

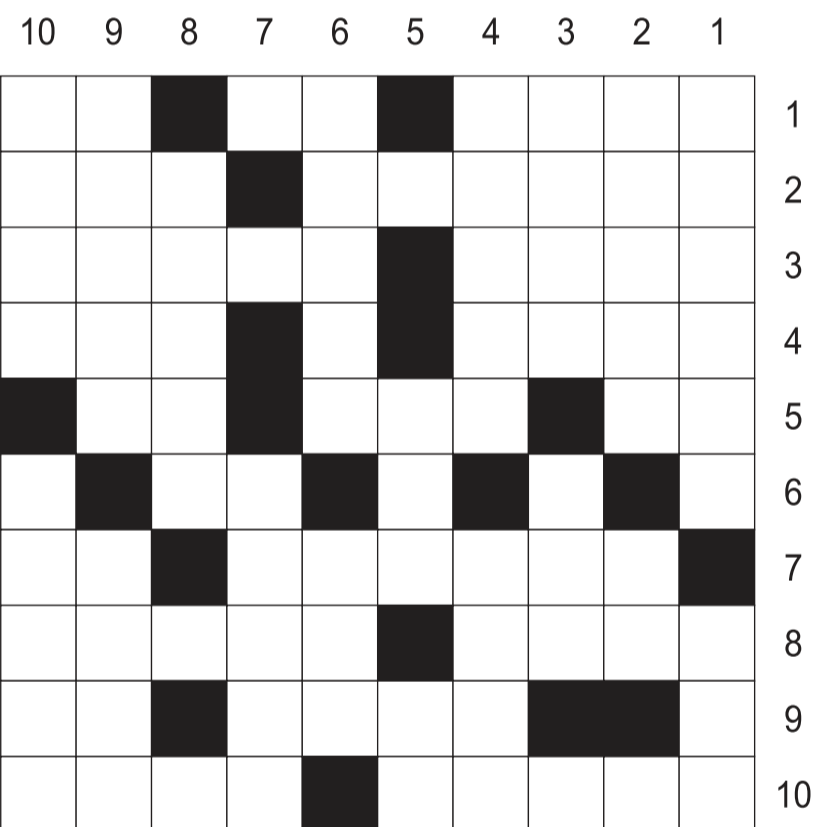


عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



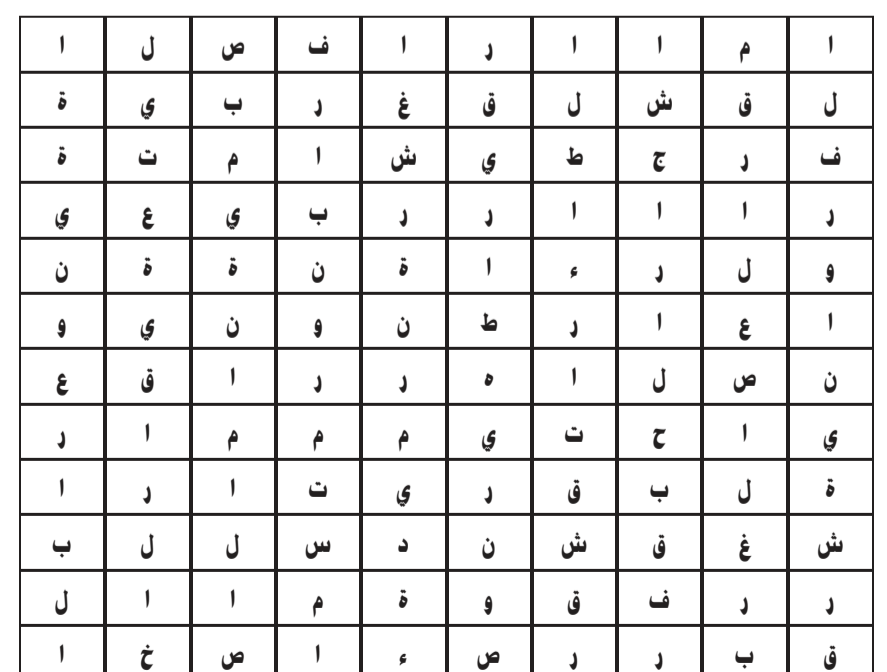
أفقياً:

- علم مؤنث - بحر - هرب، 2 - نوع من الطعام - مجهول، 3 - جانج (معكوسة) - استفسر منه (معكوسة)، 4 - جدل عميق - غادر، 5 - ثلثا (يقص) - خير - للنصب، 6 - ضمير متصل، 7 - الفسيحة (معكوسة) - متشابهان، 8 - رتبة عسكرية - لامة (معكوسة)، 9 - القمح - عكس كثر (معكوسة)، 10 - خاملة - قاتل في سبيل الله.

عمودياً:

- منطقة كويتية - من الشعوب، 2 - القلق - ضمير منفصل، 3 - مدح الميت - اشربي بكثرة، 4 - كبيران في السن - حزن، 5 - فسر - خاصته، 6 - ذراعهما - شعلة، 7 - مصاب بالجرب (معكوسة)، 8 - الهامة (معكوسة)، 9 - خيالة - من أطوار القمر (معكوسة)، 10 - هواء شديد - الميثاق.

كلمة السر



أكلة خليجية خفيفة من 7 أحرف

البارعون	رف	الفروانية	رق	الطائرات	شق
خصائص	مستعمرون	غربية	يرنو	الحبق	ربيعي
الراقية	قيراطه	أشجار	شامنة	الغرب	
الصفار	مرنة	رقم	الامانة	شرق	

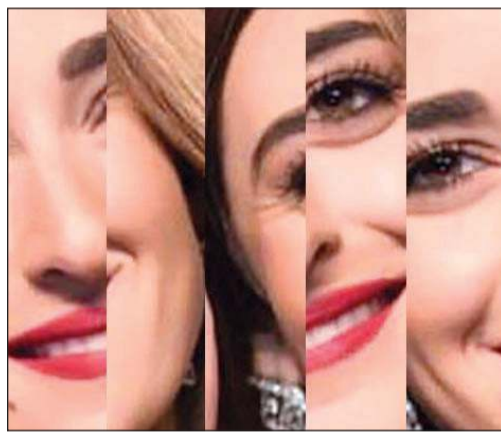
سؤال وجواب

كيف يؤثر ارتفاع السكر على الكلى؟

يزيد ارتفاع مستوى السكر في الدم من احتمالية الإصابة بأمراض الكلى. وتشير الطبية زهرة بافلوفا اختصاصية الغدد الصماء إلى أنه عادة يجري الحديث عن مخاطر السكر ودوره في زيادة الوزن والسمنة ومرض السكري. ولكن نتائج دراسات حديثة أظهرت أن ارتفاع مستوى السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى تكون الحصى في الكلى. وتقول: «السكر ليس مجرد ملعقة من مسحوق في الشاي أو القهوة بل معها الحلويات والمعجنات والمياه الغازية المحلاة والزيادي المضافة إليه المنكهات والصلصات الجاهزة بما فيها فول الصويا. فإذا كانت هذه الأشياء موجودة بكثرة في النظام الغذائي، فإن خطر تكون الحصى في الكلى يرتفع. لقد أكد العلماء أن الشخص الذي يحصل على ربع السعرات الحرارية في اليوم من السكر المضاف، يتضاعف خطر تكون حصى الكلى لديه». وتصح بافلوفا باستبعاد السكر المضاف من النظام الغذائي، واستبداله بتناول كميات محدودة من الفواكه والخمائر.

المصدر: 'نوفوستي'

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

المكسرات والاكنتاب

فحص باحثون بيانات أكثر من 13500 شخص في المملكة المتحدة تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاماً، لم يكونوا مصابين بالاكنتاب في بداية الدراسة. وتم تسجيل استهلاك المشاركين من الجوز، بما في ذلك المكسرات غير الملححة مثل اللوز والكاجو والفستق والمكسرات الملححة أو المحمصنة والفول السوداني. وتمت متابعتهم لمدة خمس سنوات، جرى خلالها تشخيص حالة 8٪ منهم بالاكنتاب. وكشف التحليل عن أن استهلاك المكسرات المنخفض إلى المعتدل - ما يعادل حصة واحدة من 30 غراماً في اليوم - كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالاكنتاب بنسبة 17٪ مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا المكسرات. وقال العلماء إن هذه النتائج حصلت بغض النظر عن نمط الحياة والعوامل الصحية الأخرى، مضيفين أن آثار المكسرات المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة على الدماغ قد تكون سبب النتائج.

وقال المعد الرئيسي برونو بيزوزيرو بيروني، من جامعة La Mancha-Castilla في إسبانيا: «تسلط نتائجنا الضوء على فائدة أخرى لاستهلاك المكسرات، مع انخفاض بنسبة 17٪ في الاكنتاب المرتبط باستهلاك الجوز. ويوفر هذا سبباً منطقياً أقوى للناس ليصبحوا متحمسين لاستهلاك المكسرات».

وقال الفريق في دورية Clinical Nutrition: «حللت هذه الدراسة العلاقة المحتملة بين استهلاك الجوز وخطر الإصابة بالاكنتاب في عينة كبيرة من البالغين في منتصف العمر وكبار السن في المملكة المتحدة. النتيجة الرئيسية هي أن الاستهلاك المنتظم المنخفض إلى المعتدل للمكسرات يرتبط به انخفاض خطر الإصابة بالاكنتاب مقارنة باستهلاك غير المكسرات. وتسلط نتائجنا الضوء على الدور المحتمل لاستهلاك المكسرات كسلوك غذائي صحي لمنع الاكنتاب لدى أولئك الذين لا يعانون من عوامل الخطر المعروفة الأخرى للاكنتاب مثل السمنة وسلوكيات نمط الحياة غير الصحية والوحدة والحالات الطبية. ونظراً لأن النظام الغذائي هو عامل نمط حياة قابل للتعديل، فإن التجارب السريرية الطويلة المدى في المستقبل يجب أن تقيم ما إذا كان استهلاك الجوز هو استراتيجية فعالة لمنع الاكنتاب لدى البالغين».

المصدر: 'ديلي ميل'

حل كلمة السر

الاصحاح

حل اعرف الشخصية

الاصحاح

للمراسلة

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

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

الاصحاح: 1- منطقة كويتية - من الشعوب، 2- القلق - ضمير مجهول، 3- جانج (معكوسة) - استفسر منه (معكوسة)، 4- جدل عميق - غادر، 5- ثلثا (يقص) - خير - للنصب، 6- ضمير متصل، 7- مصاب بالجرب (معكوسة)، 8- الهامة - رتبة عسكرية - لامة (معكوسة)، 9- القمح - عكس كثر (معكوسة)، 10- خاملة - قاتل في سبيل الله.