 ـ كريم الأصل ـ قحط، 3 ـ عملة خليجية (معكوسة) ـ معدن ثمين، 4 ـ للتفسير ـ يحترم ويكبر، 5 ـ يناقشهما، 6 ـ للنفي ـ هجرها ونسيها، 7 ـ أديب مصري راحل ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 8 ـ فاصلا ـ مراكب (معكوسة)، 9 ـ رواية لطه حسين ـ من أسماء جهنم، 10 ـ اعترف (معكوسة) ـ ثوبي.

عمودياً: 1 ـ غزال ـ القيد، 2 ـ عكس ضراء ـ اللمعان، 3 ـ متشابهة ـ صوت القط، 4 ـ عقم ـ سيفي، 5 ـ الضيف، 6 ـ رسومات ـ بسط، 7 ـ انهض ـ حبيس، 8 ـ أحرسها ـ اعتذر وندم (معكوسة)، 9 ـ مقاعد (معكوسة) ـ يروي، 10 ـ أمن وأمان.