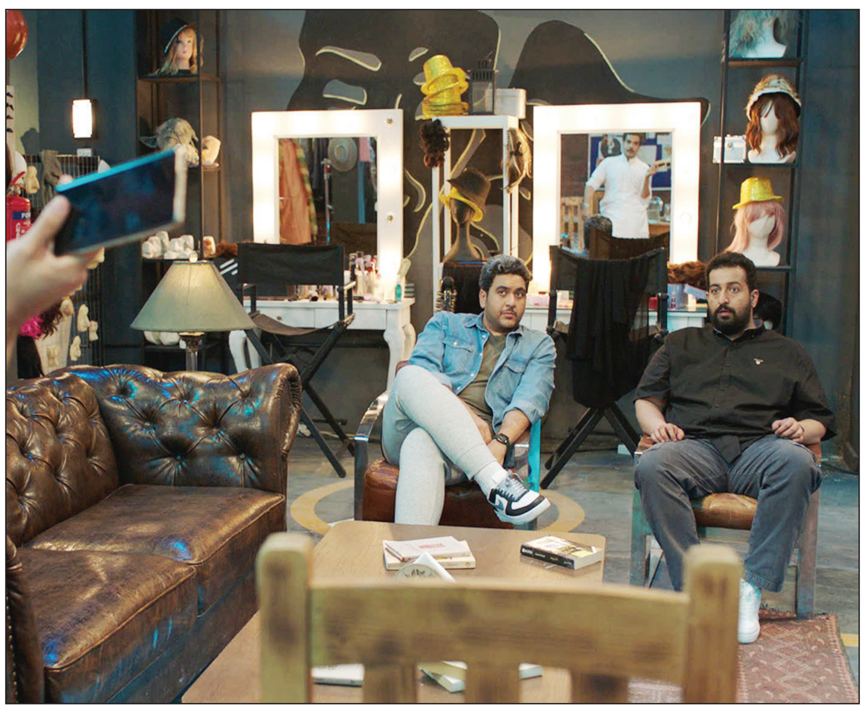
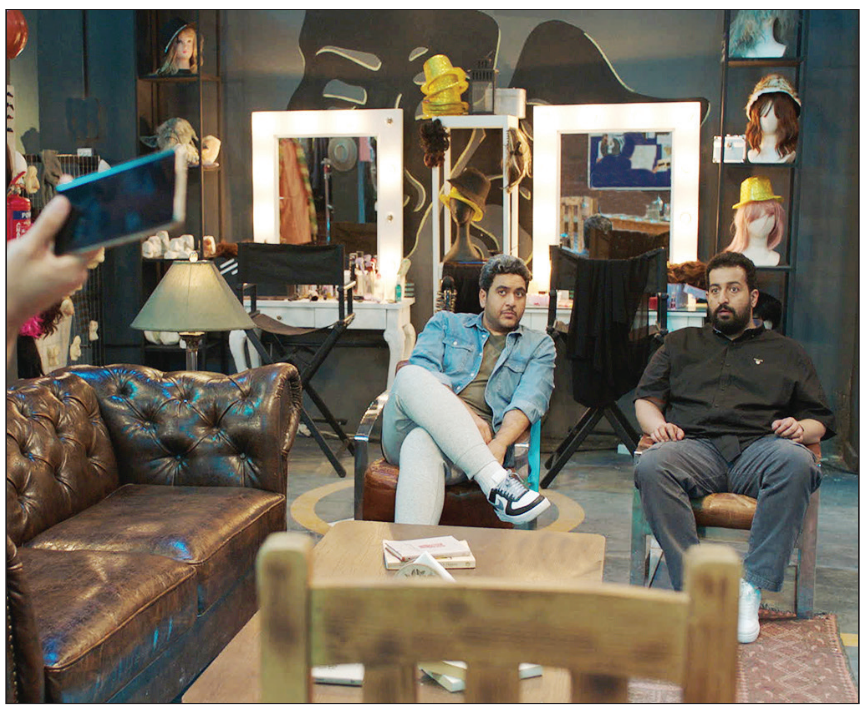
الأنباء
الثلاثاء 16 ابريل 2024

إعداد: عروبة حجازي

عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ الأحلام ـ من الأفعال الناسخة، 2 ـ تتوجعان (معكوسة) ـ صغير الكلب، 3 ـ الاستفسار ـ عذل، 4 ـ حشرات مفيدة (معكوسة) ـ يبعث (معكوسة)، 5 ـ عاذل، 6 ـ ابط (معكوسة) ـ قشره، 7 ـ ذرية ـ من الفواكه، 8 ـ ألعاب ـ متشابهان ـ ثبت، 9 ـ شاطئ ـ في الفم، 10 ـ ضمير ـ ملهيات.

عمودياً:

1 ـ أحوزه ـ نضعه خلسة، 2 ـ عكس حرام (معكوسة) ـ منطقة كويتية، 3 ـ نسهر (معكوسة) ـ بحار، 4 ـ في المحار (معكوسة) ـ للجزم، 5 ـ متشابهة ـ من الأقارب، 6 ـ مرتفع أرضي ـ الحب، 7 ـ شاهدا ـ علامة موسيقية، 8 ـ يقعد (معكوسة) ـ عكس ظلما (معكوسة)، 9 ـ سعادة ـ انوي، 10 ـ بريقه ـ سائل حيوي.

كلمة السر

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

دولة أوروبية من 7 أحرف

الخارجية
الشعر
أعمالي
تقاليد
الوردي
الإلباسات
عادات
البعيدة
سراب
سعيدة
قادمون
الغالية
حيران
سميح
السلاح
عمر
المطل
حرص
التعاضد
ميزان

سؤال وجواب

هل للخبز الأبيض أضرار صحية؟

يُحذّر خبراء الأنظمة «الغذائية منخفضة الكربوهيدرات»، من تناول الخبز الأبيض نظرا لمحتواه الذي قد يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم، لكن البعض يقولون إنه لا يوجد سبب للتخلي عنه فعلا. وقال د.دوان ميلور، اخصائي التغذية في جامعة «أستون»، إن ما «يضاف إلى الخبز هو الأكثر أهمية».

ويوضح قائلا: الخبز الأبيض ليس سيئا كما يعتقد الكثير من الناس. الأمر الأكثر أهمية هو التفكير في كيفية إضافة المزيد من الألياف إلى النظام الغذائي، وذلك لا يقتصر على الخبز فقط، بل السلطات والخضراوات والبقوليات أيضا».

ويحتوي الخبز الأبيض على زهاء 49 غراما من الكربوهيدرات لكل 100 غرام، مقارنة بـ 41 غراما في خبز القمح الكامل.

لكن ميلور يقول: «فيما يتعلق بمدى سرعة هضم النشويات وإنتاج الغلوكوز في أجسامنا ليس هناك فرق كبير بين الخبز الأبيض وخبز القمح الكامل».

كما قال خبير التغذية روب هوبسون: «لا أرى أي خطأ في تناول الخبز الأبيض أو العجين عالي الجودة والذي يعتبر الأقل معالجة».

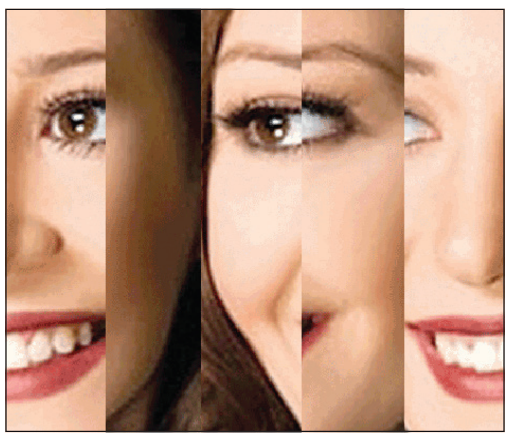
وفي الوقت نفسه، قال د.إدريس موغال، لصحيفة «تلغراف»: «عليك أن تتذكر أن الخبز مجرد طاقة، وسيتحلل إلى الغلوكوز. إن تناول الخبز وحده كل يوم لن يفيد صحتك، لكن إذا كنت تتناوله كجزء من شطيرة غداء مع الخس وصدر الدجاج المشوي وربما بعض المخللات فلا بأس بذلك تماما».

لكن ميلور أوضح أن هناك «بعض الأشياء المضافة إلى الخبز، والتي تبدو كأنها مواد كيميائية سيئة»، مثل حمض الأسكوربيك المدرج تحت اسم E300، لكنه في الواقع ڤيتامين C.

وأضاف: «إذا كان هذا هو الخبز الوحيد الذي يمكنك شراؤه، فحاول اختيار خبز الحبوب الكاملة، وحاول أن تملأه بشيء صحي يحتوي على البروتين والخضار للمساعدة في تقليل التأثير على مستويات السكر في الدم».

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الڤيتامينات التي يفتقر إليها الجسم في الربيع

قالت اخصائية التغذية الروسية مارغريتا كورولوفا إن جسم الإنسان قد يفتقر في موسم الربيع إلى ڤيتامينات C وA وE، لذلك من الضروري إدراجها في النظام الغذائي خلال هذا الموسم.

وأوضحت أنه حتى الخضراوات والفواكه التي تم حصادها في موسم الصيف لا تحتوي تركيبتها على الكميات اللازمة من المكونات الغذائية والڤيتامينات والمعادن بسبب تطور تكنولوجيات الزراعة الصناعية، لذلك يجب أن يكون لدينا مجموعة الڤيتامينات والمعادن الخاصة بنا في نظامنا الغذائي، والتي يصفها الطبيب بالطبع، وغالبا ما يفتقر جسم الإنسان إلى ڤيتامين C، ولا يوجد فيه ما يكفي من ڤيتاميني A وE كذلك، واللذان حسب الأخصائية ضروريان للحفاظ على الأجسام المضادة، ويعملان أيضا بمنزلة «غطاء دهني» لجميع خلايا الجسم.

وقالت الأخصائية إن الميكروبيوم، بصفته نوع من البكتيريا المفيدة، تحدد بنسبة 80٪ حالة وظيفة حماية جسم الإنسان، لذلك يجب تزويده بمنتجات صحية وطبيعية من أجل الحفاظ على الأداء العالي والوقاية من الأمراض.

وأضافت الاخصائية، أنه يجب الخروج إلى الهواء الطلق أكثر، والحصول على بعض أشعة الشمس، وممارسة الرياضة البدنية، والذهاب إلى السرير في الوقت المحدد.

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

ألبانيا

حل اعرف الشخصية

منة شلبي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

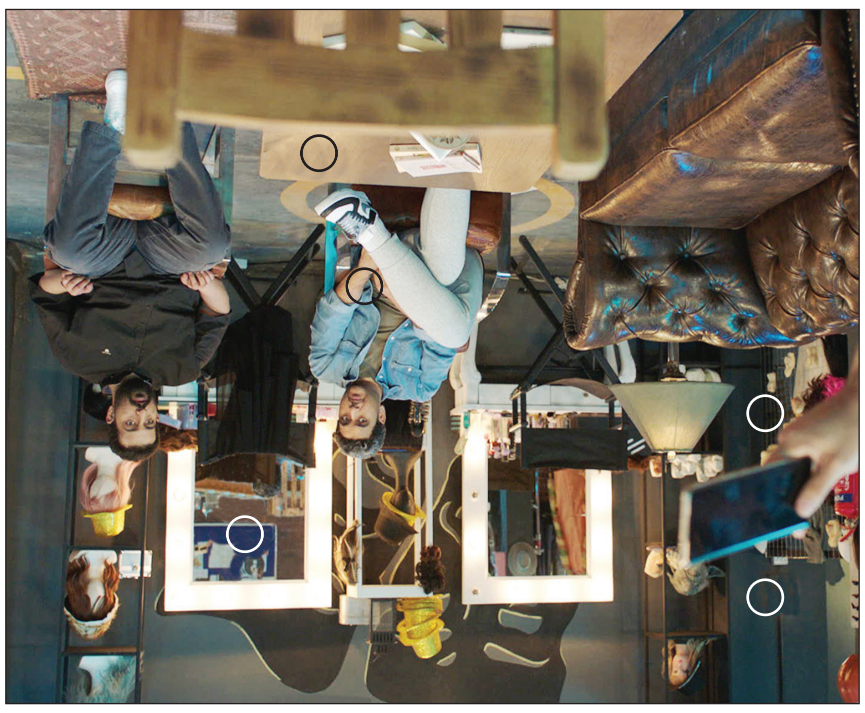
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الرؤى ـ ليس، 2 ـ تألمان (معكوسة) ـ جرو، 3 ـ السؤال ـ لوم، 4 ـ النحل (معكوسة) ـ يرسل (معكوسة)، 5 ـ لائم، 6 ـ أمد (معكوسة) ـ لحاءه، 7 ـ نسل ـ جوافة، 8 ـ دمى ـ د د ـ صمد، 9 ـ ساحل ـ سن، 10 ـ هن ـ مسليات.

عمودياً:

1 ـ أناله ـ ندسه، 2 ـ حلال (معكوسة) ـ دسمان، 3 ـ نسمر (معكوسة) ـ ملاح، 4 ـ اللؤلؤ (معكوسة) ـ لم، 5 ـ ا ا ا ا ا ـ جد، 6 ـ تل ـ الود، 7 ـ لمحا ـ سي، 8 ـ يجلس ـ أنصفا (معكوسة)، 9 ـ سرور ـ اهم، 10 ـ وميضه ـ دم.