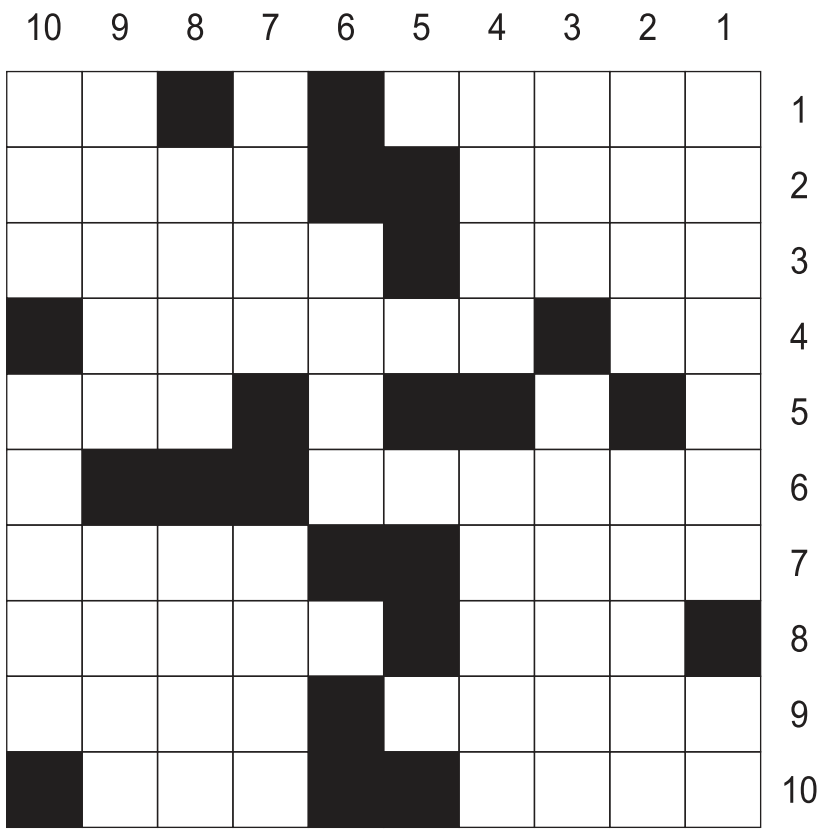
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الجرائد والمجلات ـ تعب، 2 ـ محيطات ـ عكس حرام (معكوسة)، 3 ـ منخفض أرضي ـ علم مذكر، 4 ـ للجر (معكوسة) ـ شرطهم، 5 ـ عكس عطشى، 6 ـ الوعاء (معكوسة)، 7 ـ أوعية من قصب ـ ارق، 8 ـ في الجسم (معكوسة) ـ منطقة كويتية، 9 ـ من الحيوانات ـ كشفا الأعماق (معكوسة)، 10 ـ علم مذكر ـ جليد.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي ـ في الفم، 2 ـ قصاب ـ المخدر، 3 ـ قنص ـ يبجلانه (معكوسة)، 4 ـ من الأقمشة ـ كنى، 5 ـ ـ، 6 ـ قاسى الصعوبات، 7 ـ نرشده (معكوسة) ـ خيال، 8 ـ من المجاري المائية ـ للكتابة (معكوسة)، 9 ـ حديثي ـ غزلان (معكوسة)، 10 ـ نغم ـ يصنع من العنب أو التمر.

كلمة السر

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

نادي رياضي عالمي من 7 أحرف

الفناء	كمان	حفلات	حاسم	ربيع	عريق
المعارض	عود	سفر	عنيد	حياة	قد
الموسيقا	كورس	سعادة	تقاليده	حلم	
آلات	بلابل	السهر	فن	حد	
نغم	الطرب	سفير	فصيح	فل	

عالم الصحة

كيف تتخلص من دهون البطن في 6 خطوات؟

حدد موقع «هيلث لاين» الأميركي المعني بالتقارير العلمية، 6 خطوات قال إنها تساعد في التخلص من دهون البطن، وفقا لأحدث الأبحاث والدراسات التي أجريت في هذا الشأن.

1ـ تقليل الكربوهيدرات

عند تقليل الكربوهيدرات أو منعها يفقد الفرد شهيته، والتالي ينخفض وزنه، إذ يقلل من وزن الماء في الجسم ويظهر الفرق سريعا على الميزان. وطبقا للدراسات، فإن الحمية الغذائية منخفضة الكربوهيدرات تستهدف دهون البطن والكبد، وينصح فيها الأطباء بتناول 50 غراما منها يوميا.

2 ـ تجنب السكريات

السكريات غير صحية البتة، وتظهر الدراسات أن لها تأثيرات سلبية على حرق السعرات الحرارية في الجسم، إذ يتكون السكر من الفركتوز والغلوكوز. ويتم تمثيل الفركتوز غذائيا عبر الكبد، وعند زيادته في الدم يتحول إلى دهون تتراكم في البطن والكبد، ما يؤدي إلى مقاومة إفراز الأنسولين، وبالتالي زيادة السكر في الدم، ومشاكل أخرى تتعلق بالتمثيل الغذائي للطعام.

3 ـ مزيد من البروتين

البروتين من أهم الأطعمة التي يجب يتناولها عند بدء أي حمية غذائية، لأن تناوله يساعد على تجنب زيادة الوزن، إذ يقلل من السعرات الحرارية المستهلكة يوميا، لنحو 441 سعرة. وقد أظهرت الدراسات التي أجراها الموقع، العلاقة العكسية بين تناول البروتين والفواكه، وزيادة الدهون في منطقة، وعليه، فإن الأطباء ينصحون بتناول البيض والأسماك والبقوليات والمكسرات واللحوم والألبان كأفضل مصادر للبروتين.

4 ـ زيادة الألياف الغذائية

الألياف الغذائية مادة غير قابلة للهضم، لكن تناولها يساعد بنسبة كبيرة على إنقاص الوزن، إذ يزيد من الشعور بالشبع لفترات طويلة، لأنها تتواجد في القناة الهضمية لوقت أطول. وبالتالي فإن وجودها في هذه المنطقة يبطئ من حركة الطعام في الجهاز الهضمي، ويزيد من امتصاص العناصر الغذائية الموجودة في الطعام أما مصادر الألياف الجيدة فهي: الخضراوات الورقية والفاكهة والبقوليات والحبوب الكاملة، فضلا عن وجود مكملات غذائية في شكل كبسولات تحتوي على الألياف الغذائية.

5 ـ معرفة نوعيات الطعام في كل وجبة

أكدت الدراسات أن الحصول على وجبات صحية، وحساب السعرات الحرارية فيها، ومقارنتها بتلك التي يجب على الفرد الحصول عليها يوميا، يحقق المعادلة في الحفاظ على التوازن الصحي وعدم زيادة الوزن.

6 ـ ممارسة الرياضة بانتظام

هذه الخطوة تعد من أفضل العادات التي يتبعها الفرد لتحقيق صحة أفضل وتجنب الإصابة بالأمراض والسمنة. وأثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي والجري والسباحة لمدة 6 أسابيع تقلل من دهون البطن، وتمنع زيادته مرة أخرى.

عن موقع «هيلث لاين» العالمي

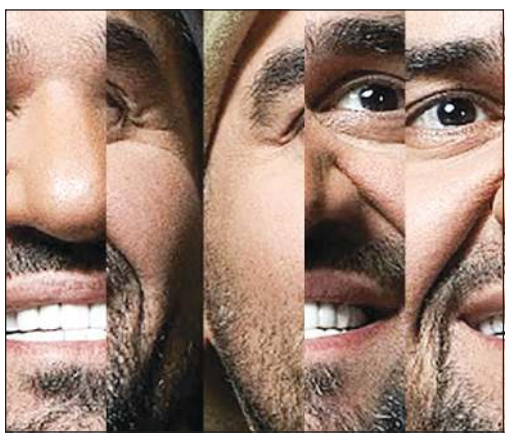
تاريخ الكيمياء

ابن أرفع رأس ـ 1117 ـ 1197م

هو برهان الدين أبوالحسن علي بن موسى بن علي بن موسى بن أبي القاسم الأنصاري السالمي الجياني الأندلسي، ولد في مدينة (جيان) Jaen (وتلفظ بالإسبانية خائن) عام 1515هـ، وتوفي عام 593هـ، وقد عرف بابن أرفع رأس، وهو احد مشاهير الكيميائيين في القرن الثاني عشر، له عدة مؤلفات منها ديوان نظمه في الكيمياء سماه «شذور الذهب»، وهو مخطوط، جرى على نهج بعض الكيميائيين الذين اعتادوا اللجوء الى الأقوال المبهمة والعبارات الغامضة في كتبهم عندما يريدون إخفاء الحقيقة.

من كتاب: تاريخ الكيمياء ـ أ.د.صلاح يحياوي

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

الشخصية

حل اعرف الشخصية

عصام الجسمي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الجرائد والمجلات ـ تعب، 2 ـ محيطات ـ عكس حرام (معكوسة)، 3 ـ منخفض أرضي ـ علم مذكر، 4 ـ للجر (معكوسة) ـ شرطهم، 5 ـ عكس عطشى، 6 ـ الوعاء (معكوسة)، 7 ـ أوعية من قصب ـ ارق، 8 ـ في الجسم (معكوسة) ـ منطقة كويتية، 9 ـ من الحيوانات ـ كشفا الأعماق (معكوسة)، 10 ـ علم مذكر ـ جليد.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي ـ في الفم، 2 ـ قصاب ـ المخدر، 3 ـ قنص ـ يبجلانه (معكوسة)، 4 ـ من الأقمشة ـ كنى، 5 ـ ـ، 6 ـ قاسى الصعوبات، 7 ـ نرشده (معكوسة) ـ خيال، 8 ـ من المجاري المائية ـ للكتابة (معكوسة)، 9 ـ حديثي ـ غزلان (معكوسة)، 10 ـ نغم ـ يصنع من العنب أو التمر.