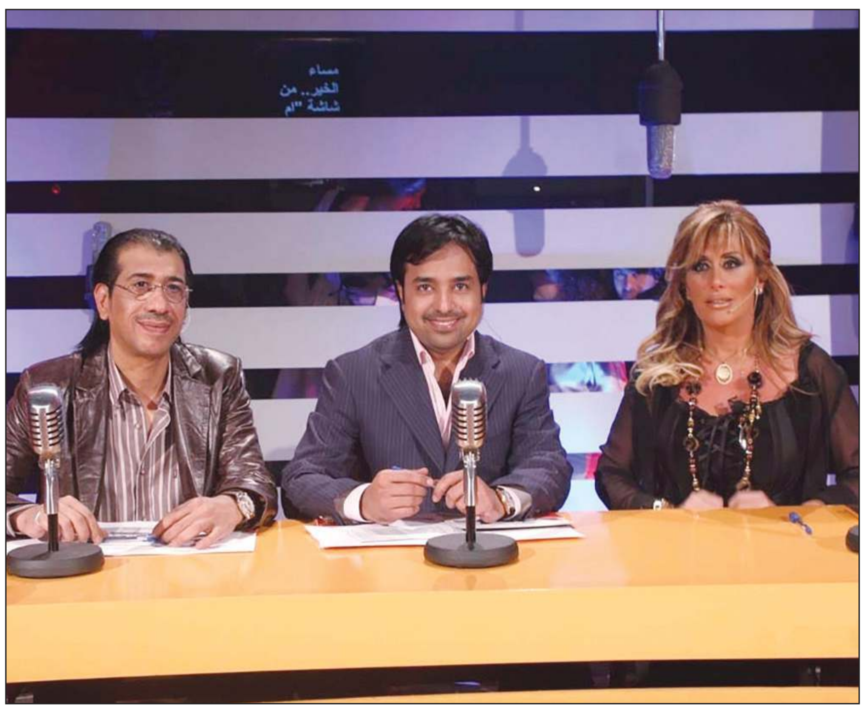
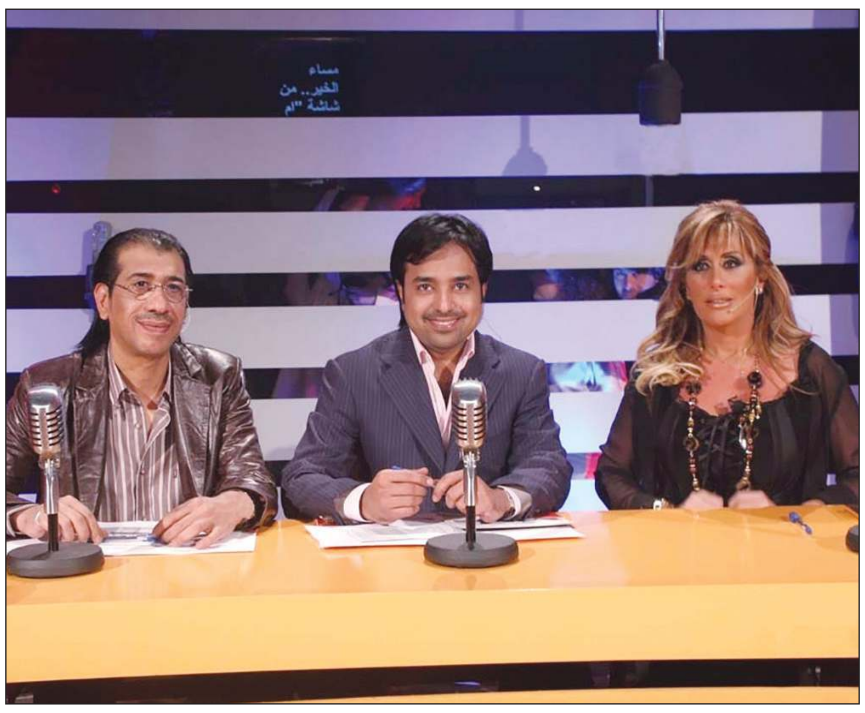
إعداد: عروبة حجازي

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 عكس فرَ ـ في الساق، 2 ـ قناديل ـ عادة، 3 ـ فسيح ـ فكَ (معكوسة) ـ حرف جر، 4 ـ نثبت ـ من الحشرات، 5 ـ ضمير منفصل ـ مكتمل (معكوسة)، 6 ـ لتخصيب التربة، 7 ـ عاد ـ الخائن (معكوسة)، 8 ـ ابن ـ عكس ازل، 9 ـ للمساحة (معكوسة) ـ شاع وانتشر ـ دقي الجرس، 10 ـ نذبح ـ متشابهان.

عمودياً:

1 ـ من النباتات ـ الزهد، 2 ـ من المعادن ـ من الزهور (معكوسة)، 3 ـ اقتل بالسم ـ تزعم، 4 ـ نفاهم ـ دق الجرس، 5 ـ خاصتي ـ عملاقان، 6 ـ عكس الباطل (معكوسة) ـ متشابهان ـ من الفرائض (معكوسة)، 7 ـ رؤيا، 8 ـ للجر ـ يريدان (معكوسة)، 8 ـ تنبش التراب (معكوسة) ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ حيوان ضخم ـ فنانة مصرية راحلة.

كلمة السر

ا	ا	ل	ن	ا	م	ي	ة	م	ر
ا	ج	ص	ل	ن	ا	ا	ا	و	ح
ل	ب	ف	ح	ق	ل	ل	ل	س	م
ص	ل	ح	ل	ر	ر	ح	ح	ي	ة
ح	ه	ة	ا	ي	ح	ا	م	ق	ر
ف	ق	م	م	ن	ل	ر	ا	ى	ك
ا	ل	ط	و	ق	ا	ق	س	و	ب
ك	م	ا	ء	ن	ت	ة	ه	ا	ي
ا	ل	ر	ب	و	ة	ج	ب	ر	ر
ا	ل	ق	ل	و	ب	م	ة	د	و
ا	ل	ص	ع	و	ب	ا	ت	ة	ر
ج	ا	ل	ا	م	ا	ن	ي	س	د

من أنواع الورد من 6 أحرف

النامية
موسيقى
رحمة
كبير
ورد
الأماني
الحماس
واردة
الصعوبات
الحارقة
هبة
القلوب
الربوة
كمائن
الرحلات
الطوق
جبلة
الصحف
حلا
قرين
صفحة
جم
قمم

سؤال وجواب

هل صحيح أنه لا فوائد غذائية في البطاطا؟

فندت نتائج دراسة حديثة أجراها علماء جامعة إديث كوان الأسترالية، زعم عدم فائدة البطاطا للصحة. وتشير مجلة Diabetes Care، إلى أن النتائج السلبية لدراسات سابقة كانت تستند أساسا إلى طريقة تحضير البطاطا.

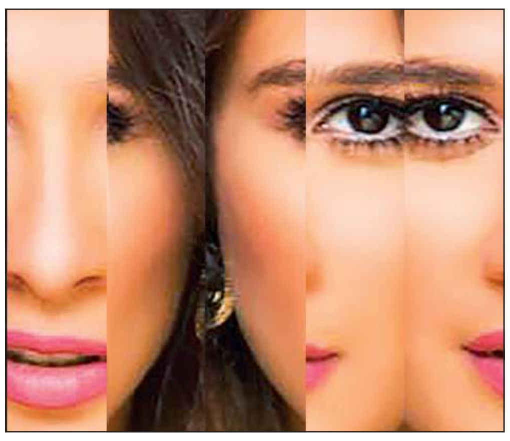
فقد أظهرت الدراسات السابقة، أن البطاطا يمكن أن تزيد من خطر تطور النوع الثاني من مرض السكري، بغض النظر عن طريقة تحضيرها، أما الآن فقد توصل الخبراء إلى استنتاج مفاده، أنه على الرغم من أن البطاطا قد لا تحتوي على جميع الفوائد التي تتمتع بها بعض الخضراوات الأخرى، إلا أنها في الواقع لا تحمل أي مخاطر صحية.

وقد توصل الباحثون إلى هذه الاستنتاجات، من دراستهم لحالة أكثر من 54 ألف شخص، طلب منهم كشف مكونات نظامهم الغذائي بالتفصيل، وخضعوا لفحص طبي شامل. وبعد أن فصل الباحثون البيانات الخاصة بالبطاطا المسلوقة عن البطاطا المهروسة والبطاطا المقلية أو الشيبس، اتضح أن البطاطا المسلوقة لا يرتبط بتناولها خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، حين اتضح أن تأثيرها هذا يعادل الصفر. كما تبين أن الأشخاص الذي يكثرون من تناول البطاطا، يستهلكون كمية أكبر من الزبدة واللحوم الحمراء ومشروبات غازية محلاة، وهذه مواد جميعها تزيد من خطر تطور النوع الثاني من مرض السكري.

ويؤكد الخبراء أنه من الصعب تحديد ما إذا كانت البطاطا مفيدة من حيث الوقاية من السكري. ولكنها لا تسبب أي أذى، إذا تم طهيها بطريقة صحية صحيحة. كما يمكن أن يؤدي تناول البطاطا بدلا من الحبوب المكررة مثل الأرز الأبيض والمعكرونة، إلى تحسين نوعية النظام الغذائي، لأنها تحتوي على ألياف غذائية ومواد مغذية أخرى.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

تناول الكثير من الأطعمة «الفائقة المعالجة» يمكن أن يضر الدماغ

أفاد فريق من الباحثين بأن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الفائقة المعالجة قد يسهم في تدهور الدماغ. وتحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على الكثير من المكونات المضافة وغير الصحية، مثل السكر والملح والدهون والألوان الاصطناعية والمواد الحافظة.

وتشمل الأمثلة الوجبات المجمدة والمشروبات الغازية والنقانق واللحوم الباردة والوجبات السريعة والكعك والوجبات الخفيفة المالحة. وقد تم ربط هذه الأطعمة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي والسمنة، والآن ربطها باحثون من البرازيل بخطر أكبر يتمثل في تراجع القدرات العقلية.

ولم تستطع الدراسة إثبات السبب والنتيجة. ومع ذلك، فإن «التدهور المعرفي يمكن أن يكون نتيجة آفات الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، أو انخفاض حجم المخ أو حتى الالتهاب الجهازي الناجم عن استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة»، وفقا لناتاليا غوميز غونكالفيس، قائدة الدراسة والباحثة التي تعمل في قسم علم الأمراض في كلية الطب بجامعة ساو باولو.

وقالت غونكالفيس: «الخيارات الغذائية هي وسيلة قوية للمساعدة في الحفاظ على صحة وظائف الدماغ»، ولم يفت الأوان بعد لإجراء تغييرات صحية. وأضافت: «منتصف العمر فترة مهمة في الحياة لاعتماد تدابير وقائية من خلال تغيير نمط الحياة، لأن الخيارات التي نتخذها في هذا العمر ستؤثر على سنوات عمرنا حين نكون أكبر سنا». وتابعت غونكالفيس: «هذا لا يعني أنه حتى كبار السن لن يروا نتائج إذا تبنوا أسلوب حياة أكثر صحة»، لأن «الأبحاث أظهرت مرارا وتكرارا أننا نستفيد من الخيارات الصحية في أي عمر». وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسة لتأكيد ما إذا كان تناول كميات كبيرة من الأطعمة الفائقة المعالجة يؤذي الدماغ بشكل مباشر.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

النرجس

حل اعرف الشخصية

ياسمين عبدالعزيز

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

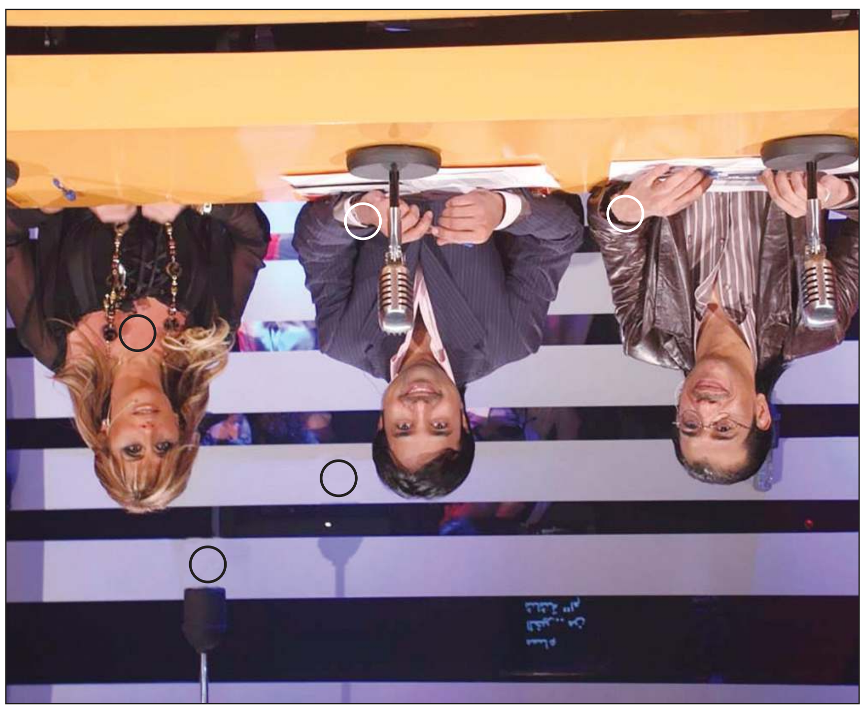
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ كرَ ـ القدم، 2 ـ مصابيح ـ عرف، 3 ـ واسع ـ حلَ (معكوسة) ـ في، 4 ـ نصمد ـ النحل، 5 ـ هم ـ تام (معكوسة)، 6 ـ السماد، 7 ـ لفى ـ الغادر (معكوسة)، 8 ـ ولد ـ ابد، 9 ـ ار (معكوسة) ـ راج ـ رني، 10 ـ ننحر ـ ةة.

عمودياً:

1 ـ كمون ـ الورع، 2 ـ رصاص ـ الفل (معكوسة)، 3 ـ اسم ـ ساد، 4 ـ ابعدهم ـ رن، 5 ـ لي ـ ماردان، 6 ـ الحق (معكوسة) ـ دد ـ حج (معكوسة)، 7 ـ حلم، 8 ـ مع ـ راغبان (معكوسة). 9 ـ تحفر (معكوسة) ـ لبنة، 10 ـ فيل ـ شادية.