الأنباء
الجمعة 21 مايو 2021

إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
		■	■		■					1
					■		■			2
			■	■						3
	■						■			4
		■		■		■		■		5
		■								6
■		■								7
						■	■		■	8
			■	■						9
					■					10

أفقياً:

1 ـ العلقم ـ مدينة بايران، 2 ـ خاصتي ـ إجاباته، 3 ـ احضروا ـ علم مؤنث، 4 ـ دمر ـ حاكم السلطنة، 5 ـ متشابهان، 6 ـ الأسقام ـ للنصب، 7 ـ من الاستثمار، 8 ـ شدة الدهشة، 9 ـ من الدهون ـ عكس أكثر (معكوسة)، 10 ـ المثيل ـ مناسبة سعيدة.

عمودياً:

1 ـ ذات الصوت الجهوري ـ متشابهان، 2 ـ برهان (معكوسة) ـ متشابهة، 3 ـ عكس عاش ـ في الفم، 4 ـ من حلي المرأة (معكوسة) ـ للنفي ـ بسط، 5 ـ في البحار، 6 ـ هرب ـ للاستفهام، 7 ـ الاعتداء باليد، 8 ـ نوم عميق ـ فزع، 9 ـ كأس ـ المرتفع، 10 ـ احتفالية ـ نام.

كلمة السر

ا	ت	م	ا	ل	ب	ه	ع	ا	ه
ر	ع	ر	ل	ف	ع	ا	ا	ل	ا
و	ب	ا	م	ن	ي	ب	د	ا	ا
ا	ي	ج	س	و	د	ت	ب	ح	ل
د	ر	ع	ر	ن	ة	ن	ا	ت	ق
ا	ث	ا	ح	م	ب	ا	ل	م	د
ل	ر	ل	ا	ر	غ	ل	ا	ا	ي
خ	ي	ص	ل	ت	م	ا	ة	ل	م
ط	ع	ا	خ	م	س	ة	ي	ج	و
ا	ب	ب	ي	ث	ر	ر	ع	ه	ر
ب	ي	ر	ا	ي	ل	ك	م	و	م
ة	ر	ة	ل	ل	ا	ف	س	د	ر

من أشهر الوجبات السريعة من 9 أحرف

الاحتمال، مراجع، رواد، بعيدة، ورم
الرسم، فنون، الخطابة، الخيال
المسرح، سمعية، فكرة، ثري
تمثيل، جهود، تعبير، عبير
القديم، الابداع، الانتباه، الصابرة

عالم الصحة

ماذا يحدث لجسمك عندما تأكل الدجاج فقط؟

تخيل أنك تأكل الدجاج في كل وجبة كل يوم! عادة ما يشار إلى ذلك ببساطة باسم «حمية الدجاج»، إذ يقال إن طريقة الأكل هذه تعزز فقدان الدهون بسرعة. وتعد خطة الأكل هذه جزءا من مجموعة من الأنظمة الغذائية التي تسمى نظاما غذائيا أحاديا أو أحادي التغذية، والذي يركز على تناول طعام واحد فقط لكل وجبة كل يوم.

وقد تصدرت حمية الدجاج عناوين الصحف قبل عدة سنوات عندما قال الممثل مات ديمون إنه يأكل صدور الدجاج فقط، إذ خسر أكثر من 27 كيلوغراما من وزنه من أجل دوره في فيلم «شجاعة تحت النار» عام 1996. لكن ديمون اعترف لاحقا بأن هذه لم تكن الطريقة الأكثر صحية لتناول الطعام، مشيرا إلى أنه فعل ذلك فقط من أجل الدور الذي كان يمثله في الفيلم.

ويتفق الخبراء على أن حمية الدجاج غير صحية. وقالت ستايسي إل بنس، اختصاصي تغذية مسجل في مركز ويكسنر الطبي بجامعة ولاية أوهايو، إن بعض لاعبي كمال الأجسام اختاروا هذا النوع من النظام الغذائي الأحادي الذي يركز على البروتين فقط «تحت اعتقاد خاطئ بأنه سيساعد في بناء العضلات والحفاظ على الجسم من دون دهون».

وتابعت: «هذا النوع من الحمية ليس فكرة جيدة على الإطلاق. إنها واحدة من أكثر الأنظمة الغذائية تطرفا، مع عدم وجود فرصة للنجاح على المدى الطويل، ولكن مع العديد من الفرص للتسبب في مشاكل صحية».

يمكن أن يكون للأنظمة الغذائية الأحادية مثل حمية الدجاج العديد من الآثار الصحية السلبية، فالاعتماد على طعام واحد فقط لجميع احتياجاتك من الطاقة يمكن أن يؤدي إلى نقص المغذيات. وبينما يعتبر الدجاج مصدرا جيدا للبروتين وفيتامين B6 والفوسفور والنياسين والسيلينيوم، فإنه يفتقر إلى العديد من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامين C وحمض الفوليك.

ونظرا لأن نقص المغذيات يمكن أن يتطور بسرعة، فإن الاستمرار في نظام الدجاج الغذائي لفترة قصيرة قد يعرضك للخطر.

عن «سكاي نيوز»

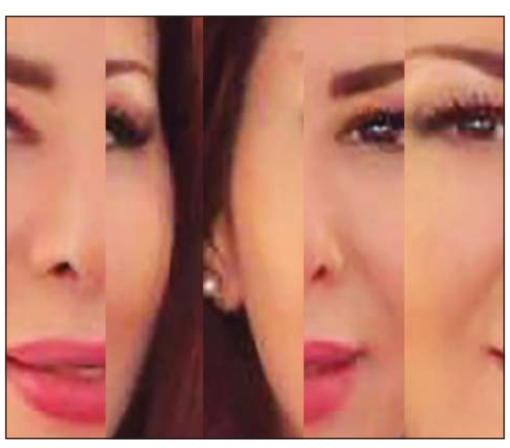
صدِّق أو لا تُصدِّق

● في اليابان، وتحديدا في مدينة «أونو» كانت هناك شجرة غريبة، ما ان تغيب الشمس حتى يخرج منها دخان، لا يتوقف إلا عندما تشرق الشمس مرة ثانية.

● سنة 1890، ونتيجة لأزمته المالية الحادة، اضطر رجل الى توقيع عقد مع معهد كارولين للبحوث الطبية في «ستوكهولم»، ينص على ان تؤول جثته بعد وفاته الى ملكية المعهد ليستفيد منها الأطباء والدارسون في أبحاثهم، وذلك لقاء مبلغ من المال تسلمه الرجل. وبعد 20 سنة ورث الرجل مبلغا كبيرا من المال، لم يكن في حسبانه. فحاول التراجع عن العقد الذي عقده مع معهد كارولين وشراء جثته مرة ثانية، إلا ان المعهد رفض. ولجأ إلى القضاء، لكن المحكمة التي لجأ إليها رفضت دعواه وأكثر من ذلك غرمته مبلغا من المال بسبب خلعه اثنين من أسنانه دون إذن من المعهد الطبي المذكور.

من كتاب: صدِّق أو لا تُصدِّق ـ إعداد: مصطفى علي

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

الهامبرغر

حل اعرف الشخصية

عبير شمس الدين

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

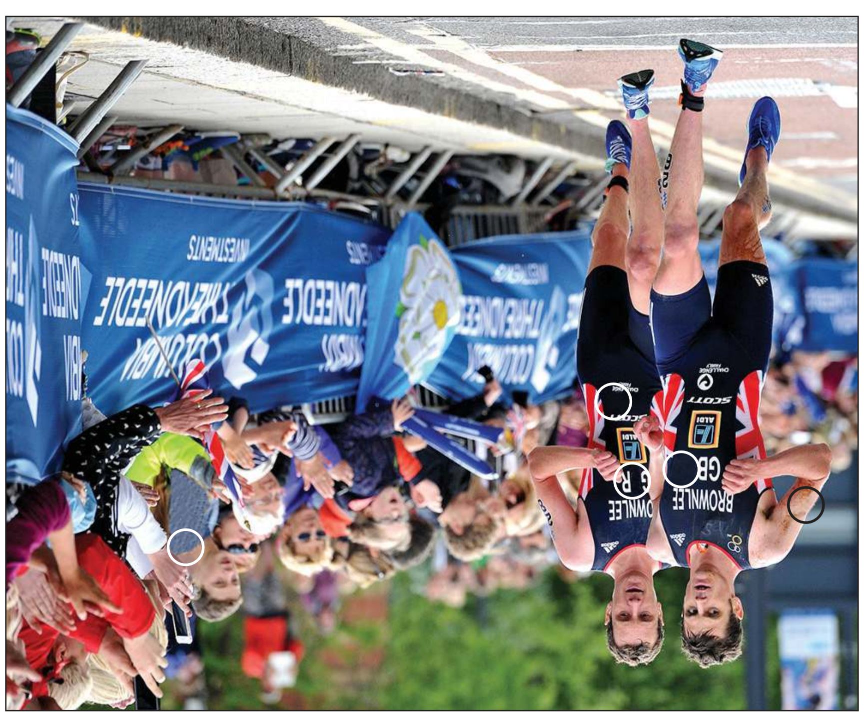
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المر ـ قم، 2 ـ لي ـ ردوده، 3 ـ جلبوا ـ سحر، 4 ـ هد ـ سلطان، 5 ـ ا ا، 6 ـ الأمراض ـ لن، 7 ـ التأجير، 8 ـ انبهار، 9 ـ السمن ـ قلل (معكوسة)، 10 ـ الند ـ العيد.

عمودياً:

1 ـ الجهراء ـ ا ا، 2 ـ دليل (معكوسة) ـ ل ل ل ل ل، 3 ـ مات ـ سن، 4 ـ سوار (معكوسة) ـ ما ـ مد، 5 ـ المرجان، 6 ـ فر ـ أين، 7 ـ الضرب، 8 ـ وسن ـ هلع، 9 ـ قدح ـ العالي، 10 ـ مهرجان ـ رقد.