



عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

- 1 - لقب تركي - السكوت، 2 - أنيس - علم
- 2 - والد - أصل (معكوسة) - نكمل،
- 3 - رواية لنجيب محفوظ، 5 - بالية - عكس
- 4 - حُر، 6 - طلبة - بسط، 7 - فنانة خليجية،
- 8 - قاتل (معكوسة) - متشابهان، 9 - وطني،
- 10 - الجواهر (معكوسة) - النجس.

عمودياً:

- 1 - أفلاك - قمح، 2 - الفعل الحسن - أرشد (معكوسة)،
- 3 - شواء اللحم - من الأوقات - للتعريف، 4 - للتأف -
- متساقط، 5 - سرقها، 6 - عكس أوائل - للجزم، 7 - من
- الزهور (معكوسة) - أرشد (معكوسة) - من الخضار، 8
- نسبة لبلد آسيوي - طليق - مجهول، 9 - موت - ظلام،
- 10 - علم مؤنث - قانط.

كلمة السر

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

أحد حكام الكويت من 11 حرفاً

غراء	السماء	وعد	أمال	الامتحانات
كلمة	التنبؤ	غريب	الفلكي	المنزل
الأحداث	الجوي	حرف	فناء	الموقع
قناديل	السري	أمنية	العنيد	روس
				فنون

سؤال وجواب

ما أبرز فاكهة قد تنسهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم؟

يعتبر الأفوكادو أحد أنواع الفاكهة المميزة، حيث يحتوي على نسبة أقل من الكربوهيدرات وأعلى بالدهون، ويشير أخصائيو التغذية إلى أهمية تضمينه في النظم الغذائية. فقد طلب أكثر من 500 مشارك في دراسة نشرت مؤخراً في مجلة جمعية القلب الأميركية، تناول ثمرة أفوكادو كبيرة كل يوم بينما لم يطلب أكثر من 500 مشارك آخر القيام بذلك، بالإضافة إلى ذلك طلب أكثر من 500 شخص لم تكن الفاكهة جزءاً منتظماً من نظامهم الغذائي أن يأكلوا أقل من ثمرتي أفوكادو كل شهر. عندما انتهى الإطار الزمني لسنة أشهر وجد أن المشاركين الذين كانوا يستهلكون الأفوكادو بانتظام كان نظامهم الغذائي صحياً بشكل عام وانخفضت نسبة الكوليسترول لديهم بشكل ملحوظ.

وتقول الأخصائية سارة جلاسر: «بشكل عام هذه دراسة جيدة لأنها عشوائية وتم التحكم فيها من قبل عدد كبير من الأشخاص، مع ملاحظة أن المشاركين في كل مجموعة لديهم أيضاً نظام غذائي أساسي مماثل، وسجلوا حوالي 50٪ على مؤشر الأكل الصحي». تضيف جلاسر: «إن أحد العوائق المهمة لهذه الدراسة هو أنهم لم يجمعوا بيانات عن استخدام الأدوية، بما في ذلك المكملات الغذائية خلال التجربة التي استمرت 6 أشهر».

واستخدمت الدراسة في الوقت نفسه بحسب جلاسر بيانات خط الأساس الخاصة بالمشاركين، كاستدعاء الطعام على مدار 24 ساعة لجمع بيانات حول النظام الغذائي المعتاد وهو «ليس جيداً مثل استبيان تكرر الطعام لأنه قد لا يمثل حقا النظام الغذائي المعتاد لشخص ما».

المصدر: eatthis

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

هل يمكن للأطفال في سن السادسة أن يصابوا بارتفاع ضغط الدم؟

لا يكون لنمط الحياة الخامل عواقب صحية سلبية على البالغين فقط، بل إن الأطفال، من سن السادسة، معرضون أيضاً، جراء نمط الحياة هذا، لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وأمضت الأجيال السابقة من الأطفال وقتاً أطول بكثير في اللعب بالشوارع أو المنتزهات مع أصدقائهم، قبل وقت طويل من ظهور وسائل التواصل الاجتماعي التي غيرت الأولويات وفرضت نمط حياة مستقراً. ويقول الباحثون إن الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن يقضون الكثير من الوقت وهم مستلقون على الأريكة، مقارنة بالوقت الذي يقضونه في اللعب بالحديقة. وأشاروا إلى أن الآباء هم المسؤولون، لأن السمسة غالباً ما تكون متوارثة في العائلات. وأوضح المؤلف الأول البروفيسور جيوفاني دي سيمون: «الآباء عامل مهم للتغيير في تعزيز السلوكيات الصحية للأطفال. في كثير من الأحيان، يتعايش ارتفاع ضغط الدم و/أو السمسة في نفس العائلة. ولكن حتى عندما لا يكون الأمر كذلك، فمن المستحسن أن تشمل تعديلات نمط الحياة جميع أفراد الأسرة»، ويتسبب الخمول، وتناول الكثير من الأطعمة السكرية والمالحة والوزن الزائد في تسع حالات من ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال والراهقين. واستندت النتائج التي توصل إليها الفريق الدولي من الباحثين إلى بيانات أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و16 عاماً يعانون من ارتفاع ضغط الدم في جميع أنحاء أوروبا.

وتشمل التوصيات الغذائية لعلاج الحالة زيادة استهلاك الفاكهة والخضراوات الطازجة والأطعمة الغنية بالألياف الأخرى، وتقليل الملح وتجنب المشروبات الغازية والدهون المشبعة، والتي تتواجد في الأطعمة فائقة المعالجة مثل البرغر والبيتزا وشرائح الدجاج والوجبات الجاهزة. ويجب أن يمارس الصغار ما لا يقل عن ساعة واحدة من التمارين المعتدلة إلى الشديدة كل يوم مثل الركض أو ركوب الدراجات أو السباحة، والأيام أكثر من ساعتين في اليوم في النمط المستقر.

المصدر: إكسبريس

حل كلمة السر

٢٠٢٢/٨/١١

حل اعرف الشخصية

٢٠٢٢/٨/١١

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

Sudoku

كيف تلعب؟

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 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	6		5	8				
	9		7		6	4		
		9		6	2	3		
1						7		
2		1	4		9			6
8		6	5	3				
		7	6		1	3		
				3	9	6		
		3	2	4	1	7	5	

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- أفلح - قمح، 2- الفعل الحسن - أرشد (معكوسة)،
3- شواء اللحم - من الأوقات - للتعريف، 4- للتأف -
متساقط، 5- سرقها، 6- عكس أوائل - للجزم، 7- من
الزهور (معكوسة) - أرشد (معكوسة) - من الخضار، 8
- نسبة لبلد آسيوي - طليق - مجهول، 9- موت - ظلام،
10- الجواهر (معكوسة) - النجس.

٢٠٢٢/٨/١١

٢٠٢٢/٨/١١