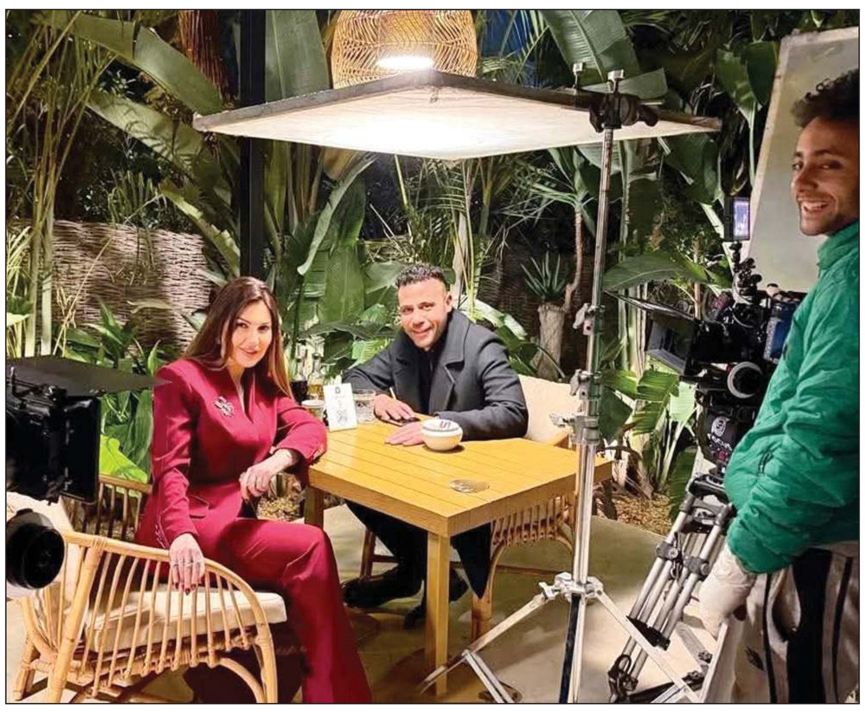
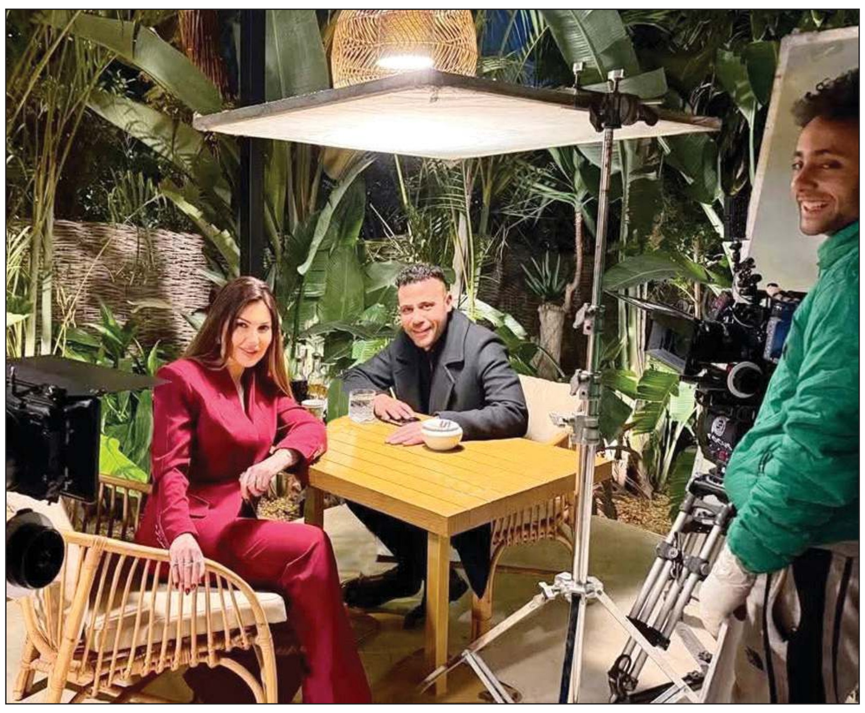
عينك .. عينك

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 جرن خشبي لطحن القهوة ـ للندبة، 2 ـ مهترئ ـ أعوام، 3 ـ عكس مهتدون ـ قبطان، 4 ـ والدة ـ للتفسير ـ فضاء، 5 ـ حارب ـ حرف جر، 6 ـ مطرب اماراتي، 7 ـ عكس يسرا ـ غيث، 8 ـ متشابهان ـ حماهن، 9 ـ ألقي ـ متشابهان ـ للنصب، 10 ـ ضرر ـ اكماله.

عمودياً:

1 ـ من المعالم الاقتصادية بالكويت، 2 ـ قناع وخمار ـ سيفي، 3 ـ جرم سماوي ـ للمساحة، 4 ـ مخدات، 5 ـ نشتم (معكوسة) ـ مقبل (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ للنصب ـ النظرات الخاطفة، 7 ـ من الورد ـ غيث، 8 ـ قهوة (معكوسة) ـ خيال، 9 ـ أبيح ـ عشق، 10 ـ أنظر ـ مدببة.

كلمة السر

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

مسلسل كويتي من 7 أحرف

نورس
البيضة
الفواكه
أسباب
الاسرة
حلم
تقويم
التقبل
الصفات
مرابع
سهول
البعد
نعمان
برج
الكرم
موز
عريق
حامد
اللوز
سقم
سريع
غناء
خصيبة
بساتين

دراسات صحية

ما عدد خطوات المشي اللازمة للحفاظ على الوزن بعد الحمية؟

كشفت دراسة جديدة عن عدد خطوات المشي اليومية التي قد تساعد في الحفاظ على الوزن بعد الحمية الغذائية وتقليل احتمالات استعادته مع مرور الوقت. ويقول البروفيسور مروان الغوش، من جامعة مودينا وريجيو إميليا، إن التحدي الأكبر في علاج السمنة لا يقتصر على خسارة الوزن، بل يتمثل في منع استعادته لاحقا، موضحا أن نحو 80٪ من الأشخاص الذين ينجحون في فقدان الوزن يستعيدون جزءا منه أو كله خلال 3 إلى 5 سنوات.

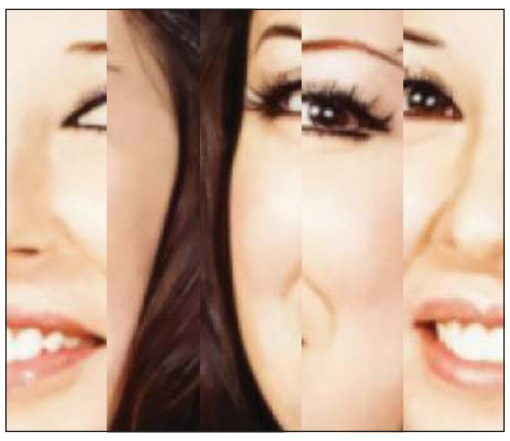
ولفهم دور المشي في تثبيت الوزن، أجرى باحثون من إيطاليا ولبنان مراجعة منهجية وتحليلا تجميعيا لـ 18 دراسة سابقة تناولت العلاقة بين النشاط البدني والحفاظ على الوزن بعد الحمية الغذائية. وقارن الباحثون بين مجموعتين: الأولى شاركت في برامج لتعديل نمط الحياة تضمنت نظاما غذائيا وتشجيعا على زيادة المشي واحتساب عدد الخطوات اليومية، بينما اتبعت المجموعة الثانية حمية غذائية فقط أو لم تتلق أي تدخل علاجي.

وأظهرت النتائج أن المشاركين في برامج تعديل نمط الحياة رفعوا متوسط خطواتهم اليومية من نحو 7280 خطوة إلى أكثر من 8450 خطوة يوميا خلال مرحلة فقدان الوزن، وتمكنوا في الوقت نفسه من خسارة نحو 4 كيلوغرامات في المتوسط. كما حافظ المشاركون على معدل مرتفع نسبيا من الحركة بعد انتهاء الحمية، إذ بلغ متوسط خطواتهم اليومية أكثر من 8200 خطوة، وهو ما ساعدهم على الحفاظ على معظم الوزن الذي فقدوه. وفي المقابل، لم تظهر المجموعة الضابطة أي زيادة ملحوظة في عدد الخطوات اليومية، كما لم تحقق نتائج مهمة في فقدان الوزن.

وخلص الباحثون إلى أن الوصول إلى نحو 8500 خطوة يوميا، مع الحفاظ على هذا المستوى من النشاط بعد الحمية الغذائية، قد يشكل وسيلة بسيطة ومنخفضة التكلفة للمساعدة في تثبيت الوزن وتقليل احتمالات استعادته مستقبلا.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مشروبات تخرّب مينا الأسنان

أظهرت دراسة نشرتها مجلة Bioengineering أن بعض المشروبات الحمضية والغازية تلحق ضررا كبيرا بمينا الأسنان. وحاول العلماء خلال الدراسة اختبار تأثير بعض المشروبات الشائعة على صحة الأسنان، وفحصوا تأثيرها على 42 سنا بشريا، إذ غمروا بعض تلك الأسنان بمشروبات الكولا، وبعضها بعصير الليمون والبرتقال، وبعضها بالقهوة، وقسم تم غمره في غسولات الفم، وقسم آخر في لعاب اصطناعي، وعلى مدى 5 أيام، راقب العلماء تحت المجهر كيف تؤثر تلك المشروبات على المينا وأسطح الأسنان.

وأظهرت النتائج أن مشروبات الكولا وعصير الليمون تترك هي الأشد ضررا على الأسنان، إذ تسببت بظهور خشونة مسامية واضحة على المينا، بالإضافة إلى علامات فقدان المعادن والعناصر الرئيسية من الأسنان، كما أحدث عصير البرتقال أيضا تغيرات ملحوظة بمينا الأسنان، لكن بدرجة أقل، أما القهوة فتسببت بتصبغات في مينا الأسنان، بينما لم يكن لغسول الفم أي تأثير يذكر.

يؤكد الباحثون أن الدراسة أجريت في المختبر، ولا تحاكي تماما الظروف الموجودة في الفم، حيث تتأثر الأسنان باللعاب والنظام الغذائي والنظافة، ويحذر الأطباء أيضا من المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر الذي يمكن أن يتفاعل مع البكتيريا الفموية، مسببا تسوس الأسنان.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

غلط بنات

حل اعرف الشخصية

نجاة الصغيرة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

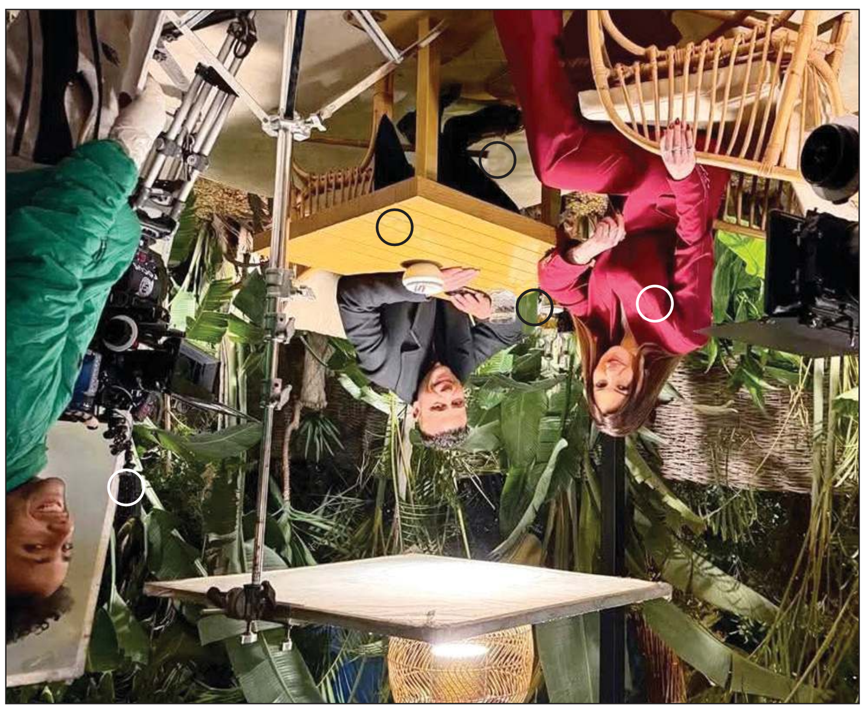
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المهباج ـ وا، 2 ـ رث ـ سنون، 3 ـ ضالون ـ ربان، 4 ـ أم ـ أي ـ جو، 5 ـ قاتل ـ في، 6 ـ محمد المازم، 7 ـ عسراً ـ مطر، 8 ـ ا ا ـ حرسهن، 9 ـ رمى ـ ا ا ـ ان، 10 ـ ضير ـ اتمامه.

عمودياً:

1 ـ أرض المعارض، 2 ـ لثام ـ حسامي، 3 ـ قمر ـ أر، 4 ـ وسادات، 5 ـ نسب (معكوسة) ـ آت (معكوسة) ـ ا ا، 6 ـ آن ـ اللمحات، 7 ـ جوري ـ مطر، 8 ـ بن (معكوسة) ـ فارس، 9 ـ أجيز ـ هام، 10 ـ أرنو ـ مسننة.