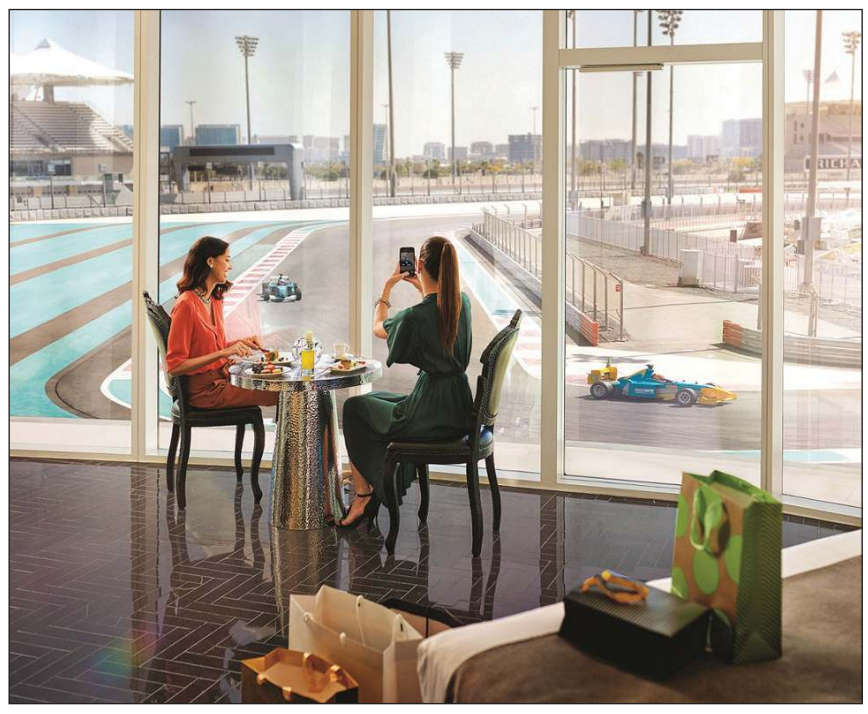
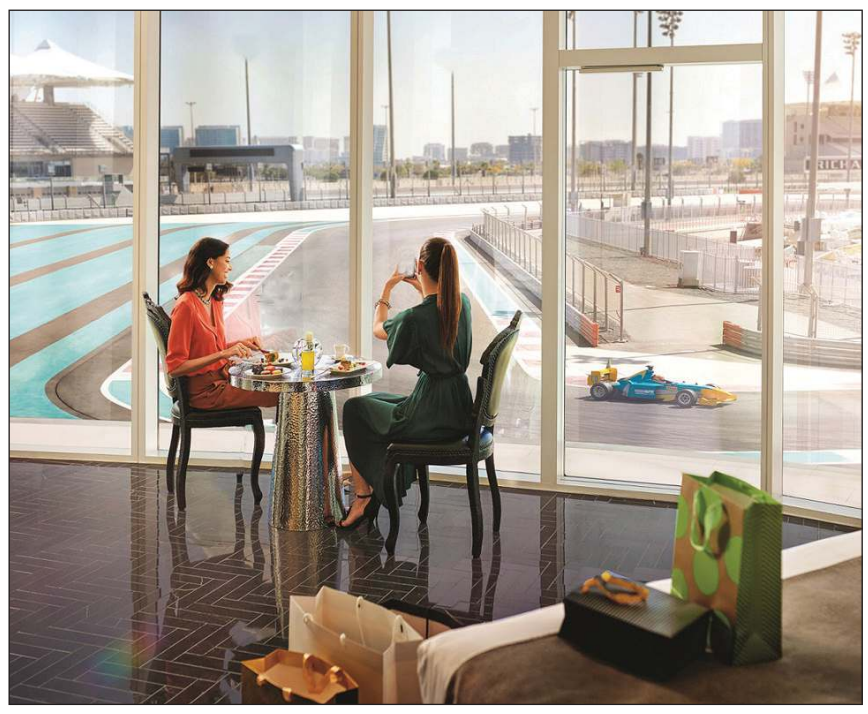
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ مظلمة ـ حنَ وعطف، 2 ـ نقبل ـ حرف هجاء، 3 ـ لين ـ من الخضار، 4 ـ عاصمة خليجية، 5 ـ متهور ـ هرب، 6 ـ قمح ـ الماء الصافي، 7 ـ أرشدا ـ انهض ـ اصل (معكوسة)، 8 ـ البارحة (معكوسة) ـ ريق، 9 ـ إحدى الوجبات (معكوسة) ـ اعبري، 10 ـ علم مذكر ـ عاجل دون تأخير.

عمودياً:

1 ـ مثيل ـ والد ـ من الشجر، 2 ـ أرشد ـ عكس حفروا، 3 ـ ذنب ـ عكس قصر (معكوسة)، 4 ـ معبر ـ من الزهور، 5 ـ وقت (معكوسة) ـ للتعريف، 6 ـ قط ـ من الطيور ـ للتأفف، 7 ـ أحسن ـ رجاء، 8 ـ متطور ـ حياة، 9 ـ تام وكامل ـ الماشي بالليل، 10 ـ الضرر ـ والدي.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 8 أحرف

تقلبات، الصدارة، الشجر، الشمس، الستيني، الزمن
الطقس، المطل، أوراق، المرتب، البعد
حيارى، زهور، المتساقطة، نوع، رياح
السبل، غيبات، دهر، المشهد، الباردة

سؤال وجواب

هل تكفي نسبة الكاكاو المرتفعة لجعل الشوكولاتة الداكنة خياراً صحياً؟

يقبل الكثيرون على شراء ألواح الشوكولاتة الداكنة ذات نسب الكاكاو المرتفعة اعتقادا بأنها تحمي القلب وتقي من السكري، إلا أن ترجمة نتائج الأبحاث إلى عادات شرائية تتطلب قدرا أكبر من الدقة، فالدراسات العلمية لم تختبر منتجا موحدا، بل اعتمد بعضها على مستخلصات مركزة أو مركبات نباتية تعرف بـ «الفلافانولات»، وهي عناصر مفيدة للأوعية الدموية لكن كميتها في الألواح التجارية تتأثر بطرق التصنيع ونوع الحبوب، فضلا عن تفاوت نسب السكر والدهون، ما يجعل قراءة الملصق الغذائي أهم من الاكتفاء بنسبة الكاكاو المعلنة.

وعلى صعيد النتائج السريرية، أظهرت مراجعات علمية أن منتجات الكاكاو الغنية بالفلافانول تحقق انخفاضا محدودا وقصير الأمد في ضغط الدم لا يغني عن العلاجات الطبية، كما أن التجارب التي رصدت تراجعا نسبيا في الوفيات القلبية اعتمدت على مكملات مركزة ولا يمكن تعميمها على الألواح التقليدية. وبالمثل، ورغم رصد ارتباط بين تناول الشوكولاتة الداكنة وتراجع خطر السكري من النوع الثاني، فإن طبيعة هذه الأبحاث القائمة على الملاحظة لا تثبت علاقة سببية، تماما كما تظل نتائج تحسن المزاج وصحة الأمعاء مقيدة بصغر العينات وقصر مدتها.

وبناء على هذه المعطيات، يشدد المختصون على التعامل مع الشوكولاتة الداكنة بوصفها جزءا من نظام غذائي متوازن وليس بديلا عن الأدوية أو العادات الصحية المثبتة للوقاية من الأمراض المزمنة. لذا، ينصح المستهلكون بالمقارنة الدقيقة بين العبوات من حيث كمية السكر والسعرات وحجم الحصة الموصى بها، لضمان الاستفادة الصحية منها وتجنب التوقعات المبالغ فيها.

المصدر: SkyNews

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

حيلة بسيطة تكبح ارتفاع السكر بعد الحلويات

مع تزايد الإقبال على الحلويات والمأكولات الغنية بالسكريات، كشفت دراسة علمية حديثة عن وسيلة بسيطة للحد من الارتفاع المفاجئ لمستويات السكر في الدم، تتمثل في صعود الدرج ونزوله لمدة 60 ثانية فقط.

وأظهرت التجربة، التي نشرت في مجلة «إكسبيريمينتال فيزيولوجي» وشملت 30 مشاركا من الأصحاء، أن ممارسة هذا النشاط الخفيف بعد نحو ساعة من تناول مشروب محلى بالسكر أدى إلى خفض ذروة سكر الدم بنسبة 40٪ مقارنة بالجلوس دون حركة، مع استمرار هذا التأثير الإيجابي لمدة 80 دقيقة على الأقل.

ويرجع الباحثون في جامعة ولاية سان دييغو هذه النتيجة اللافتة، إلى أن انقباض العضلات أثناء صعود الدرج يرفع حاجتها الفورية للطاقة، ما يدفعها إلى سحب كميات أكبر من الغلوكوز من مجرى الدم.

وتدعم هذه الخلاصة أبحاثا سابقة أكدت أن الحركة القصيرة بعد الأكل، سواء بالمشي السريع أو صعود السلالم لبضع دقائق، تسهم بفاعلية في كبح قفزات السكر، رغم دهشة القائمين على الدراسة من الأثر الكبير لدقيقة واحدة فقط.

ورغم هذه النتائج المشجعة، يشدد المختصون على أن هذه الحيلة لا تغني عن النشاط البدني المنتظم ولا تعد دليلا على الوقاية طويلة الأمد من مرض السكري، نظرا لاقتصار التجربة على عينة صغيرة من الأصحاء وقياس الأثر اللحظي لمشروب سكري وليس لوجبة متكاملة.

ورغم ذلك، تظل دقيقة الدرج خيارا عمليا وسريعا لمن يصعب عليهم تخصيص وقت للرياضة عقب الوجبات الدسمة وموائد الأعياد.

المصدر: The Independent

حل كلمة السر

الحرفية

حل اعرف الشخصية

هيرمايوني

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

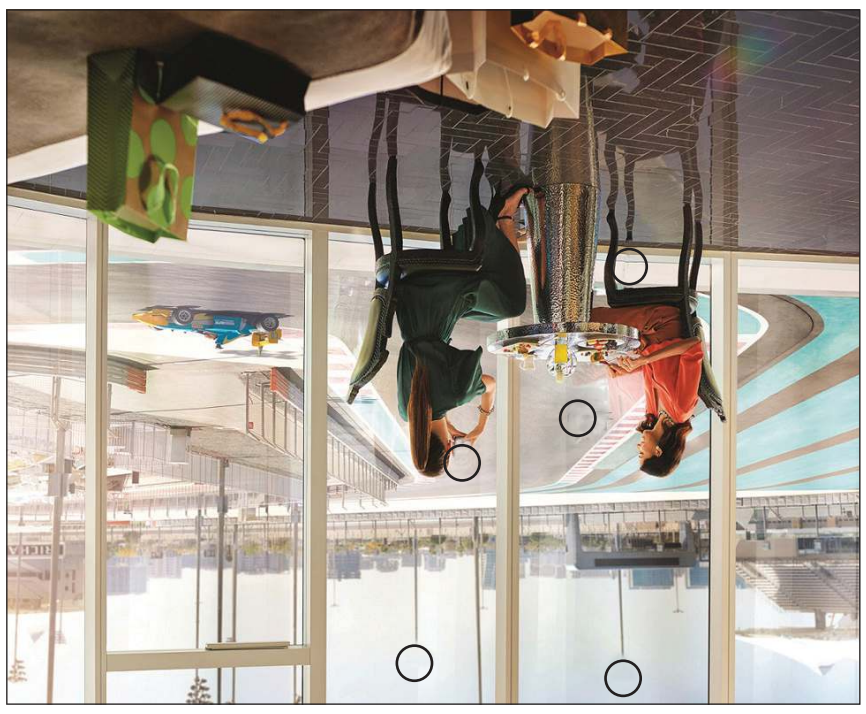
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ مظلمة ـ حنَ وعطف، 2 ـ نقبل ـ حرف هجاء، 3 ـ لين ـ من الخضار، 4 ـ عاصمة خليجية، 5 ـ متهور ـ هرب، 6 ـ قمح ـ الماء الصافي، 7 ـ أرشدا ـ انهض ـ اصل (معكوسة)، 8 ـ البارحة (معكوسة) ـ ريق، 9 ـ إحدى الوجبات (معكوسة) ـ اعبري، 10 ـ علم مذكر ـ عاجل دون تأخير.

عمودياً:
1 ـ مثيل ـ والد ـ من الشجر، 2 ـ أرشد ـ عكس حفروا، 3 ـ ذنب ـ عكس قصر (معكوسة)، 4 ـ معبر ـ من الزهور، 5 ـ وقت (معكوسة) ـ للتعريف، 6 ـ قط ـ من الطيور ـ للتأفف، 7 ـ أحسن ـ رجاء، 8 ـ متطور ـ حياة، 9 ـ تام وكامل ـ الماشي بالليل، 10 ـ الضرر ـ والدي.