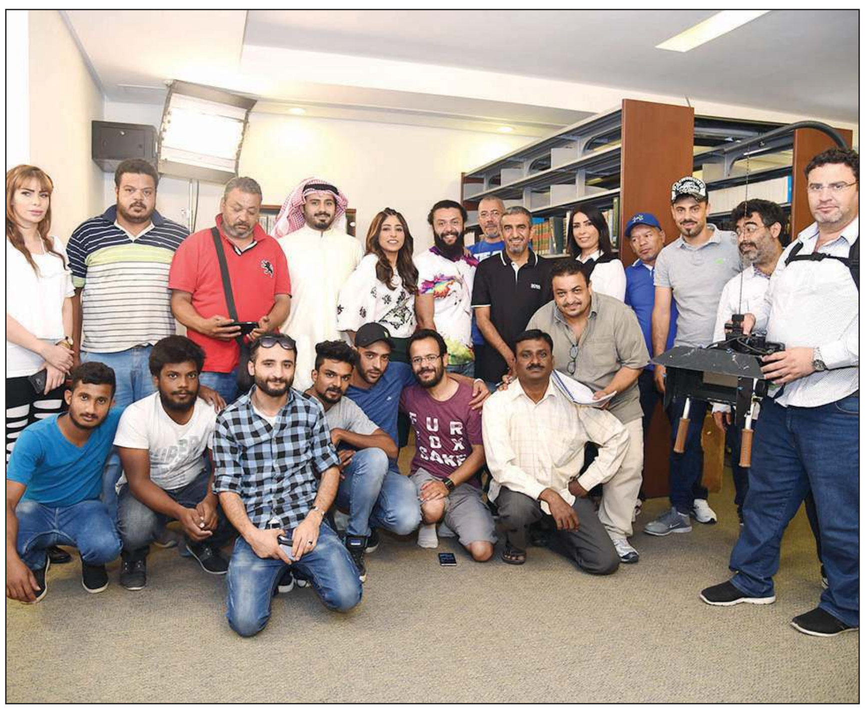
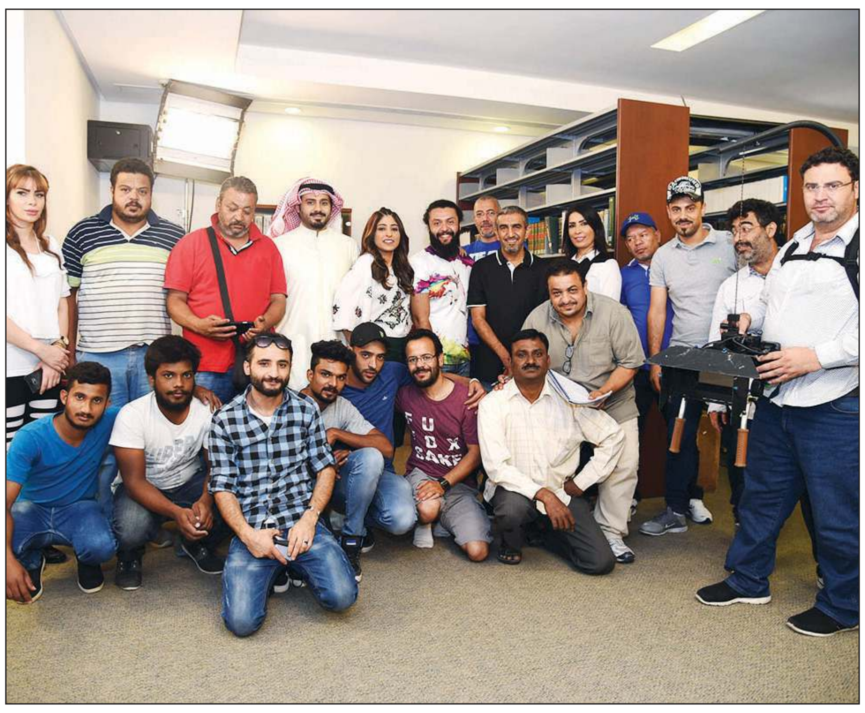
عينك .. عينك

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 جبره وأبدله ـ من أنواع العصافير، 2 ـ مهاجم ـ متشابهان، 3 ـ مساعد ـ دين سماوي، 4 ـ صفة لبعض الأمراض، 5 ـ والدته ـ علامة موسيقية، 6 ـ مغنية راحلة ـ عصير، 7 ـ مرض يصيب العيون ـ هرب ـ ضمير منفصل، 8 ـ يكمل ـ تقتل بالسم، 9 ـ مضى ـ صداقة قوية، 10 ـ نبسطه ـ حجر مصقول.

عمودياً:

1 ـ علم مذكر ـ عكس خائن، 2 ـ حرب ـ ساكتان، 3 ـ زائره ـ عكس متقلص (معكوسة)، 4 ـ جوهرة (معكوسة) ـ للتفسير، 5 ـ من صفات الزهرة، 6 ـ مستمرة ـ من الفنون، 7 ـ فسيح ـ حرف هجاء، 8 ـ أرشد (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة) ـ علقم، 9 ـ دولة آسيوية ـ ضمير منفصل، 10 ـ من الأقارب ـ يقطع.

كلمة السر

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

كلمة السر: أحد الأبراج الفلكية من 7 أحرف

بارق
الرابع
شتوي
المفكرون
رومانسي
تقاليد
العادات
الفريدة
أقطاب
خريف
الكروم
منتديات
مصانع
الصعب
العقم
شتوي
صيفي
الغفران
ربيع
الأحبة
القبلة

عالم الصحة

لهؤلاء.. تناولوا الزبادي يومياً

خلصت دراسة علمية جديدة، إلى أن تناول الزبادي بصورة يومية يساعد مرضى ضغط الدم على التحكم فيه، ووضعه تحت السيطرة. وأعد الدراسة باحثون في جامعة جنوب أستراليا وجامعة مين الأميركية ونشروها في دورية «International Dairy Journal».

وسعى الباحثون إلى تسليط الضوء على العلاقة بين تناول الزبادي وضغط الدم وعوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويعد ارتفاع ضغط الدم أبرز العوامل المؤدية لأمراض القلب والأوعية والدموية، لذلك من الضروري إيجاد وسائل تساعد المرضى على التحكم فيه.

وتقول الباحثة المشاركة في الدراسة ألكسندرا واد إن «منتجات الألبان، وخاصة الزبادي، يمكن أن تكون قادرة على خفض ضغط الدم، وذلك لأن هذه المنتجات تحتوي على عناصر غذائية، مثل الكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم، وكلها تشارك في تنظيم ضغط الدم». وتضيف: «الزبادي مثير للاهتمام بشكل خاص، لأنه يحتوي أيضا على بكتيريا تعزز إفراز البروتينات التي تخفض ضغط الدم».

واعتبرت أن الدراسة قدمت دليلا جديدا على ارتباط تناول الزبادي بالقدرة على التحكم في ضغط الدم. وكان مجتمع الدراسة يتكون من 915 شخصا، وسعى الباحثون إلى معرفة مستوى استهلاك الزبادي من طرف هؤلاء المشاركين.

وجرى تعريف ضغط الدم في الدراسة على أن أكثر أو يساوي 90/140 مم زئبق، بينما الضغط الطبيعي أقل من 80/120 مم زئبق. ووجدت الدراسة أن الذين واظبوا على تناول الزبادي يوميا كانوا أقل عرضة للإصابة بضغط الدم.

عن «سكاي نيوز»

سؤال وجواب

هل تعتبر الشوكولا السوداء من قاطعات الجوع؟

إذا كنتم معرضين لرغبات ملحة في الأكل لا تستطيعون التحكم بها، قوموا بتجربة صغيرة وبسيطة جدا، عندما تنوون الارتماء على الاطعمة الملأى بالدهون، والحلوة، والمالحة، وزيادة وزنكم كيلوغراما كاملا في خمس دقائق، اقضموا مربعين الى اربعة مربعات من الشوكولا السوداء بنسبة 100٪، وقرروا انكم ستسمحون لأنفسكم بالاستسلام للأطعمة الأخرى توا بعد تناول الشوكولا.

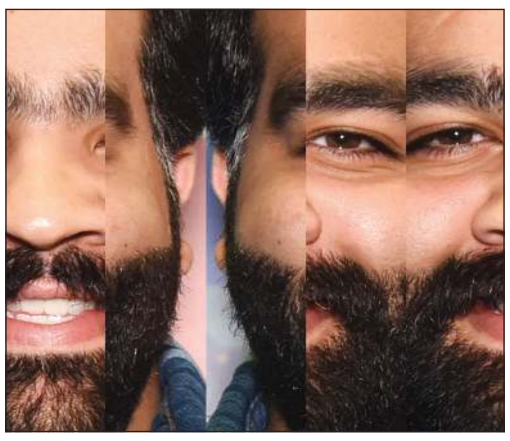
ستلاحظون ان النتيجة سريعة، فتناول الشوكولا السوداء يضع حدا قويا وعاجلا للرغبة في الأكل، من دون ان يفجر اي احساس بالقهر أو الألم.

هذه الآلية أثبتتها دراسات علمية حديثة، وهي آلية جسدية وليست نفسية، كما قد يعتقد المرء للوهلة الأولى، فقد اقترح باحثون هولنديون على متطوعين ان يتنشقوا ويبتلعوا 30 غراما من الشوكولا السوداء، وبعد تناول تلك الكمية، سجل الباحثون انخفاضا ملحوظا في شهية المتطوعين، لكنهم اكتشفوا خصوصا وجود مقادير من عوامل هرمونية في الدم مثل الغريلين وهو هرمون معروف بدوره في اثارة الشهية، ويزداد معدله لدى الشخص الذي يحس بالجوع قبل تناول وجبة الطعام، ليقل بعد تناولها، وهكذا سجل الباحثون ان تناول 30 غراما من الشوكولا السوداء يسبب انخفاضا كبيرا في معدل الغريلين ما يترافق وتراجعا كبيرا في الشهية.

لكن النتائج الايجابية للشوكولا السوداء لا تتوقف هنا فقد اظهرت دراسة حديثة نشرتها البروفيسورة بياتريس غولومب في الولايات المتحدة (غولومب، ومؤلفون آخرون، 2012) ان الأشخاص الذين يأكلون الشوكولا السوداء بوتيرة منتظمة كانوا، وخلافا لكل التوقعات، انحف قامة من الذين لا يأكلونها. المفارقة كلها تكمن هنا: فبرغم ان كل 100 غرام من الشوكولا السوداء بنسبة 100٪ تحتوي على 540 سعرة حرارية، فإنها تساعد على فقدان الوزن، اضافة الى تأثيرها كقاطع للجوع. لذا لاحظ الباحثون ان مؤشر الكتلة الجسدية لدى مستهلكي الشوكولا السوداء بنسبة 100٪ أدنى منه لدى غير المستهلكين.

د.فريدريك سالدمان

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

الجوزاء

حل اعرف الشخصية

عبدالعزيز النصار

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

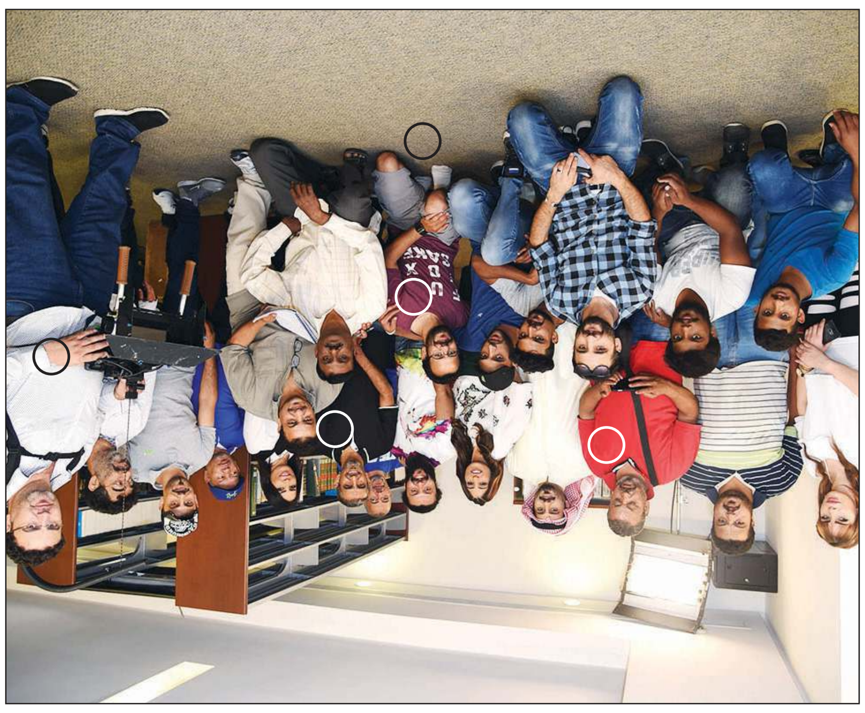
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ عوضه ـ دوري، 2 ـ مغير ـ اا، 3 ـ رافد ـ إسلام، 4 ـ معدي، 5 ـ أمه ـ ري، 6 ـ شادية ـ شراب، 7 ـ رمد ـ فر ـ انت، 8 ـ يتم ـ تسم، 9 ـ فات ـ حميمة، 10 ـ نمده ـ مرمر.

عمودياً:

1 ـ عمر ـ شريف، 2 ـ وغى ـ صامتان، 3 ـ ضيفه ـ متمدد (معكوسة)، 4 ـ درة (معكوسة) ـ أي، 5 ـ متفتحة، 6 ـ دائمة ـ رسم، 7 ـ واسع ـ ميم، 8 ـ دل (معكوسة) ـ آر (معكوسة) ـ مر، 9 ـ ايران ـ هم، 10 ـ عم ـ يبتر.