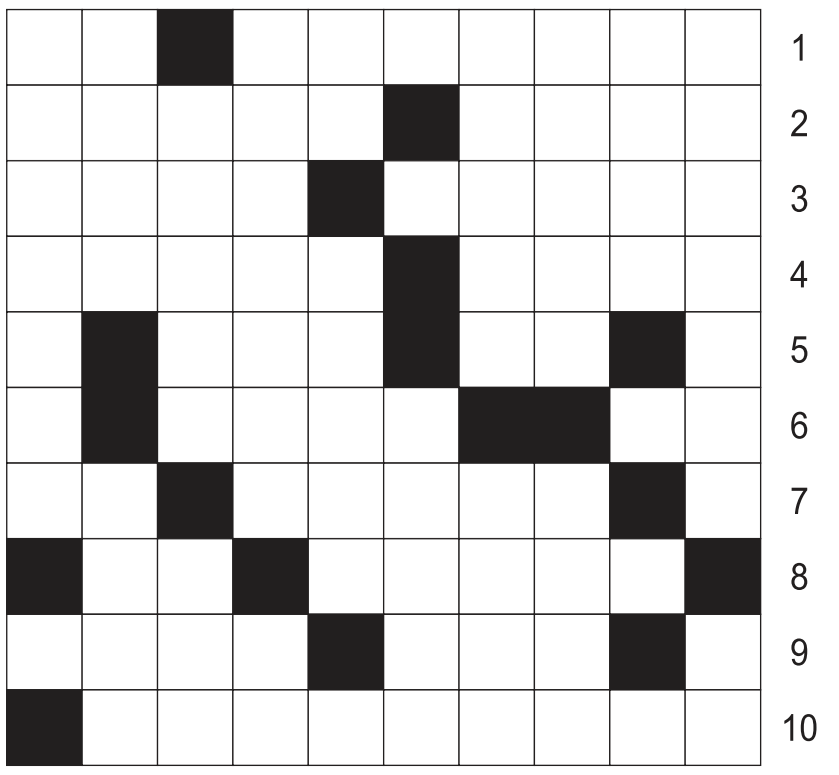
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ محال ـ للنصب (معكوسة)، 2 ـ عكس غني ـ أوضاع، 3 ـ احترام وإجلال (معكوسة) ـ أقتل، 4 ـ جواري ـ من الحشرات الضارة (معكوسة)، 5 ـ للنصب (معكوسة) ـ عكس لان، 6 ـ حب ـ أدور (معكوسة)، 7 ـ في الفم (معكوسة) ـ مرتفع من الأرض، 8 ـ يقرّ ويفصح (معكوسة) ـ للجر، 9 ـ جرى الماء ـ طرق، 10 ـ فنانة لبنانية.

عمودياً:

1 ـ فيلسوف يوناني ـ أحصى، 2 ـ عليل، 3 ـ على رؤوس الملوك ـ قيدن (معكوسة)، 4 ـ من الزواحف ـ أنثى حمار الوحش، 5 ـ عكس المسالمة والوداعة (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ يملك قراره بنفسه (معكوسة)، 7 ـ الغفران (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ حمامة ـ عبرا، 9 ـ خادم ـ ترجع، 10 ـ من أغاني البحارة.

كلمة السر

ن	ب	ا	ا	ا	ا	ب	ا	د	
ا	ك	ل	م	ر	ل	ج	و	ل	ا
ل	ر	س	و	ي	ص	م	ع	ا	ل
ق	م	ر	ا	ح	د	ل	ش	س	ش
ل	ل	ي	ل	ي	ق	ك	ل	ر	ر
ي	ا	ا	ا	ظ	ا	م	ا	ا	ق
ل	ل	ل	ن	ا	ل	ي	ا	ف	ي
ط	ا	م	ي	ل	ك	ب	ب	ة	ة
ل	ح	ا	د	ص	ا	هـ	د	ر	ق
ع	م	ء	م	د	م	ذ	ا	ب	د
ا	ل	ي	ل	ق	ل	ل	ع	ل	ر
ت	ا	ة	ا	ة	ة	ا	ي	ا	ة

نادٍ رياضي كويتي من 9 أحرف

ابداعي	المدين	المحال	البر	قدرة
الاسراف	الذهبي	ريح	المائية	المركب
الشرقية	أموال	السري	أجمل	طلعات
القليل	الصدقة	الصدق	الكاملة	الشعوب

سؤال وجواب

ما الذي يحدث للقهوة بعد إعادة تسخينها؟

يحذر أطباء الجهاز الهضمي من إعادة تسخين القهوة مرات متكررة، مؤكدين أن ذلك لا يؤثر فقط في مذاقها ورائحتها، بل قد يغير تركيبها الكيميائي.

وتحتوي القهوة الطازجة على مركبات مفيدة، أبرزها مضادات الأكسدة مثل حمض الكلوروجينيك، الذي يرتبط بفوائد صحية للقلب وطول العمر. كما تحتوي على أحماض طبيعية تمنحها نكهتها المميزة والمتوازنة. لكن مع مرور الوقت وتكرار التسخين، تبدأ هذه المركبات والأحماض في التحلل إلى مواد أكثر مرارة وحموضة، ما يجعل طعم القهوة أكثر قسوة ويفقدها نكهتها الأصلية. كما يصبح مذاق القهوة أكثر مرارة، وقد تترك إحساسا بالجفاف في الفم بعد شربها.

ويؤكد الأطباء أن المشكلة ترتبط بمدة التسخين وتكراره، إذ تؤدي الحرارة المستمرة إلى تغير مكونات القهوة تدريجيا. وتحتوي القهوة أساسا على عنصرين قد يسببان اضطراب المعدة: الكافيين والأحماض الطبيعية. فالكافيين يرخي العضلة العاصرة للمريء، وهي المسؤولة عن منع صعود أحماض المعدة، ما قد يؤدي إلى الارتجاع وحرقة المعدة. وفي الوقت نفسه، تحفز الأحماض الطبيعية المعدة على إنتاج المزيد من الحمض عبر تنشيط هرمون يعرف باسم «غاسترين».

وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتجاع المريء أو حساسية المعدة، فإن شرب القهوة القديمة أو المعاد تسخينها مرارا قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض، مثل الحرقان والارتجاع الحمضي والشعور بعدم الراحة في المعدة والحلق. ويشير مختصون إلى أن الخطر لا يكمن في تسخين القهوة مرة واحدة، إذ إن معظم الناس لا يواجهون مشكلة مع ذلك، وإنما في تكرار تسخين الكوب نفسه عدة مرات، ما يزيد من تركيز المركبات المهيجة للمعدة.

وفي حال الشعور بتهيج أو حرقة بعد شرب القهوة المعاد تسخينها قد يساعد شرب الماء أو تناول قطعة خبز أو بعض البسكويت في تخفيف الأعراض، بينما يمكن اللجوء إلى مضادات الحموضة عند استمرار المشكلة.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أسباب قشرة الشعر

قد تنتج قشرة الشعر عن عدة أسباب مختلفة من بينها سوء النظافة، وسوء التغذية، واضطراب توازن البكتيريا النافعة في فروة الرأس.

ويؤكد الأطباء أن الإفراط في النظافة أو نقصها من العوامل المحفزة لظهور القشرة، مشيرين إلى أن غسل الشعر بشكل متكرر باستخدام منتجات قاسية قد يسبب جفاف فروة الرأس وإضعاف حاجزها الواقي، ما يؤدي إلى تقشر الجلد. في المقابل، فإن غسل الشعر على فترات متباعدة قد يؤدي إلى تراكم الدهون وخلايا الجلد الميتة، ما يهيئ بيئة مناسبة لتكاثر الكائنات الدقيقة.

وتتأثر صحة فروة الرأس أيضا بالعوامل الداخلية، مثل النظام الغذائي غير المتوازن، خاصة الإفراط في السكريات والدهون المتحولة، والتي قد تؤثر على تركيبة الزهم (الدهون الجلدية). كما أن التقلبات الهرمونية تلعب دورا مباشرا في نشاط الغدد الدهنية، ما قد يسهم في ظهور القشرة.

كما قد تكون القشرة في بعض الحالات عرضا لأمراض جلدية مثل التهاب الجلد الدهني أو الصدفية، وأحيانا لحالات جلدية نادرة أخرى.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

نادي كاظمة

حل اعرف الشخصية

شخصية عبدالوهاب

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

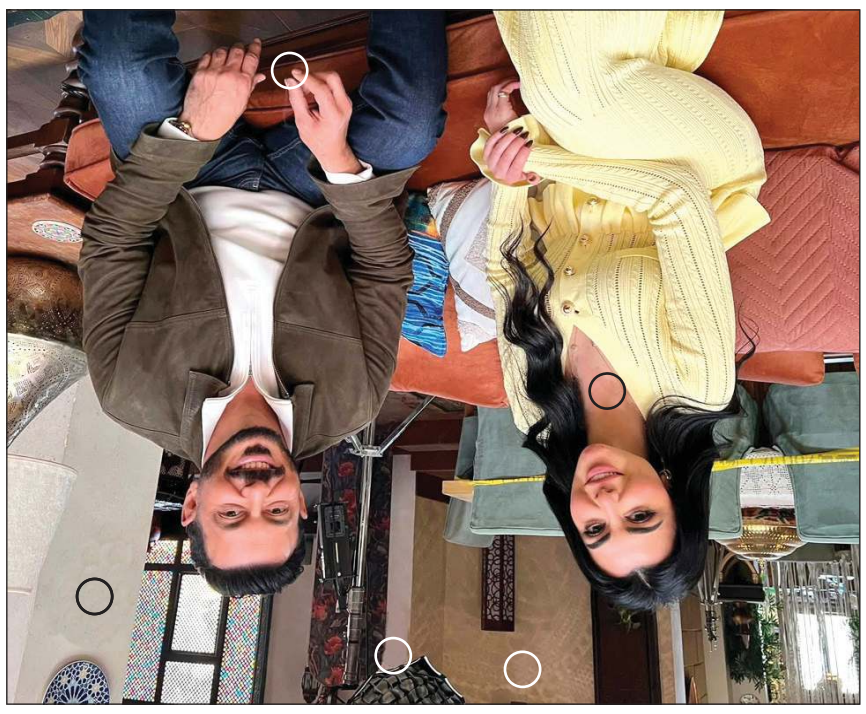
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ محال ـ للنصب (معكوسة)، 2 ـ عكس غني ـ أوضاع، 3 ـ احترام وإجلال (معكوسة) ـ أقتل، 4 ـ جواري ـ من الحشرات الضارة (معكوسة)، 5 ـ للنصب (معكوسة) ـ عكس لان، 6 ـ حب ـ أدور (معكوسة)، 7 ـ في الفم (معكوسة) ـ مرتفع من الأرض، 8 ـ يقرّ ويفصح (معكوسة) ـ للجر، 9 ـ جرى الماء ـ طرق، 10 ـ فنانة لبنانية.

عمودياً: 1 ـ فيلسوف يوناني ـ أحصى، 2 ـ عليل، 3 ـ على رؤوس الملوك ـ قيدن (معكوسة)، 4 ـ من الزواحف ـ أنثى حمار الوحش، 5 ـ عكس المسالمة والوداعة (معكوسة)، 6 ـ للنفي ـ يملك قراره بنفسه (معكوسة)، 7 ـ الغفران (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ حمامة ـ عبرا، 9 ـ خادم ـ ترجع، 10 ـ من أغاني البحارة.