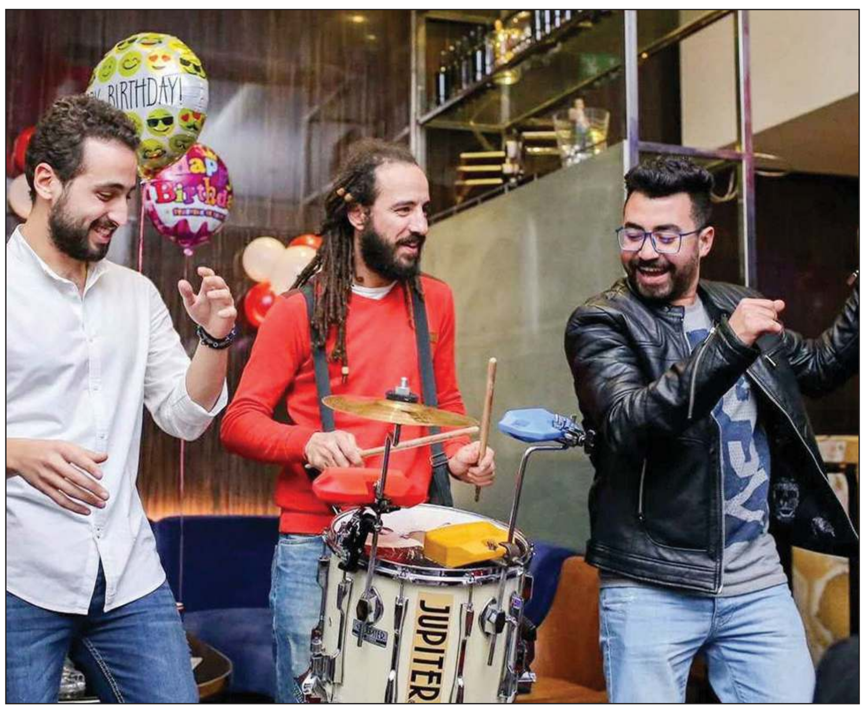
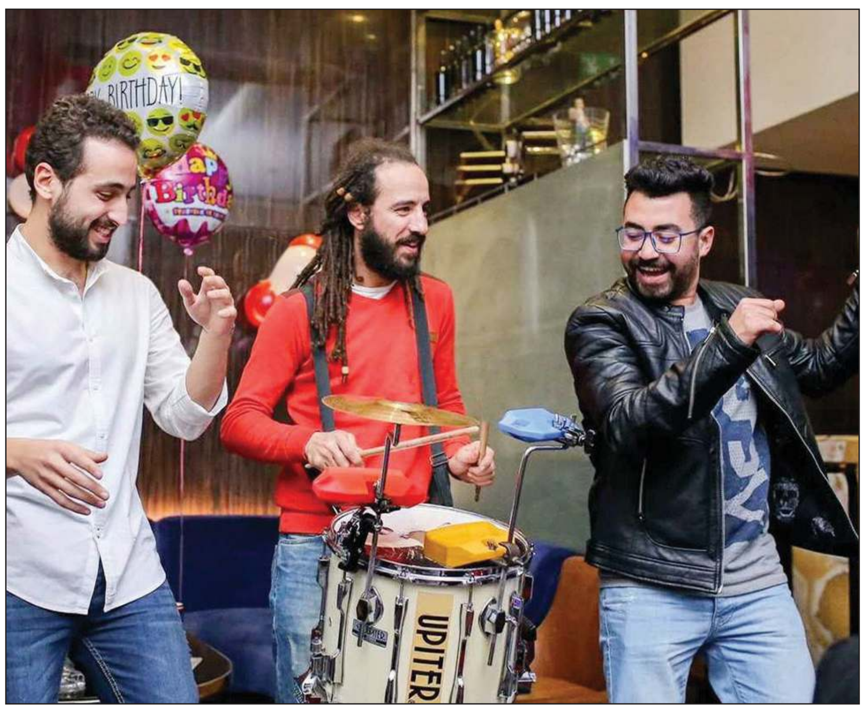
إعداد: عروبة حجازي

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 حرف هجاء ـ مساعدة ـ والدة، 2 ـ ممثل مصري كوميدي راحل، 3 ـ دلائل وعلامات ـ أقطع، 4 ـ للنفي ـ سلالم، 5 ـ للنصب (معكوسة) ـ نقود ـ علقم (معكوسة)، 6 ـ من الأطراف ـ مرض، 7 ـ الحاح ـ متشابهة، 8 ـ سلمهم باليد ـ للاستثناء، 9 ـ يرتدي ثيابه ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ للنصب (معكوسة) ـ قناديلي.

عمودياً:

1 ـ ألسنة اللهب ـ توجع، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ نحوز ونملك ـ طرق، 4 ـ مرضى ـ مادة قاتلة، 5 ـ تحصينات ـ قيده، 6 ـ مرض ـ توهج ـ ضجرا، 7 ـ مهدم ـ بسط ـ متشابهان، 8 ـ يعلل ـ قريب، 9 ـ كامل ـ أرشد، 10 ـ لإقلاع وهبوط الطيران ـ كسائي.

كلمة السر

ب	ا	ا	ل	ر	م	ل	ل	ش	ا
ي	ا	ا	ا	ا	ا	ا	خ	ر	ل
ر	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ر	ي	ز
ا	ب	ح	ق	ا	ع	ق	ا	ف	ا
ن	ا	ب	ل	ش	ا	ا	ف	ة	ئ
ا	ر	ا	ب	ج	ل	ع	د	ا	ر
ا	د	ل	م	ا	م	و	ا	ل	ة
ل	ة	ع	ح	ر	ي	د	ل	ن	ا
ا	ز	ل	ق	ر	ة	خ	ب	ع	ل
س	ا	م	ب	م	ح	ب	ل	م	م
و	ب	ي	ة	ح	ر	ر	د	ا	و
د	خ	م	ن	ت	ن	ا	م	ن	ج

مدينة سعودية من 6 أحرف

الأسود
الأشجار
شريفة
الحبال
القاعود
خباز
خبر
بيرانا
الباردة
الزائرة
النعمان
العالمية
البلد
منتن
حقبة
الرمل
الموج
خراف
حر
علمي
القلب
رمح

سؤال وجواب

هل تقدم المياه الغازية فائدة صحية أكبر من العادية؟

يعد شرب الماء «أفضل طريقة لترطيب أجسامنا»، وقد يعتقد بعض الأشخاص أن المياه الغازية تقدم فوائد أكبر بالعموم. فهل هذا صحيح فعلا؟

تظهر الأبحاث أنه عندما يتعلق الأمر بالترطيب، فإن الماء العادي والغازي فعالان بالقدر نفسه. وأوضح تقرير من جامعة بوند، أن الفقاعات في المياه الغازية تتكون عن طريق إضافة ثاني أكسيد الكربون إلى المياه المفلترة، حيث يحدث التفاعل لإنتاج حمض الكربونيك، ما يجعل المياه الغازية أكثر حمضية من الماء العادي.

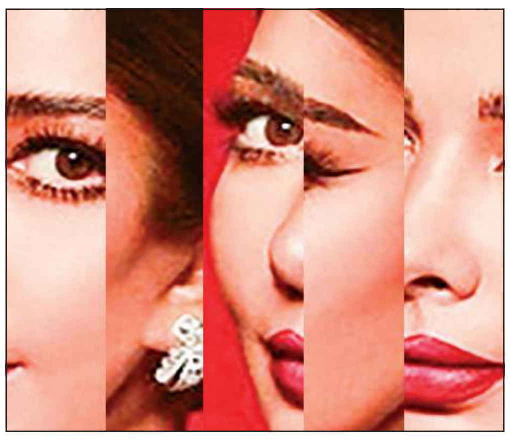
ويمكن للحموضة أن تلين مينا الأسنان، إلا أن الباحثين يقولان إن هذا لا يدعو للقلق ما لم يتم خلط المنتج بالسكر أو الحمضيات، والتي يمكن أن تضر بالأسنان. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي شرب المياه الغازية أثناء إجراءات تبييض الأسنان في المنزل، إلى تغيير لون أسنانك، وفقا للتقرير. وفي أغلب الحالات الأخرى، قد يتطلب الأمر مرور كمية كبيرة من المياه الغازية عبر الأسنان، لفترة طويلة من الزمن، حتى تتسبب في أي ضرر ملحوظ.

وهناك اعتقاد خاطئ بأن شرب الماء (من أي نوع) مع وجبة الطعام يضر بعملية الهضم. فمن الناحية النظرية، يمكن لشرب الماء أن يخفف من حمض المعدة (الذي يحلل الطعام)، ولكن ذلك لا يؤدي إلى أي تأثير سلبي في الواقع، حيث يتكيف الجهاز الهضمي ببساطة مع قوام الوجبة حتى مع شرب الماء.

ويجد بعض الأشخاص أن المشروبات الغازية تسبب بعض اضطرابات المعدة. وبالنسبة لدرجة حرارة المياه وتأثيرها على الجسم، أشار التقرير إلى بعض الأدلة على أن الماء البارد (عند درجتين مئويتين) قد يمنع تقلصات المعدة ويبطئ عملية الهضم. وقد يؤدي الماء المثلج إلى تضييق الأوعية الدموية ويسبب تقلصات مزعجة. وتقول الخلاصة إن الماء ضروري للجسم بكل أشكاله، فمع فقاعات غازية أو بدونها، سيكون دائما الاختيار الأكثر صحة لنا.

المصدر: «ساينس ألرت»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أطعمة شائعة قد تلحق الضرر بجسمك خلال 3 أسابيع فقط

كشفت دراسة تحذيرية جديدة، أجرتها جامعة أكسفورد، عن عواقب صحية مقلقة قد تنجم عن الإفراط في تناول أطعمة شائعة الاستهلاك. ووجد فريق البحث أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، مثل رقائق البطاطس والبرغر، قد تلحق الضرر بالجسم في غضون 3 أسابيع فقط، حيث تشكل خطرا على القلب حتى عندما لا يكتسب الناس وزنا إضافيا نتيجة استهلاكها.

وفي الدراسة، طلب من مجموعة أشخاص اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وطلب من مجموعة أخرى تناول أطعمة تحتوي على دهون غير مشبعة أكثر صحة، مثل الأسماك الزيتية والمكسرات، لمدة 24 يوما.

وتبين أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الدهون المشبعة، أظهروا تدهورا حادا في العلامات الأساسية للصحة، مع زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. كما زادت لديهم نسبة الدهون المخزنة في الكبد بنسبة 20٪، ما زاد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، وشهدوا ارتفاع مستويات الكوليسترول الكلي و«الضار» بنحو 10٪.

ولكن أولئك الذين تناولوا وجبات غذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الصحية، شهدوا تحسنا كبيرا في صحتهم وانخفاضا في مستويات الكوليسترول الكلي و«الضار» بنحو 10٪ في الدم، وزيادة في احتياطيات الطاقة في عضلة القلب. وقال نيكولا سرنيك، الباحث الرئيسي من جامعة أكسفورد: «إن نوع الدهون، وليس كمية الدهون، هو المهم. من المثير للاهتمام كيف يمكنك أن ترى مثل هذا التغيير بسرعة كبيرة، في غضون 3 أسابيع».

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

الدمام

حل اعرف الشخصية

أصالة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

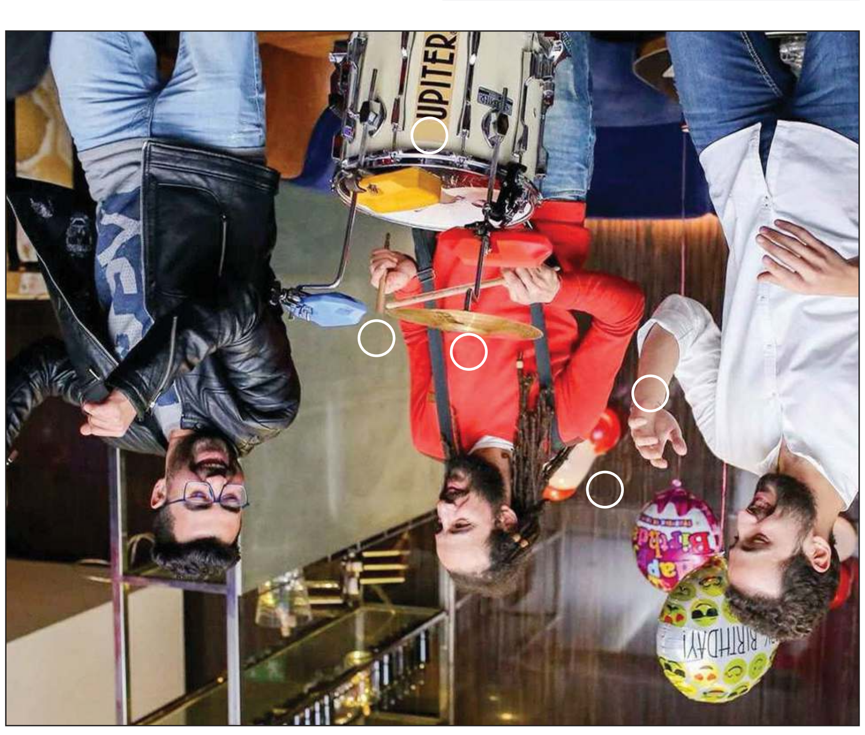
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نون ـ دعم ـ أم، 2 ـ يونس شلبي، 3 ـ رواقم ـ أبتر، 4 ـ لا ـ ادراج، 5 ـ لن (معكوسة) ـ مال ـ مر (معكوسة)، 6 ـ يد ـ سقم، 7 ـ اصرار ـ د د د د، 8 ـ ناولهم ـ إلا، 9 ـ يلبس ـ لبن، 10 ـ ان (معكوسة) ـ مصابيحي.

عمودياً:

1 ـ نيران ـ أنين، 2 ـ و و و ـ الأصيل (معكوسة)، 3 ـ ننال ـ دروب، 4 ـ سقام ـ السم، 5 ـ دشم ـ أسره، 6 ـ علّ ـ ألق ـ ملا، 7 ـ مباد ـ مد ـ ب ب، 8 ـ يبرر ـ داني، 9 ـ تام ـ دل، 10 ـ مدرج ـ ردائي.