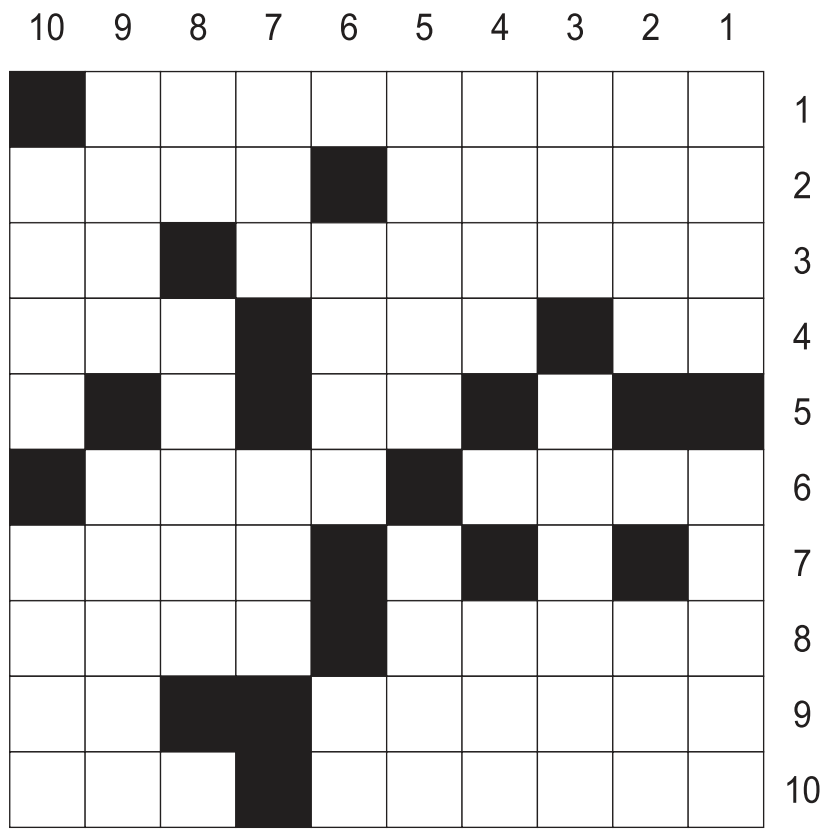
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ ممثل مصري راحل، 2 ـ مكتوب ـ البحر، 3 ـ فسيحتان ـ مثيل، 4 ـ متشابهان ـ مبهج ـ ألقى، 5 ـ متشابهان، 6 ـ ذكي وفطين ـ الحب، 7 ـ في الجلد (معكوسة)، 8 ـ شرطي ـ أضاء، 9 ـ طبيب عربي قديم ـ متشابهان، 10 ـ القانط ـ قطع الأمر.

عمودياً:

1 ـ نرغب ـ السير ليلا، 2 ـ نيشان ـ عبر عن الفرح، 3 ـ هامة ـ عكس أناني، 4 ـ من الأقارب ـ بعيد، 5 ـ بداية (معكوسة) ـ أمحو (معكوسة)، 6 ـ عكس نهيا (معكوسة) ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 7 ـ غطى ـ جمعا، 8 ـ خاصتي (معكوسة) ـ المشي السريع، 9 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ مؤامرات، 10 ـ مسار ـ فنانة كويتية.

كلمة السر

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

نوع من الورود من 4 أحرف

السعيد	كتابة	التأمين	الأحلام	البارع
الاسر	الورد	توقيت	بادية	سريعة
الشعبية	الأقدار	الأيام	حقيقة	وردية
الغربية	تقسيمة	امارات	العقيد	سباحة

سؤال وجواب

متى تشرب الماء بارداً ومتى تختار الدافئ؟

يعد شرب الماء أساسا لا غنى عنه للحفاظ على صحة الجسم وحيويته، إلا أن درجة حرارة الماء التي نختارها تلعب دورا خفيا ومؤثرا في كيفية تفاعل أعضائنا الحيوية مع هذا السائل الثمين. يفضل الكثيرون تناول الماء البارد، خاصة في الأجواء الحارة أو بعد الفراغ من ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، حيث يسهم بفاعلية في خفض درجة حرارة الجسم الداخلية بسرعة وإعادة التوازن الحراري له، بالإضافة إلى قدرته العالية على إطفاء الشعور بالعطش الشديد وإنعاش الحواس، كما تشير بعض الدراسات الطبية إلى أن الماء البارد يعزز من كفاءة عملية التمثيل الغذائي لفترة وجيزة لأن الجسم يبذل طاقة إضافية لتعديل حرارته.

في المقابل، يمثل الماء الدافئ أو الفاتر خيارا علاجيا ووقائيا ممتازا في أوقات أخرى، وتحديدا في الصباح الباكر عند الاستيقاظ أو بعد تناول الوجبات الغذائية. يساعد الماء الدافئ على تحفيز الجهاز الهضمي وتنشيط حركة الأمعاء، مما يقي من مشاكل الإمساك والانتفاخ، كما أنه يسهم في تكسير الدهون المتناولة وتسهيل عملية امتصاص العناصر الغذائية، فضلا عن دوره في تحسين الدورة الدموية ومساعدة الجسم على التخلص من السموم المتراكمة عبر التعرق والتبول، علاوة على قدرته على إرخاء العضلات المتشنجة وتخفيف الآلام وصداع الرأس.

بناء على ذلك، لا يوجد خيار مطلق الأفضلية بين الماء البارد والدافئ، بل يعتمد الاختيار الذكي على احتياج الجسم اللحظي والظرف الصحي الذي يمر به الإنسان. فالدمج الواعي بين الفترتين يضمن تحقيق أقصى استفادة ممكنة، حيث ينصح بالاعتماد على الماء الدافئ لتهدئة الجسم ودعم الهضم، واللجوء الى الماء البارد للانتعاش وخفض الحرارة، مع ضرورة تجنب المياه شديدة البرودة عقب الوجبات مباشرة لتفادي عسر الهضم، ليبقى الاعتدال والاستماع الى إشارات الجسد هو المعيار الأمثل لصحة مستدامة ونشاط دائم.

المصدر: health.com

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

تأثير الأطعمة فائقة المعالجة على استجابة الدماغ وزيادة وزن الأطفال

أظهرت دراسة أميركية حديثة نشرت في دورية «JAMA Network Open» أن تأثير الأطعمة فائقة المعالجة يتجاوز مجرد زيادة السعرات الحرارية، ليصل إلى تغيير طريقة استجابة أدمغة الأطفال للمحفزات الغذائية. وقد شملت الدراسة أطفالا تتراوح أعمارهم بين 7 و10 سنوات، حيث خضعوا لتصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي أثناء مشاهدة صور أطعمة شهية مثل البسكويت والبطاطس المقلية. ورصد الباحثون نشاطا مكثفا في منطقة «المخطط الظهراني» المسؤول عن عمليات المكافأة والدافعية لدى الأطفال الأكثر استهلاكا لهذه المنتجات، وهو ما ارتبط بزيادة واضحة في مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون لديهم خلال العام التالي.

وتشير النتائج إلى أن استجابة الدماغ للمحفزات الغذائية قد تفسر جزءا كبيرا من العلاقة بين تناول هذه الأغذية والتغيرات الجسدية وزيادة الوزن. وتضم قائمة هذه المنتجات أصنافا مألوفة وشائعة في نظام الأطفال الغذائي، مثل حبوب الإفطار، والوجبات الخفيفة المعبأة، والوجبات الجاهزة التي تتميز بتركيبات صناعية معقدة غنية بالسكريات والأملاح والدهون الإضافية. وأكدت الباحثة الرئيسية كاثلين بيج، من كلية كيك للطب بجامعة جنوب كاليفورنيا، على أهمية فهم هذه الآليات نظرا لأن الدماغ والعادات الغذائية للأطفال لا يزالان في طور النمو والتشكل خلال هذه المرحلة العمرية الحرجة.

و يرى الخبراء أن مواجهة هذا الخطر المتزايد لا تقع على عاتق الأسر بمفردها، بل تتطلب حلولا مجتمعية تدعم بيئة الغذاء المحيطة بها، فالأطعمة فائقة المعالجة تظل خيارا عمليا للكثير من العائلات نظرا لرخص ثمنها وسهولة تحضيرها ووفرتها في الأسواق مقارنة بالأغذية الطازجة. لذلك، فإن تيسير وصول العائلات للأطعمة الطازجة والأقل معالجة كالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، وتوفير البدائل الصحية بأسعار مناسبة، يعد خطوة أساسية ومحورية لحماية صحة الأطفال ونموهم البدني والعقلي السليم.

المصدر: ScienceDaily

حل كلمة السر

خبازي

حل اعرف الشخصية

محمد سعيد

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ نرغب ـ السير ليلا، 2 ـ مكتوب ـ البحر، 3 ـ فسيحتان ـ مثيل، 4 ـ متشابهان ـ مبهج ـ ألقى، 5 ـ متشابهان، 6 ـ ذكي وفطين ـ الحب، 7 ـ في الجلد (معكوسة)، 8 ـ شرطي ـ أضاء، 9 ـ طبيب عربي قديم ـ متشابهان، 10 ـ القانط ـ قطع الأمر.

عمودياً:
1 ـ ممثل مصري راحل، 2 ـ نيشان ـ عبر عن الفرح، 3 ـ هامة ـ عكس أناني، 4 ـ من الأقارب ـ بعيد، 5 ـ بداية (معكوسة) ـ أمحو (معكوسة)، 6 ـ عكس نهيا (معكوسة) ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 7 ـ غطى ـ جمعا، 8 ـ خاصتي (معكوسة) ـ المشي السريع، 9 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ مؤامرات، 10 ـ مسار ـ فنانة كويتية.