

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

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

عمودياً:

1 - القناع - قليل الأدب، 2 - رسن - عكس يميني، 3 - ساحة - أظهر، 4 - دق الجرس - محارب، 5 - يحصيها (معكوسة)، 6 - للجزم للنصب - جواب، 7 - نك - الرياح، 8 - حب - مصانع، 9 - يبسط - داء، 10 - للنصب - عقود وضمانات.

أفقياً:

1 - السهل الأخضر - علم مؤنث، 2 - فضة - قبر، 3 - ترأس - رجاء، 4 - قلنسوة - متشابهة، 5 - عملة - أركض، 6 - كفلا، 7 - حدائقهم، 8 - عكس متفتح - تعلقي التشديد، 9 - يجيب - هربا - عكس كثر (معكوسة)، 10 - أحد الأنبياء - شجبه.

كلمة السر

ا	م	س	ا	ر	ك	و	ي	ت	ي
ا	ل	ج	و	ا	ر	ل	ح	ل	م
ا	ل	ا	ح	ت	م	ا	ل	ع	ا
ح	ا	ل	ا	ح	م	د	ي	ن	ل
ل	و	ا	ل	ف	ا	د	ر	ي	م
م	ر	ص	ر	ا	ح	ة	ا	د	ت
ي	د	ا	ل	ف	م	ة	ل	ق	و
ا	ي	ح	ا	ك	م	م	ج	ب	ف
ل	ة	ا	ل	ك	ر	ك	ن	ع	ر
ب	ا	ل	ك	و	ي	ت	ح	ة	س
ن	ا	س	ت	ث	م	ا	ر	ي	ل
ي	ة	ا	ل	م	ي	ب	ن	ا	ن

منطقة كويتية من 7 أحرف

حاكم	مسار	البنوي	الكويت	وردية	عنيد
المتوفر	كويتي	الاحتمال	القمة	القادر	
الجوار	صراحة	استثمار	قبة	بنان	
حلمي	الموي	حلم	الاحمدي	الكرك	

سؤال وجواب

هل المايونيز ضار فعلاً بالصحة؟

يثير المايونيز جدلاً بين محبيه ومنقديه، فبينما يراه البعض إضافة مميزة إلى كثير من الأطعمة، يعتبره آخرون خياراً غير صحي بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الدهون والسرعات الحرارية، ويعد المايونيز من أكثر الصلصات انتشاراً حول العالم، إذ يستخدم في إعداد السندويشات وسلطات التونة والبطاطا والملفوف، كما يضاف إلى كثير من الوجبات لمنحها قواماً كريماً ونكهة مميزة. ورغم بساطة مكوناته، التي تتكون أساساً من الزيت وصفار البيض والخل، وغالباً الخردل، فإن المايونيز اكتسب سمعة سلبية بسبب ارتفاع محتواه من الدهون والسرعات الحرارية، إضافة إلى الاعتقاد القديم بأن صفار البيض يرفع مستويات الكوليسترول في الدم. لكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل المايونيز ضار فعلاً بالصحة؟

تقول صوفي ميدلين، إن المايونيز غالباً ما يساء فهمه، موضحة أنه ليس غذاء ضاراً بطبيعته، وأن استخدام كمية صغيرة منه يمكن أن ينسجم مع نظام غذائي صحي. وتحتوي ملعقة كبيرة من المايونيز العادي، أي نحو 15 غراماً، على حوالي 100 سعرة حرارية و10 غرامات من الدهون، وهي نسبة أعلى مقارنة ببعض التوابل الأخرى مثل الخردل، لكن ارتفاع السرعات الحرارية لا يعني بالضرورة أن المايونيز يجب أن يمنع تماماً من النظام الغذائي. وتكمن إحدى فوائد الغذائية في نوع الدهون التي يحتوي عليها، إذ يعتمد غالباً على الزيوت النباتية الغنية بالدهون غير المشبعة، وهي دهون ترتبط بفوائد أفضل لصحة القلب مقارنة بالدهون المشبعة.

كما تساعد الدهون الموجودة في المايونيز الجسم على امتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون، مثل فيتامينات D و E و K، الموجودة طبيعياً في الخضراوات.

المصدر: 'دبلي ميل'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

التوت ومحاربة الوهن في سن الشيخوخة

كشفت دراسة علمية حديثة عن أن الانتظام في تناول التوت بأنواعه مثل التوت الأزرق والفراولة والتوت العليق يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بالوهن لدى كبار السن، فقد قام العلماء أثناء الدراسة بتحليل بيانات 357 شخصاً من الصين و5553 شخصاً من الولايات المتحدة، جميعهم تجاوزوا الخامسة والستين من العمر، وحللوا عاداتهم الغذائية في تناول ثمار التوت المختلفة، وقاموا برصد مؤشرات الوهن لديهم، وتبين أن نسبة المواظبة على أكل التوت بلغت نحو 45٪ بين المشاركين الصينيين، في حين لم تتجاوز 9٪ فقط بين نظرائهم الأميركيين.

وبعد ضبط العوامل المؤثرة مثل العمر، والجنس، والوزن، والمستوى التعليمي، والتدخين، والإصابة بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم، ظل الارتباط الإيجابي قائماً لدى المشاركين من كلا البلدين بين استهلاك التوت وانخفاض احتمالية الإصابة بالوهن. وأظهرت النتائج أن تناول ثمار التوت بمختلف أنواعها كان له تأثير أوضح على تقليل الشعور بالوهن عند الرجال مقارنة بالنساء.

ويرجح الباحثون أن تعود الفائدة المحتملة إلى احتواء التوت على مركبات الأنثوسيانين والفلافونويدات، إضافة إلى فيتامين C والألياف الغذائية، التي تشتهر بخصائصها المضادة للأكسدة والمفيدة للصحة العامة.

المصدر: 'لينتارو'

حل كلمة السر

مستحيل

حل اعرف الشخصية

الاحتمال

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٤ ٩ ٢ ١ ٥ ٧ ٨ ٣ ٦	٧ ٥ ٨ ٤ ١ ٦ ٢ ٩ ٣	٩ ٦ ٧ ٢ ٥ ٤ ١ ٣ ٨
٧ ٦ ٢ ٩ ٨ ٤ ١ ٥ ٣	١ ٢ ٩ ٤ ٧ ٨ ٥ ٦ ٣	٤ ٢ ٥ ٦ ٨ ١ ٣ ٩ ٧
١ ٨ ٥ ٢ ٦ ٣ ٩ ٧ ٤	٢ ٤ ٦ ٣ ٩ ٥ ١ ٧ ٨	١ ٢ ٨ ٤ ٧ ٩ ٤ ٥ ٦
٥ ٢ ٤ ٧ ٢ ١ ٦ ٨ ٩	٤ ٢ ٦ ٨ ١ ٥ ٩ ٧	٢ ٨ ١ ٥ ٩ ٧ ٦ ٤ ٣
٨ ٧ ٩ ٤ ٦ ٥ ٣ ١ ٢	٦ ٨ ٥ ٣ ١ ٩ ٢ ٤ ٧	٦ ٧ ٤ ١ ٤ ٢ ٩ ٨ ٥
٢ ١ ٦ ٣ ٩ ٨ ٤ ٧ ٥	٩ ٧ ١ ٥ ٢ ٤ ٨ ٦ ٣	٥ ٤ ٩ ٢ ٦ ٨ ٣ ٧ ١
٩ ٢ ٨ ٦ ١ ٢ ٥ ٤ ٧	٨ ١ ٧ ٩ ٤ ٢ ٦ ٤ ٥	٢ ٩ ٢ ٨ ١ ٥ ٤ ٦ ٣
٦ ٥ ٧ ٨ ٤ ٩ ٢ ١ ٣	٣ ٦ ٢ ١ ٥ ٧ ٩ ٨ ٤	٧ ٥ ٤ ٩ ٢ ٦ ٨ ١ ٣
٣ ٤ ١ ٥ ٧ ٢ ١ ٩ ٦ ٨	٥ ٩ ٤ ٨ ٦ ٣ ٧ ١ ٢	٨ ١ ٦ ٧ ٢ ٤ ٥ ٩ ٣

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- قناع - قليل الأدب، ٢- رسن - عكس يميني، ٣- ساحة - أظهر، ٤- دق الجرس - محارب، ٥- يحصيها (معكوسة)، ٦- للجزم للنصب - جواب، ٧- نك - الرياح، ٨- حب - مصانع، ٩- يبسط - داء، ١٠- للنصب - عقود وضمانات.

١١- قناع - قليل الأدب، ١٢- رسن - عكس يميني، ١٣- ساحة - أظهر، ١٤- دق الجرس - محارب، ١٥- يحصيها (معكوسة)، ١٦- للجزم للنصب - جواب، ١٧- نك - الرياح، ١٨- حب - مصانع، ١٩- يبسط - داء، ٢٠- للنصب - عقود وضمانات.