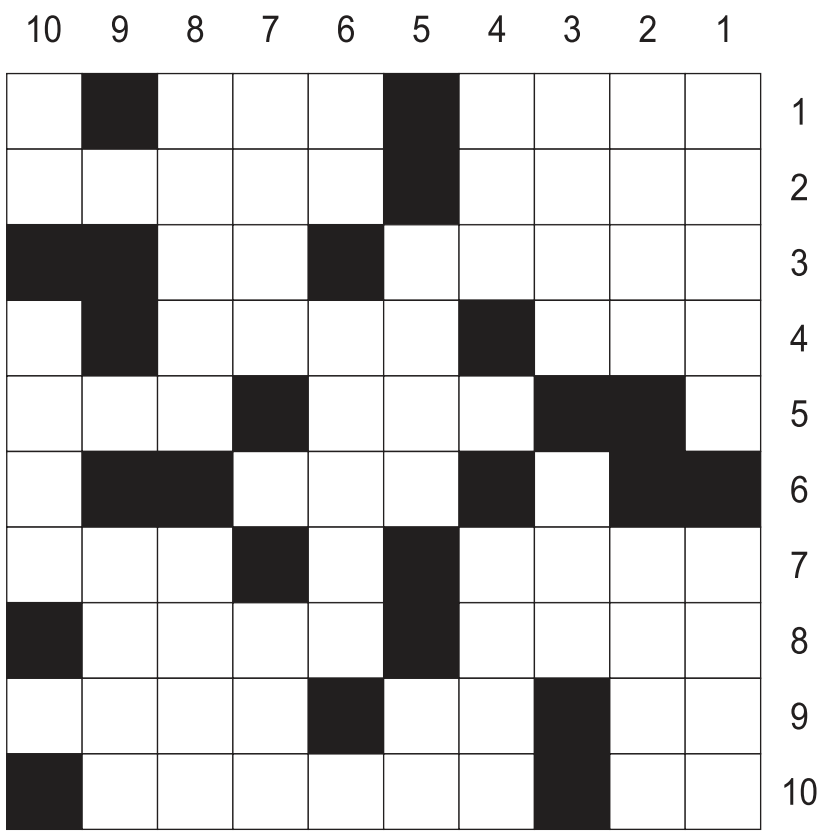
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ من الأنبياء ـ بعارين، 2 ـ وجع ـ مآدب الطعام، 3 ـ أبناء ـ عملة آسيوية، 4 ـ من أنواع الخيوط ـ يركض، 5 ـ متشابهة ـ نوم، 6 ـ دهاء (معكوسة)، 7 ـ قاحل ـ نفاق، 8 ـ المجهول (معكوسة) ـ غبار، 9 ـ خاصتي (معكوسة) ـ من العلوم ـ ترابه، 10 ـ من الأقارب ـ الأكياس الكبيرة.

عمودياً:

1 ـ يماشي العصر ـ مخيف، 2 ـ متشابهة ـ أحيي، 3 ـ نأنس ـ أفك، 4 ـ مشى ليلاً ـ عكس قصر (معكوسة)، 5 ـ أوطان ـ للإضراب، 6 ـ طقس ـ متعبدة، 7 ـ علم مذكر ـ عكس أليف، 8 ـ يحتكم إليه الناس ـ عكس خلف (معكوسة)، 9 ـ مسقط مائي (معكوسة)، 10 ـ قاتل ـ سباق ومسار.

كلمة السر

ا	م	ا	ا	ل	ا	ا	ع	ا	س
ا	س	ل	م	ر	ل	ج	ا	ل	ا
ل	ر	س	و	ي	ب	س	ر	ا	ل
ك	م	ر	ا	ا	ر	ا	ش	س	ش
ب	ل	ي	ج	ض	ق	م	ل	م	ر
ي	ا	ا	د	ي	ا	ة	ا	ا	ق
ر	ل	ل	ن	ا	ل	ي	ا	ء	ي
ط	ا	م	ي	ل	ك	د	ل	ر	ة
ب	ح	ا	د	ع	ا	ر	ق	ح	ق
ا	م	ء	م	م	م	م	د	ب	ل
ع	ل	ي	ل	ل	ل	ل	ي	ل	ي
ر	ا	ة	ا	ة	ة	ا	م	ا	ل

شجرة معمرة من 5 أحرف

القديم	المدين	السري	قليل	المائية
الأسماء	العملة	البرق	المرسم	الشراع
الشرقية	المحال	أجسام	طباع	الوردية
الكبير	رياضي	الكاملة	أمواج	البحر

سؤال وجواب

أحمر أم أخضر.. ماذا يكشف لون تفاحتك المفضلة عن أسرارها الغذائية؟

لا يوجد فائز مطلق في معركة الألوان بين التفاح الأحمر والأخضر، حيث إن اللون لا يعني أفضلية نوع على آخر، بل يكشف عن تنوع ذكي في العناصر الغذائية يجعلهما معا مكملين لنظام صحي متوازن.

فعندما تختار التفاح الأخضر (مثل صنف غراني سميث)، فإن لونه ومذاقه الحامض يخبرانك بأنه يحتوي على نسبة أقل من السكريات، بينما يمنح جسمك كميات ممتازة من الألياف ومركبات البوليفينول. في المقابل، فإن التفاح الأحمر الأكثر حلاوة يخفي في قشرته سرا غذائيا آخر يسمى مركبات «الأنثوسيانين»، وهي مضادات أكسدة نباتية قوية وراء هذا اللون الزاهي.

لذلك، فإن التنويع بين اللونين هو المعادلة المثالية للحصول على أكبر باقة من المركبات النباتية الحامية للجسم. ومهما كان لون تفاحتك المفضلة، فإن السر الحقيقي للاستفادة من كامل أسرارها يكمن في تناول الثمرة كاملة بقشرها بعد غسلها جيدا، حيث تتركز الألياف (مثل البكتين المشبع) ومضادات الأكسدة في القشرة وما يحيط بها مباشرة، وهو ما يجعل تناول الثمرة الكاملة يتفوق غذائيا بمراحل على شرب عصيرها الذي يفقد أليافه الأساسية أثناء العصر وقد يحتوي على سكريات مضافة.

المصدر: «سكاي نيوز»

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

دراسة حديثة تكشف دور المشي اليومي في السيطرة على الربو المتوسط والشديد بفعالية

أظهرت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون في جامعة ساو باولو البرازيلية ونشرت نتائجها في مجلة Pulmonology المتخصصة، أن زيادة عدد الخطوات اليومية والمشي بانتظام يمثلان خيارا طبيعيا وبسيطا يساعد مرضى الربو المتوسط إلى الشديد على السيطرة على مرضهم بفعالية كبيرة تماثل تماما نتائج التدريب الهوائي المنظم المنفذ تحت إشراف طبي.

واختبرت هذه الدراسة مدى تأثير تغيير الأنماط السلوكية اليومية مقارنة بالتمارين الرياضية التقليدية، حيث شملت التجربة 52 مريضا تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاما، وكانوا جميعا يعانون من حالات ربو غير مسيطر عليها سريريا فضلا عن اتباعهم لنمط حياة خامل يفتقر إلى النشاط البدني.

وقد قام الفريق البحثي بتقسيم المشاركين عشوائيا إلى مجموعتين رئيسيتين لمدة ثمانية أسابيع كاملة، تلتها فترة متابعة امتدت لأربعة أشهر لرصد استمرارية النتائج. انخرطت المجموعة الأولى في برنامج تدريب هوائي منظم يرتكز على استخدام جهاز المشي الكهربائي بمعدل مرتين أسبوعيا، وهو نمط يتطلب أجهزة مخصصة وإشرافا من خبراء الرياضة والتأهيل.

في المقابل، لم تُطلب من المجموعة الثانية أي تجهيزات خاصة، بل وجهت لأفرادها إرشادات سلوكية مبسطة تحثهم على زيادة المشي في حياتهم اليومية واليوميات المعتادة، مع تزويدهم بساعات ذكية لتتبع ورصد عدد خطواتهم. وخلال الدراسة، قاس الباحثون بدقة مستويات النشاط البدني، والقدرة على التحكم بالربو، وجودة النوم، بالإضافة إلى رصد جودة الحياة النفسية والبدنية ومستويات القلق والاكتئاب.

وجاءت النتائج مبشرة للغاية، حيث رصد العلماء تحسنا واضحا ومتساويا لدى أفراد المجموعتين في القدرة على التحكم في المرض، وتراجعا ملحوظا في حدة أعراض الجهاز التنفسي المزمنة. كما امتدت هذه الفوائد لتشمل الجوانب النفسية عبر انخفاض مستويات القلق والاكتئاب وتحسن جودة الحياة العامة، دون أي تفوق ملموس لبرنامج التمارين المنظم على مجرد زيادة المشي اليومي.

وأكدت فترة المتابعة اللاحقة أن المشاركين حافظوا على معدل خطوات يومي أعلى من مستوياتهم السابقة قبل بدء الدراسة، وهو ما يفسر استمرار المنافع الصحية على المدى الطويل. وبناء على هذه المعطيات وأبحاث سابقة للفريق نفسه، وجد العلماء أن الوصول إلى معدل 7500 خطوة يوميا يعد بمثابة العتبة المثالية المرتبطة بتحقيق السيطرة السريرية الفعالة على الربو وتجنب نوباته.

ورغم تلك النتائج الإيجابية الكبيرة للمشي، شدد الباحثون على أن هذا النشاط السلوكي والبدني هو علاج تكميلي وداعم للغاية، ويجب ألا يحل أبدا بديلا عن العلاج الدوائي وموسعات الشعب الهوائية وبخاخات الوقاية الموصوفة من قبل الأطباء، بل يسير جنبا إلى جنب معها لتحقيق أفضل رعاية صحية ممكنة للجهاز التنفسي.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

إسراء

حل اعرف الشخصية

سعود بن عبدالله

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

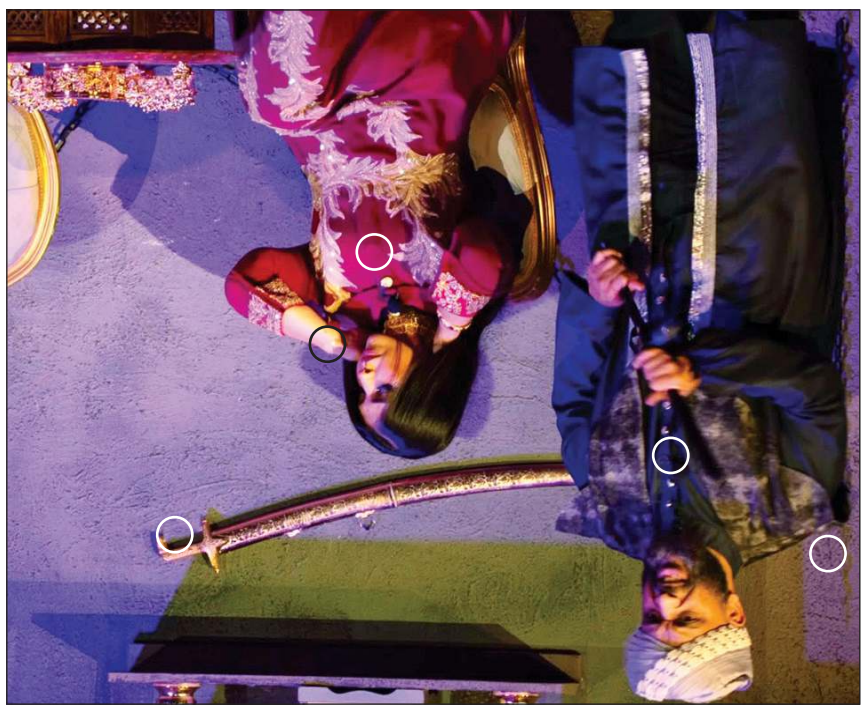
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ يماشي ـ مخيف ـ متشابهة ـ أحيي، 2 ـ نأنس ـ أفك، 3 ـ مشى ليلاً ـ عكس قصر (معكوسة)، 4 ـ أوطان ـ للإضراب، 5 ـ طقس ـ متعبدة، 6 ـ علم مذكر ـ عكس أليف، 7 ـ يحتكم إليه الناس ـ عكس خلف (معكوسة)، 8 ـ مسقط مائي (معكوسة)، 9 ـ قاتل ـ سباق ومسار.

عمودياً:
1 ـ من الأنبياء ـ بعارين، 2 ـ وجع ـ مآدب الطعام، 3 ـ أبناء ـ عملة آسيوية، 4 ـ من أنواع الخيوط ـ يركض، 5 ـ متشابهة ـ نوم، 6 ـ دهاء (معكوسة)، 7 ـ قاحل ـ نفاق، 8 ـ المجهول (معكوسة) ـ غبار، 9 ـ خاصتي (معكوسة) ـ من العلوم ـ ترابه، 10 ـ من الأقارب ـ الأكياس الكبيرة.