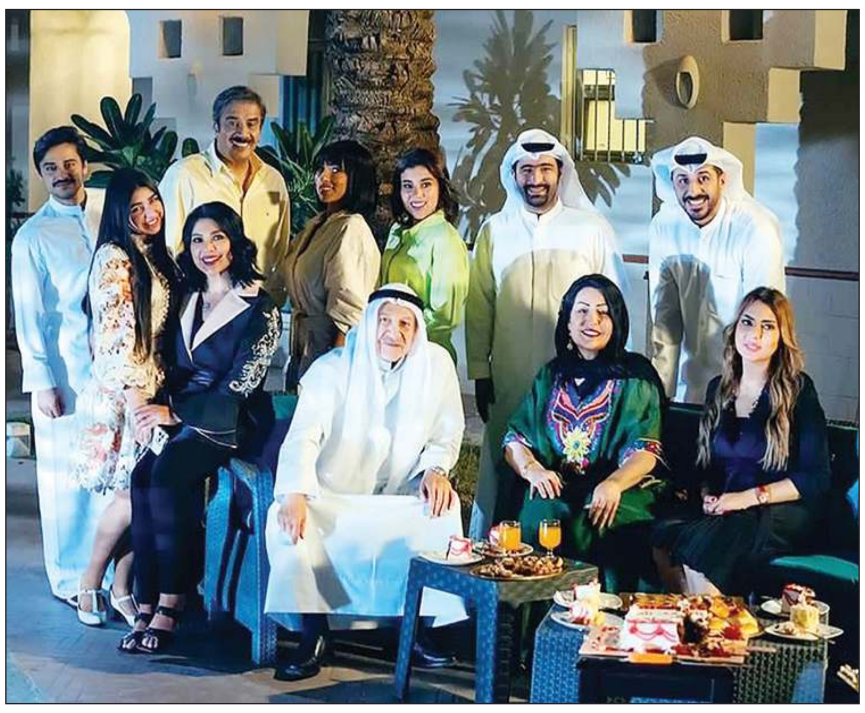
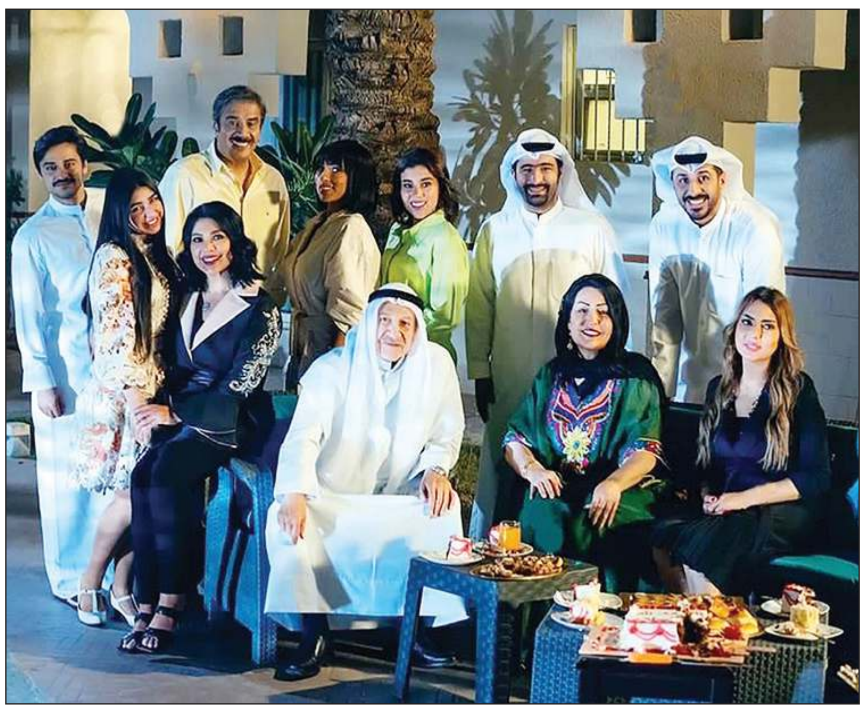
عينك .. عينك

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 مدينة سورية ـ مادة لاصقة، 2 ـ مطرب لبناني، 3 ـ والدة ـ وضعا خلسة ـ رقد، 4 ـ رواية لنجيب محفوظ، 5 ـ بالية ـ طريق (معكوسة)، 6 ـ طلبه ـ فاصل، 7 ـ فنانة خليجية، 8 ـ قاتل (معكوسة) ـ للنصب، 9 ـ حبي، 10 ـ نسبة لبلد أوروبي ـ سلاح قديم.

عمودياً:

1 ـ سفن ـ منبه السيارة، 2 ـ الفعل الحسن ـ علامة موسيقية، 3 ـ سقاية ـ من الأوقات ـ أصل، 4 ـ أحصيا ـ عكس ضال، 5 ـ تسرقها، 6 ـ عكس أوائل ـ للجزم، 7 ـ من الزهور (معكوسة) ـ أرشد (معكوسة) ـ من الخضار، 8 ـ نسبة لبلد آسيوي ـ طليق ـ مجهول، 9 ـ من فنون الأدب ـ ظلام، 10 ـ من أنواع الطائرات ـ يعوي.

كلمة السر

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

مطربة سورية من 12 حرفاً

المصافحة
الجميل
سيبيريا
رقم
ماهر
التحويلي
رب
السماء
مازن
مهن
الطرب
العالم
المعدة
ورد
القارب
البعيدة
المرابحة
دمعة
الغربية
خالدة

سؤال وجواب

ما كمية الحلوى التي يمكن للطفل تناولها في اليوم؟

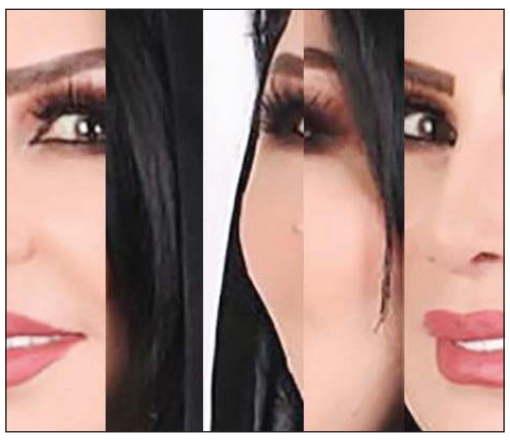
يسمح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و10 أعوام، بتناول 2ـ3 قطع، والأطفال الأكبر ثلاثة قطع من الحلوى في اليوم لا أكثر، فوفقا لتوصيات منظمة الصحة العالمية، يجب ألا تتجاوز كمية السكر التي يتناولها الأطفال الذين عمرهم 4ـ6 أعوام 19 غراما من السكر، أو أربعة ملاعق صغيرة. أما الأطفال الذين أعمارهم 7ـ10 أعوام 24 غراما (5 ملاعق صغيرة)، والأطفال الذين عمرهم 11 عاما يمكنهم تناول 30 غراما من السكر في اليوم (ستة ملاعق صغيرة). وبما أن وزن قطعة الحلوى يبلغ 13ـ15 غراما منها 8ـ12 سكر، لذلك يمكن للأطفال الصغار تناول قطعتين والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7ـ 10 أعوام 2ـ 3 قطع، والأطفال الأكبر 3 قطع وهو الحد الأقصى المسموح به.

فمثلا «قطعة الحلوى (كراميل) منتج معقد، يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون. ولكي يهضمه جسم الطفل بسهولة، يحتاج إلى كمية كبيرة من إنزيمات الجهاز الهضمي، التي تنتجها المعدة والبنكرياس والكبد. وعندما نتناول الحلوى على معدة فارغة، تكون أعضاء الجهاز الهضمي غير جاهزة للعمل، ما يؤدي إلى تأخر عملية الهضم لساعات طويلة، وظهور (ثقل) في المعدة، وزيادة الضغط على البنكرياس، وإنتاج كمية كبيرة من الإنسولين».

وينصح بالسماح للأطفال بتناول الحلوى بعد وجبة الفطور أو الغداء، لأنه فسيولوجياً ينخفض إنتاج جميع إنزيمات الجهاز الهضمي في الليل.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

العامل السري في المشي لتحسين الصحة

بالرغم من أهمية المشي بشكل يومي، إلا أن سرعة المشي وطريقته، هي العامل السري لتحسين الصحة وحرق السعرات الحرارية، وفقا لدراسة جديدة. وأظهر بحث جديد أن «الوتيرة السريعة» في المشي تؤدي لنتائج إيجابية لأمراض القلب والسرطان والخرف، بالإضافة إلى العدد الإجمالي للخطوات اليومية المتخذة.

ويؤكد البحث أن سرعة المشي للشخص لا تقل أهمية عن عدد الخطوات التي يخطوها في اليوم، حيث لطالما ارتبط المشي 10 آلاف خطوة في اليوم بانخفاض خطر الإصابة بالخرف وأمراض القلب والسرطان والموت. لكن الخبراء اكتشفوا الآن أن الوتيرة الأسرع، مثل «المشي القوي»، تظهر فوائد تتجاوز عدد الخطوات المسجلة.

يقول المؤلف الرئيسي المشارك ماثيو أحمدي، الباحث في مركز تشارلز بيركنز بجامعة سيدني: «النتيجة التي توصلنا لها هي أنه من أجل الفوائد الصحية الوقائية، لا يمكن للناس أن يهدفوا للوصول إلى 10 آلاف خطوة في اليوم فحسب، بل يهدفون أيضا إلى المشي بشكل أسرع». وقال الأستاذ المساعد بورخا ديل بوزو كروز: «بالنسبة للأفراد الأقل نشاطا، توضح دراستنا أيضا أن ما يصل إلى 3800 خطوة في اليوم يمكن أن يقطع خطر الإصابة بالخرف بنسبة 25٪».

ووفقا للبحث، فإن المشي كل 2000 خطوة تقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 8٪ إلى 11٪، أي ما يصل إلى ما يقرب من 10000 خطوة في اليوم. كما أظهرت الوتيرة الأسرع نتائج إيجابية لأمراض القلب والسرطان والخرف والوفاة، بالإضافة إلى العدد الإجمالي للخطوات اليومية المتخذة.

«يفهم عدد الخطوات بسهولة ويستخدمه الأشخاص على نطاق واسع لتتبع مستويات النشاط بفضل الشعبية المتزايدة لأجهزة تتبع اللياقة البدنية والتطبيقات، ولكن نادرا ما يفكر الناس في وتيرة خطواتهم»، هذا ما قاله مؤلف الدراسة إيمانويل ستاماتاكيس، أستاذ النشاط البدني.

عن «سكاي نيوز»

حل كلمة السر

ميادة الحناوي

حل اعرف الشخصية

ليلى السلمان

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

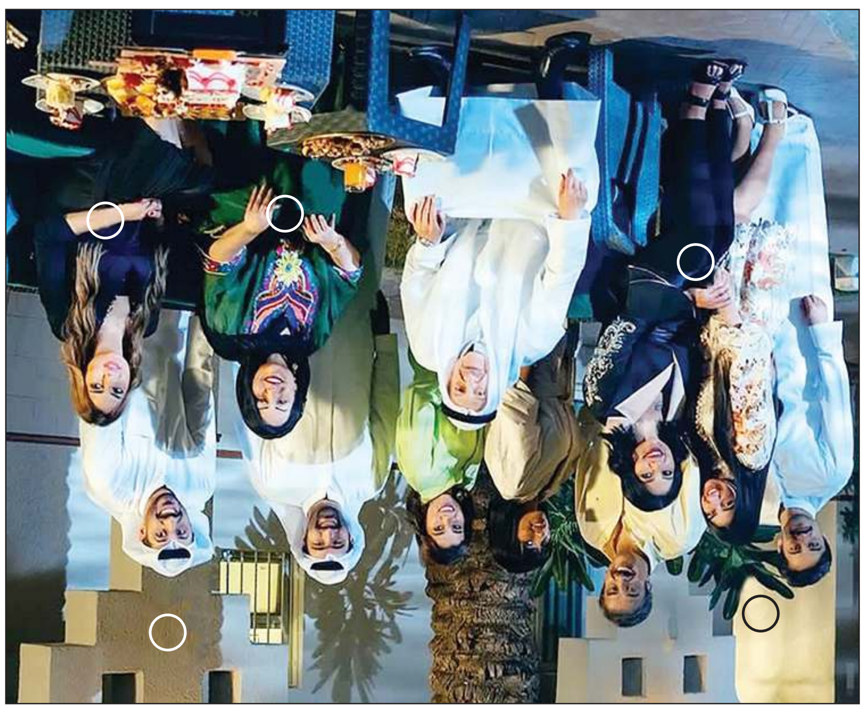
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ مارع ـ الصمغ، 2 ـ وليد توفيق، 3 ـ ام ـ دسا ـ نام، 4 ـ خان الخليلي، 5 ـ رثة ـ درب (معكوسة)، 6 ـ رامه ـ حد، 7 ـ زهرة الخرجي، 8 ـ سم (معكوسة) ـ ان، 9 ـ ودادي، 10 ـ روسي ـ الرمح.

عمودياً:

1 ـ مواخر ـ زمور، 2 ـ المأثرة ـ دو، 3 ـ ري ـ نهار ـ اس، 4 ـ عددا ـ مهتدي، 5 ـ تسلبها، 6 ـ أواخر ـ لم، 7 ـ فل (معكوسة) ـ دل (معكوسة) ـ خس، 8 ـ صيني ـ حر ـ سر، 9 ـ مقال ـ دجى، 10 ـ ميغ ـ ينبح.