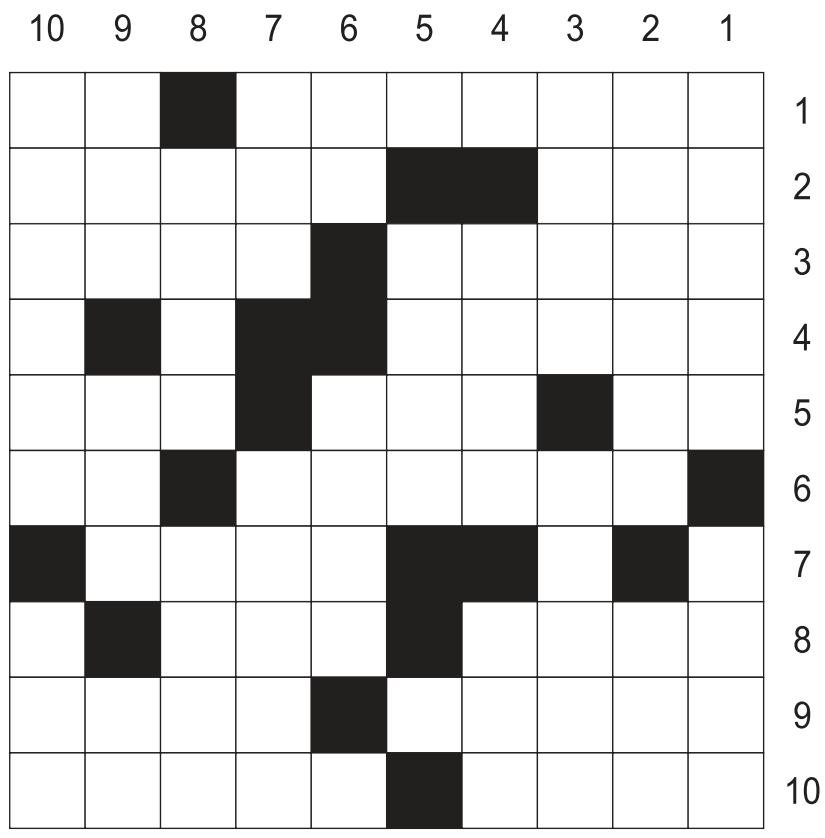
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ من الطيور ـ شعور، 2 ـ من مشتقات الحليب ـ عكس اليسر (معكوسة)، 3 ـ حيوانات برمائية ـ ذكي (معكوسة)، 4 ـ دولة عربية، 5 ـ مرض ـ ظهر ـ تعب (معكوسة)، 6 ـ في الجمل ـ للنصب، 7 ـ أقطع، 8 ـ مرتوي ـ محسن (معكوسة)، 9 ـ يبينه ـ اناء الزهور (معكوسة)، 10 ـ شوق ـ من الأوقات.

عمودياً:

1 ـ المنتجات ـ عكس متعب، 2 ـ من الطيور (معكوسة) ـ يفقد عقله، 3 ـ عطف ـ أمسيات، 4 ـ عتاد (معكوسة) ـ حرف هجاء، 5 ـ مبدع، 6 ـ متشابهان ـ متردد، 7 ـ يشتم ـ بين العظام، 8 ـ في وجهي ـ من الفصول، 9 ـ مدينة سورية ـ رقد ـ متشابهان، 10 ـ صحيحو الأجسام ـ شعلة.

كلمة السر

ا	ت	ق	س	ي	م	ة	ا	ن	ل
ا	ر	ا	ج	س	ر	ا	ل	و	ح
ل	و	ل	م	م	ب	ل	ت	ع	ر
ص	هـ	س	ر	ش	ص	م	ق	ة	ي
ي	ز	ت	م	ل	ل	ر	ي	ق	ق
د	ة	ا	ا	ا	ا	ي	ا	ب	ة
ا	ب	ء	ل	ع	ق	ح	ل	ا	ا
ل	و	ر	ب	ي	ا	ق	م	س	ل
ع	ط	ح	ا	ب	ل	ا	ش	ت	م
م	ر	ا	ر	ر	ش	ر	ا	م	هـ
ر	ل	ي	د	ل	ج	و	ع	ل	ر
ص	ا	ر	ة	ا	ر	ا	ر	ا	ب

إحدى بوابات الكويت قديما من 6 أحرف

تقسيمة — عون — الشجر — المريح — الصيد — أوراق
رياح — زهور — جمر — المهر — الصبر
التقي — العمر — الرطوبة — المتسابقة — المشاعر
حريقة — الربيع — الشمس — الباردة — الستائر

سؤال وجواب

هل صحيح أن تناول عصير الطماطم يومياً يساعد على خفض ضغط الدم «بشكل ملحوظ»؟

يعد ارتفاع ضغط الدم من الحالات الصحية الخطيرة التي تجبر القلب على بذل مجهود أكبر لضخ الدم إلى مختلف أجزاء الجسم، ما يؤدي مع مرور الوقت إلى إرهاق الأوعية الدموية وزيادة احتمالات الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسة يابانية أن تناول عصير الطماطم غير المملح يوميا يمكن أن يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ، كما يساعد على تقليل مستوى الكوليسترول الضار، أحد أبرز مسببات أمراض القلب. وشملت الدراسة 481 مشاركا تناولوا عصير الطماطم بحرية لمدة عام كامل، حيث قام الباحثون بقياس ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم وتحمل الغلوكوز في بداية الدراسة ونهايتها، لمتابعة تأثير المشروب على صحتهم.

وبينت النتائج أن المشاركين المصابين بارتفاع ضغط الدم أو في مرحلة ما قبل الإصابة به سجلوا انخفاضا واضحا في قراءاتهم، مع متوسط استهلاك يومي تراوح بين 84 و215 مل، فيما اكتفى معظمهم بزجاجة واحدة يوميا تعادل 200 مل.

وأوضح الباحثون أن ضغط الدم انخفض لدى 94 مشاركا، كما تراجع مستوى الكوليسترول الضار لدى 125 شخصا يعانون من اضطرابات الدهون في الدم، مؤكدين أن هذه الفوائد لم تختلف باختلاف العمر أو الجنس، ولم ترتبط بتغييرات في نمط الحياة.

وأرجع فريق البحث هذه النتائج إلى مادة «ليكوبين» الموجودة في الطماطم، وهي مضاد أكسدة قوي يساعد على منع أكسدة الكوليسترول الضار، ما يقلل من خطر تصلب الشرايين وأمراض القلب. كما دعمت هذه النتائج دراسة نشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية أفادت بانخفاض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 36٪ لدى الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 110 غرامات من الطماطم يوميا، مقارنة بمن يتناولون كميات أقل.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

تأثير أدوية إنقاص الوزن على عادات التسوق الغذائي

كشف باحثون في مركز ستينو للسكري في كوبنهاغن عن أن بدء استخدام ناهضات مستقبلات الببتيد الشبيه بالغلوكاغون-1 (1RA-GLP) يرتبط بتحسن طفيف في عادات التسوق الغذائي.

وأظهرت الدراسة أن مشتريات البقالة لمستخدمي 1RA-GLP في الدنمارك شهدت انخفاضا ملحوظا في السعرات الحرارية والسكريات، مع زيادة طفيفة في محتوى البروتين لكل 100 غرام من الطعام بعد بدء العلاج مقارنة بما قبل ذلك.

وعادة ما يرتبط استخدام ناهضات مستقبلات 1RA-GLP بتثبيط الشهية وتقليل السعرات الحرارية المتناولة، لكن تأثيرها على خيارات الطعام اليومية لم يكن واضحا في الدراسات السابقة. وأشارت تقارير الحالات والدراسات الصغيرة إلى تحول في العادات الغذائية من الوجبات الخفيفة الفائقة المعالجة والغنية بالطاقة إلى أطعمة كاملة أو معالجة بشكل بسيط بعد بدء العلاج، بينما لم تظهر سجلات الشراء على نطاق واسع هذه التغييرات بوضوح.

أظهرت النتائج أن مشتريات البقالة اتجهت نحو تقليل كثافة الطاقة والسكر والكربوهيدرات بعد بدء استخدام GLP-1RA، وانخفض إجمالي الكربوهيدرات، كما انخفض محتوى الدهون المشبعة بشكل طفيف وارتفعت نسبة الأطعمة غير المصنعة بينما انخفضت نسبة الأطعمة الفائقة المعالجة، ويشير الباحثون إلى أن التغييرات الفردية كانت طفيفة، وأن التحولات الملحوظة قد تعكس جزئيا بداية رحلة إنقاص الوزن.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

المعجم

حل اعرف الشخصية

مارية شاراپوفا

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

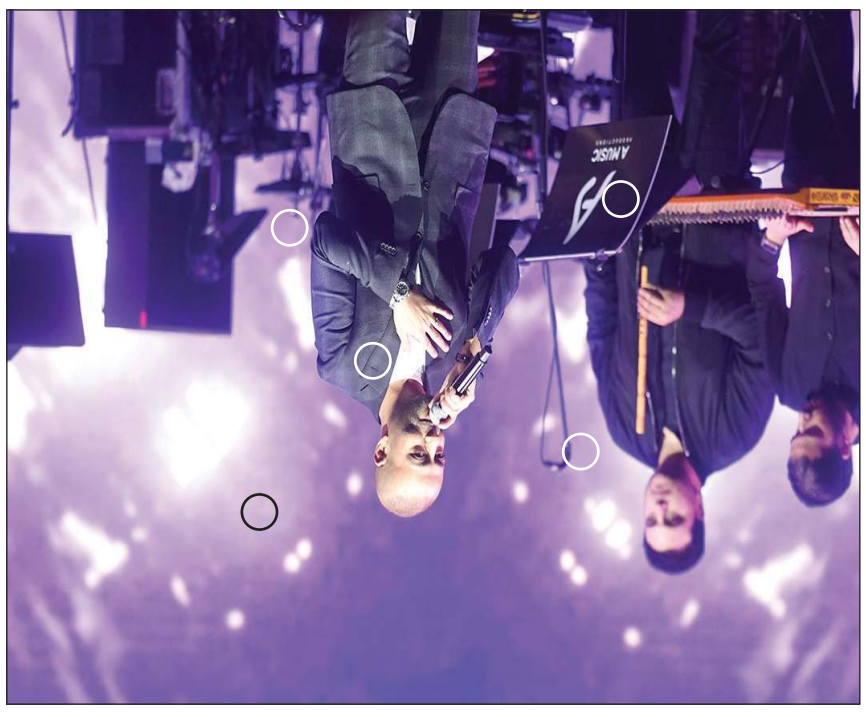
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 - السلام - مريح، 2 - الليلان (معكوسة) - بيض، 3 - حنان - ليالي، 4 - سلاح (معكوسة) - نون، 5 - فنان، 6 - ر ر - حاكم، 7 - بيست - مقاصل، 8 - عتيق - ريش، 9 - حلب - نام - صح صح، 10 - سلامون - نار.

عمودياً:
1 - الجبابري - حسن، 2 - نبي - الفسر (معكوسة)، 3 - سلحفة - لبيب (معكوسة)، 4 - لبنان، 5 - عل - لا - دفن (معكوسة)، 6 - السنام - أن، 7 - أفرم، 8 - ربان - بار (معكوسة)، 9 - بيجامة - أصيص (معكوسة)، 10 - حنين - العمر.