

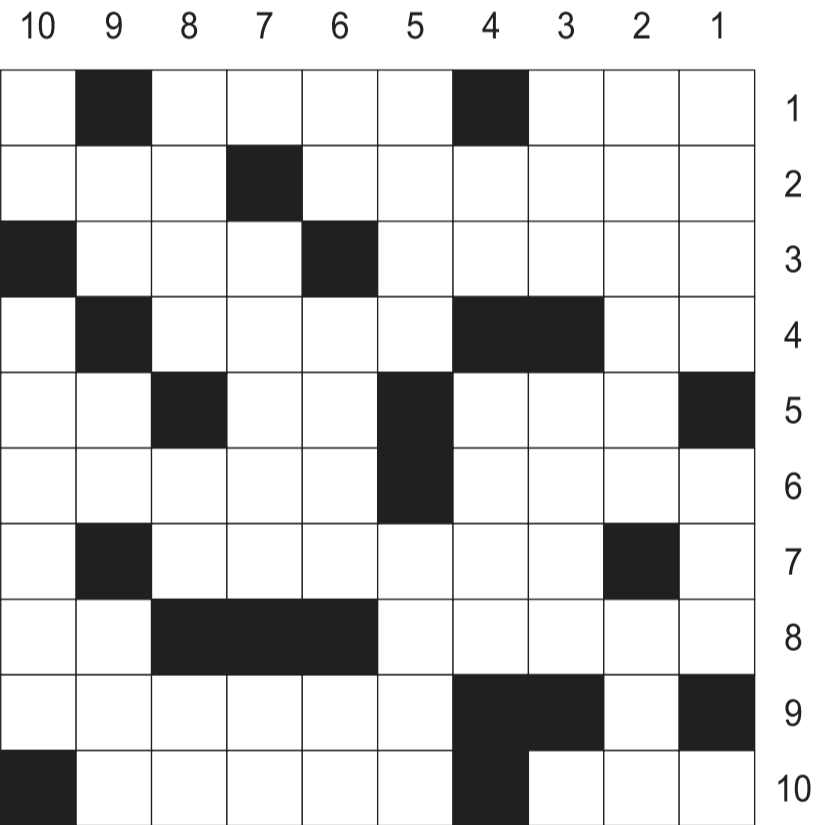


عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 - معدن ثمين - علم مذكر، 2 - الملاح - لهو، 3 - في الصحراء (معكوسة) - من المكسرات، 4 - علامة موسيقية (معكوسة) - أجرد، 5 - جافاه النوم - من المخلوقات - قطع، 6 - يرفض بياض - قبل النوم، 7 - امتزاز، 8 - يخفيه - أترك، 9 - يقطنون، 10 - يسبق الرعد - مدينة كبرى في الولايات المتحدة.

عمودياً:

1 - نقودي - يستوعب، 2 - أول الليل - غرور، 3 - كشف الأعماق - دقات الجرس، 4 - فك - من أجزاء اليد (معكوسة)، 5 - صافي - تعشق، 6 - علقم - متشابهان، 7 - من الحشرات (معكوسة) - متشابهان، 8 - يقدم المال - من المخلوقات (معكوسة) - قاتل، 9 - من الجيوب - شرب بكثرة (معكوسة) - صوت القنابل، 10 - فقد صوته - يستعجلان.

كلمة السر

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

دولة في أميركا الجنوبية من 9 أحرف

قريب	نابغة	مرتاح	عريقة	البارد
المسابقة	الكويتية	السرعة	قبائل	مبارك
الحارات	المرابحة	الأغنيات	ولد	مطربة
محبين	تميمة	البندقية	بعيدة	

سؤال وجواب

ما الأهم التي تفسد فوائد الوجبات الصحية؟

توصلت دراسة حديثة إلى أن اتخاذ الخيارات الغذائية «الخاطئة» يؤثر على المؤشرات الصحية الرئيسية مثل مستويات الدهون والسكر في الدم، ما يزيد من خطر أمراض القلب والسكتة الدماغية. وفي الدراسة، فحص الباحثون من جامعة كينغز كوليدج في لندن، النظام الغذائي لـ 854 شخصاً، ووجدوا أن جميعهم تقريباً (95٪) يتناولون وجبات خفيفة يومية.

ولكن خلافاً للاعتقاد الشائع، كشف التحليل عن أن تناول الوجبات الخفيفة في حد ذاته ليس غير صحي، مادامت مغذية ويتم تناولها في الوقت المناسب. وتناول 26٪ من المشاركين وجبات رئيسية صحية، ولكنهم تناولوا طعاماً سيئ الجودة فيما بينها. ويقول فريق البحث إن معالجة هذا الخلل يمكن أن يكون بمنزلة استراتيجية غذائية بسيطة لتحسين الصحة. وتبين أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات خفيفة عالية الجودة بشكل متكرر مثل المكسرات والفواكه الطازجة، أكثر عرضة للحصول على وزن صحي مقارنةً بأولئك الذين لم يتناولوا وجبات خفيفة على الإطلاق أو أولئك الذين تناولوا وجبات خفيفة غير صحية. كما ساهمت الوجبات الخفيفة ذات الجودة الرديئة، مثل الأطعمة المصنعة والحلويات السكرية، في زيادة نسبة الشعور بالجوع، وارتبطت بعلامات صحية أقل، بما في ذلك ارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وارتفاع مستويات الدهون الضارة حول الأعضاء، وارتفاع مستويات الدهون في الدم، ما قد يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة.

ويبدو أيضاً أن توقيت تناول الوجبات الخفيفة مهم للصحة، وفقاً للنتائج المنشورة في المجلة الأوروبية للتغذية، حيث ارتبط تناول الوجبات الخفيفة بعد الساعة 9 مساءً بمؤشرات دم أقل مقارنةً بجميع أوقات تناول الوجبات الخفيفة الأخرى. وقالت د.سارة بيرى، من جامعة كينغز كوليدج: «بالنظر إلى أن 95٪ منا يتناولون وجبات خفيفة، وأن ما يقرب من ربع السعرات الحرارية لدينا تأتي من الوجبات الخفيفة، فإن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل البسكويت ورقائق البطاطس والكعك، بوجبات خفيفة صحية مثل الفاكهة والمكسرات، طريقة بسيطة حقاً لتحسين صحتك».

المصدر: 'ديلي ميل'

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

ما يسببه نقص فيتامين الشمس لجسمك

يُمكن الامتناع عن الجيد لـ «فيتامين الشمس» الجسم من امتصاص الكالسيوم، ومحاربة العدوى، والحفاظ على عمل الجهاز العصبي والعضلات كما ينبغي. ويعد فيتامين (د) أمراً حيوياً لصحة العظام، ولذلك، فإن عدم الحصول على ما يكفي من الفيتامين يمكن أن يضعف المفاصل وقد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهنؤن الإجهادية».

تؤكد مؤسسة «مايو كلينيك» أن كسور الإجهاد هي شقوق صغيرة في العظام، وغالباً ما تنتشر في عظام الجزء السفلي من الساق والقدم التي تحمل الوزن. وقالت اختصاصية التغذية نعومي نيومان بينارت إن نقص فيتامين «د» يمكن أن يلعب دوراً في مستويات السيروتونين في الدماغ، موضحة: «يعرف السيروتونين باسم هرمون السعادة لأنه مهم في الحفاظ على حالتك المزاجية والشعور بأفضل حال. وفيتامين «د» مهم أيضاً لمناعة الشخص، وبالتالي فإن عدم الحصول على ما يكفي من فيتامين «د» يمكن أن يضعف دفاعك المناعي».

ويُمكن لجسم الإنسان إنتاج فيتامين «د» بعد تعرض البشرة لأشعة الشمس، لكن الكثيرين قد لا يحصلون على ما يكفي من ضوء النهار، خاصةً خلال فصل الشتاء، وهذا يعني أنهم قد يعانون من نقص فيتامين «د». وتعتمد طريقة امتصاص فيتامين «د» على ما إذا كنت تحصل عليه من الطعام أو من ضوء الشمس. وإذا كنت تعاني من مشاكل في امتصاص فيتامين الشمس، فإنه يمكن محاولة تناول الأطعمة الدهنية أو الغنية بالماغنسيوم. ونظراً لأن فيتامين «د» قابل للذوبان في الدهون، فإن تناوله مع الأطعمة الدهنية يمكن أن يساعد الجسم على امتصاصه وتخزينه للاستخدام في المستقبل.

المصدر: 'إكسبريس'

حل كلمة السر

تجسس

حل اعرف الشخصية

الجميلة

للمراسلة

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

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضِع 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

الجميلة - 1، 2 - 1، 3 - 1، 4 - 1، 5 - 1، 6 - 1، 7 - 1، 8 - 1، 9 - 1، 10 - 1، 11 - 1، 12 - 1، 13 - 1، 14 - 1، 15 - 1، 16 - 1، 17 - 1، 18 - 1، 19 - 1، 20 - 1، 21 - 1، 22 - 1، 23 - 1، 24 - 1، 25 - 1، 26 - 1، 27 - 1، 28 - 1، 29 - 1، 30 - 1، 31 - 1، 32 - 1، 33 - 1، 34 - 1، 35 - 1، 36 - 1، 37 - 1، 38 - 1، 39 - 1، 40 - 1، 41 - 1، 42 - 1، 43 - 1، 44 - 1، 45 - 1، 46 - 1، 47 - 1، 48 - 1، 49 - 1، 50 - 1، 51 - 1، 52 - 1، 53 - 1، 54 - 1، 55 - 1، 56 - 1، 57 - 1، 58 - 1، 59 - 1، 60 - 1، 61 - 1، 62 - 1، 63 - 1، 64 - 1، 65 - 1، 66 - 1، 67 - 1، 68 - 1، 69 - 1، 70 - 1، 71 - 1، 72 - 1، 73 - 1، 74 - 1، 75 - 1، 76 - 1، 77 - 1، 78 - 1، 79 - 1، 80 - 1، 81 - 1، 82 - 1، 83 - 1، 84 - 1، 85 - 1، 86 - 1، 87 - 1، 88 - 1، 89 - 1، 90 - 1، 91 - 1، 92 - 1، 93 - 1، 94 - 1، 95 - 1، 96 - 1، 97 - 1، 98 - 1، 99 - 1، 100 - 1.