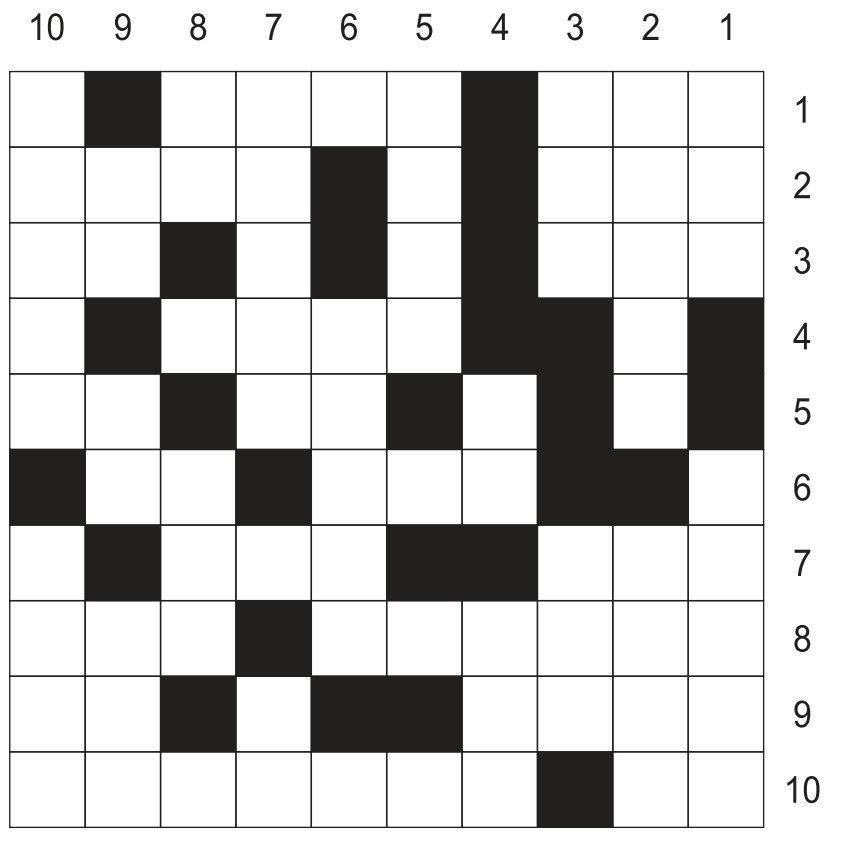
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ يم ـ سارقين اثنين، 2 ـ غزال ـ جاهد وحارب، 3 ـ اقبل ـ قاتل (معكوسة)، 4 ـ نتحمل ونتروى، 5 ـ للاضراب ـ عبر، 6 ـ ظلم ـ عكس مقيد، 7 ـ عكس ذمَ (معكوسة) ـ تضجر، 8 ـ نومهم ـ لعب ولهو، 9 ـ يقنط ـ متشابهان، 10 ـ عطف وحنَ ـ البثور الملتهبة.

عمودياً:

1 ـ بناء عالي ـ استقلال، 2 ـ مترددين محتارين ـ عكس غليظ، 3 ـ القى ـ للشرب، 4 ـ من الاقارب (معكوسة) ـ وضعا خلسة، 5 ـ عاصمة اوروبية، 6 ـ تحملتم وترويتم، 7 ـ يواجه ـ من الاقارب، 8 ـ ضمير منفصل ـ رؤيا، 9 ـ اكتمل ـ علقم ـ طلب، 10 ـ السمر ـ غير ممكن.

كلمة السر

ا	ا	ل	ت	ب	ر	ج	ا	ا	ر
ا	ل	ا	س	ط	ا	ك	ا	ل	ا
ل	ا	ل	م	ا	ل	ب	ل	ج	م
ا	م	ر	ا	ر	ش	ي	م	و	ا
و	ر	و	ح	ا	ع	ن	ح	ا	ر
ل	ي	ض	ة	ب	ر	ة	ل	ز	ا
م	ك	ا	ل	س	م	ا	ء	ا	ت
ب	ي	ا	ل	و	ط	ن	ي	ت	ي
ي	ة	ا	ل	ق	ل	ي	ل	ي	ر
ا	س	ا	ل	ا	م	ت	ا	ر	أ
د	ر	ا	ل	ي	ق	ر	ي	ب	س
ك	ا	ل	ب	ر	د	س	ن	و	ن

مسلسل مصري شهير عرض عام 1994 من 7 أحرف

الاولمبياد	السماء	الامتار	امارتي
الامريكية	طار	الوطني	رالي
التبرج	رأس	الروض	القليل
قريب	كبينة	سنون	سماحة
المحل	الجوازات	البرد	الشعر

عالم الصحة

لماذا الأفضل أن نتناول الفاكهة بدل عصيرها؟

يُنظر إلى عصير الفاكهة الطازج على أنه صحي، فالفواكه مصدر جيد للڤيتامينات والمعادن، ولكن ذلك قد لا يعود بالمنفعة بالنسبة للذين يعانون من ظروف صحية معينة.

وبينما تحتوي الفاكهة على مجموعة من الفوائد الصحية المختلفة، فإن شرب عصير الفاكهة قد لا يكون بالقدر نفسه من الفائدة. ووفقا للدكتور غاري بارتليت، فإنه يوصي دائما بتناول الفاكهة الكاملة بدلا من عصيرها.

وأوضح «عندما تأكل فاكهة كاملة، فإن الألياف الغذائية الموجودة في اللب والقشرة ترتبط بالسكر الطبيعي في الفاكهة أثناء انتقالها عبر الجهاز الهضمي. وهذا الإجراء الملزم يجعل الأمر أكثر صعوبة ويستغرق وقتا أطول لامتصاص الجسم للسكر. ونتيجة لذلك، يتراكم السكر من الفاكهة في دمك بمعدل أقل وأبطأ إذا أكلت الفاكهة كاملة من شرب عصير الفاكهة مباشرة».

وعلى النقيض من ذلك، فإن شرب عصير الفاكهة مباشرة يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، كما قال د.بارتليت، وأوضح: «جسمك سيطلق الانسولين بسرعة استجابة لارتفاع مستويات السكر في الدم ما يؤدي إلى تحويل كمية كبيرة من السكر في الدم إلى دهون وجليكوجين».

وبهذه الطريقة، يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى انخفاض مفاجئ في نسبة السكر في الدم (ما لم تستهلك المزيد من الطعام)، ما يجعلك تشعر بالجوع مرة أخرى، و«الجوع سيجعلك تأكل المزيد». وباختصار، يؤدي شرب عصير الفاكهة النقي إلى تنظيم ضعيف لسكر الدم وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية، مقارنة بتناول الفاكهة الكاملة.

كما حذر: في تجربتي، يستهلك معظم مرضى السكري من النوع الثاني الكثير من عصير الفاكهة معتقدين أنهم يتخذون خيارات صحية، حيث إنهم في الواقع يتسببون في ضرر أنفسهم بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم. وهذا لأن السكريات الموجودة في الفاكهة والخضراوات يتم إطلاقها عند عصرها أو مزجها، ما يجعلها سكريات حرة.

عن «الإكسبرس» البريطانية

هل تعلم؟

هل تعلم؟

- أن اللغة العربية سميت لغة الضاد، لأنها اللغة الوحيدة بين جميع لغات العالم التي تحتوي ابجديتها على حرف الضاد.
- أن ثوب الزفاف الابيض، كان حتى القرن الثامن عشر، يتخذ من جميع الألوان، مثل الاحمر، والبرتقالي، والأصفر، بل ان بعض العرائس كن يفضلن اللون الرمادي، بل واللون الأسود. فقد ارتدت زوجة الملك لويس الخامس عشر ليلة زفافها فستانا من القطيفة السوداء. ولم ينشر اللون الابيض في ثياب الزفاف الا في اوائل القرن التاسع عشر.
- أن فن الكاريكاتير سمي بهذا الاسم نسبة الى الرسام الايطالي (كاراكتي) الذي ابتكره وقدمه للجمهور لأول مرة 1609.
- أن القطب الجنوبي اكثر برودة من القطب الشمالي.
- أن معدل نمو شعر رأس الشخص العادي في الشهر الواحد يبلغ 2 سم تقريبا.

من كتاب: هل تعلم؟ ـ إعداد: مصطفى علي

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

إرادة

حل اعرف الشخصية

فردوس عبدالحميد

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
١ ـ يم ـ سارقين اثنين، ٢ ـ غزال ـ جاهد وحارب، ٣ ـ اقبل ـ قاتل (معكوسة)، ٤ ـ نتحمل ونتروى، ٥ ـ للاضراب ـ عبر، ٦ ـ ظلم ـ عكس مقيد، ٧ ـ عكس ذمَ (معكوسة) ـ تضجر، ٨ ـ نومهم ـ لعب ولهو، ٩ ـ يقنط ـ متشابهان، ١٠ ـ عطف وحنَ ـ البثور الملتهبة.

عمودياً:
١ ـ بناء عالي ـ استقلال، ٢ ـ مترددين محتارين ـ عكس غليظ، ٣ ـ القى ـ للشرب، ٤ ـ من الاقارب (معكوسة) ـ وضعا خلسة، ٥ ـ عاصمة اوروبية، ٦ ـ تحملتم وترويتم، ٧ ـ يواجه ـ من الاقارب، ٨ ـ ضمير منفصل ـ رؤيا، ٩ ـ اكتمل ـ علقم ـ طلب، ١٠ ـ السمر ـ غير ممكن.