عينك .. عينك

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

عالم الصحة

ماذا يحدث للجسم عند تناول الخيار يومياً؟

كان الأطباء في روما القديمة يوصون بتناول الخيار يوميا لتنظيف الجسم من السموم. واليوم يصفه الأطباء لمن يرغب في تخفيض وزنه، لأنه مادة غذائية خالية من السعرات الحرارية. ويتكون الخيار من 95٪ ماء و5٪ ألياف غذائية. أي أنه مفيد جدا لكل من يرغب في تخفيض وزنه والاحتفاظ برشاقة جسمه. بالإضافة إلى هذا يحتوي الخيار على حمض الألداريك، الذي يمنع تراكم الدهون. أي أن الجسم لهضم حبة خيار واحدة يفقد سعرات حرارية أكثر مما يحصل.

وينصح خبراء التغذية بتناول الخيار بقشرته، التي تحتوي على العديد من المواد المغذية وڤيتامينات K وA وC ونسبة ضئيلة من مجموعة ڤيتامين B وكذلك معادن الحديد والبوتاسيوم والفوسفور والنحاس والمغنيسيوم.

وينصح الأطباء مرضى السكري ومن يميل إلى السمنة بتناول الخيار. ويؤكد بولوك موخيرتشي من جامعة جادفبور الهندية، على أن التركيب المعدني للخيار يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم وتنظيف الأوعية الدموية وإخراج الدهون الزائدة من الجسم. وأن عصير الخيار يحتوي على حمض طبيعي يحسن تركيب الدم ويزيل لويحات الكوليسترول.

ويفيد الخيار في تحسين عمل الجهاز الهضمي وتطبيع نبيت الأمعاء. لذلك يجب تناوله بانتظام، لأن قشرته ولبه يحتويان على ألياف غذائية مركزة تساعد كثيرا على تحسين تمعج الأمعاء. كما أن الخيار يساعد على إنتاج السيروتونين.

ويؤثر الخيار إيجابيا في حالة الجلد، حيث عند تناوله بانتظام يزيل الطفح الجلدي والاحمرار والجفاف والتقشر، ويتشبع الجلد بالرطوبة ويصبح مرنا ومخمليا وتزول التجاعيد الدقيقة. وبالإضافة إلى ما ذكر، يعتبر الخيار مادة غذائية طبيعية تفيد في تنظيف الكلى من الرمل والحصى الدقيقة.

ومع كل هذه الفوائد، توجد موانع لتناول الخيار. فمثلا في أمراض الجهاز الهضمي (التهاب المعدة، التهابات الأمعاء وقرحة المعدة)، ينصح الأطباء بالامتناع عن تناوله. لأن عصير الخيار يمكن أن يسبب زيادة حموضة المعدة. كما يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الخيار إلى تمدد المعدة. لذلك على الشخص الراغب بالتخلص من الوزن الزائد تناول الخيار باعتدال وليس بالكيلوغرامات.

عن «نوفوستي»

عادات وتقاليد

الإعلان عن الزواج: (القرن الثامن ـ أوروبا)

بدأت عادة الإعلان عن الإقدام على الزواج في عهد شارلمان ملك فرنسا وبناء على أمر منه. كانت للملك أسباب صحية ومنطقية جعلته يأمر بوجوب الإعلان عن الرغبة في الإقدام على الزواج، وذلك بسبب ضخامة الإمبراطورية التي كان يحكمها.

لم يميز قرار الملك بين الأغنياء والفقراء بل شملهم جميعا على حد سواء. ذلك لأن أمر انتماء الطفل كان يكتنفه بعض الغموض، فلقد كان الطيش يؤدي في بعض الأحيان الى زيجات غير شرعية «كالزواج من أخ أو أخت بالرضاعة». نبه تكرر حدوث تلك الحالات الى ارتفاع نسب الزواج بين الإخوة وإلى الأضرار التي قد تلحق بالذرية نتيجة لذلك، ما دفع شارلمان لإصدار مرسوم عممه على مواطني امبراطوريته يفرض عليهم بموجبه ان يعلن المقبل على الزواج عن أمر زواجه مع ذكر اسم من سيتزوجها أمام الشعب قبل 9 أيام على الأقل من عقد القران. وبهذا أصبح بإمكان من لديه معلومات تثبت قرابة بين العروسين تمنعهما من الزواج أن يعلن عن الأمر، ويمنع العروسين من عقد الزواج المخالف للدستور. أثبتت هذه الطريقة نجاعتها حيث تبنتها عدة أمم بعد ذلك.

من كتاب: قصة العادات والتقاليد وأصل الأشياء ـ تشارلز باناتي

اعرف شخصيتك

حل عينك .. عينك

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

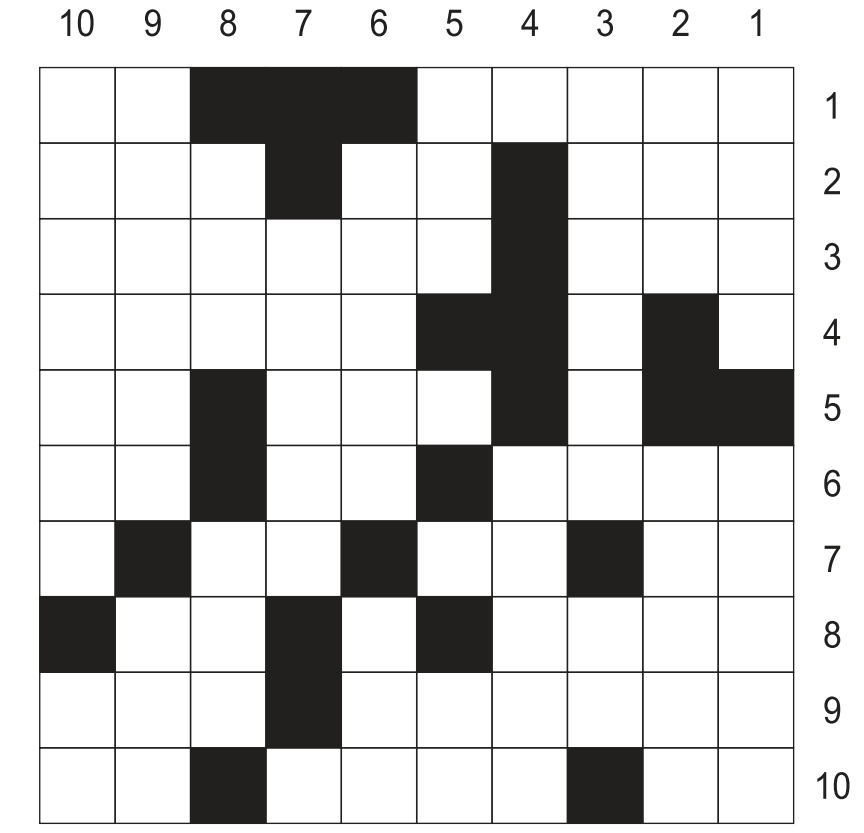
الحل

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

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

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ أليم ـ متشابهان، 2 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 3 ـ وجهة نظر (معكوسة) ـ أطعمة سكرية، 4 ـ غباء، 5 ـ يرغب (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ نور ـ ثلثا آدم ـ مرتفع، 7 ـ متشابهان ـ متشابهان ـ للتوجع (معكوسة)، 8 ـ حاقد ـ بئر (معكوسة)، 9 ـ مخدتي ـ مصدر مائي، 10 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ جواري ـ مثيل.

عمودياً:

1 ـ من القارات ـ عكس مهتدون، 2 ـ في المقدمة (معكوسة) ـ كئيبة، 3 ـ يلبس في القدم (معكوسة) ـ للنداء، 4 ـ الأفق، 5 ـ غزال ـ اكتمل، 6 ـ فروا ـ للاستفهام (معكوسة)، 7 ـ خاملة، 8 ـ ريم (معكوسة) ـ خبر (معكوسة)، 9 ـ زفرات النفس ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ التتابع ـ حسب.

كلمة السر

ا	ن	ا	ر	ا	س	ر	ا	ب
ل	ا	ل	هـ	ل	ي	ي	ل	ي
ش	م	ق	ط	س	ش	د	ب	م	ب
ه	ك	ا	ر	ل	و	ا	ع	ف	ح
ي	ل	ن	ب	ا	ق	ق	ت	ا	د
ر	ا	و	ا	ي	و	ي	ل	ت	ي
ا	ت	ن	ل	ا	د	س	ا	ن	ع
ل	ا	ن	م	ل	و	و	هـ	د	ب
م	ح	ا	و	س	ع	م	د	م	ل
و	ا	ح	س	ل	ل	ل	ب	ح	ا
ز	س	ل	ي	م	ا	ا	ع	م	ت
ع	م	ا	م	ي	و	ب	ح	ر	ب

موقع ويب شهير من 6 أحرف

حبيب	العود	مساحات	الشهير	يم
عبده	الموس	السلم	سيد	التعبير
الموسيقا	بحر	الطرب	السهر	
الموزع	القانون	البعيد	الشوق	
المفاتن	ألحان	محمد	الكمان	

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

مفتاح

حل اعرف الشخصية

حسني المتجبر

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ أليم ـ متشابهان، 2 ـ علم مذكر (معكوسة) ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 3 ـ وجهة نظر (معكوسة) ـ أطعمة سكرية، 4 ـ غباء، 5 ـ يرغب (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ نور ـ ثلثا آدم ـ مرتفع، 7 ـ متشابهان ـ متشابهان ـ للتوجع (معكوسة)، 8 ـ حاقد ـ بئر (معكوسة)، 9 ـ مخدتي ـ مصدر مائي، 10 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ جواري ـ مثيل.
عمودياً: 1 ـ من القارات ـ عكس مهتدون، 2 ـ في المقدمة (معكوسة) ـ كئيبة، 3 ـ يلبس في القدم (معكوسة) ـ للنداء، 4 ـ الأفق، 5 ـ غزال ـ اكتمل، 6 ـ فروا ـ للاستفهام (معكوسة)، 7 ـ خاملة، 8 ـ ريم (معكوسة) ـ خبر (معكوسة)، 9 ـ زفرات النفس ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ التتابع ـ حسب.