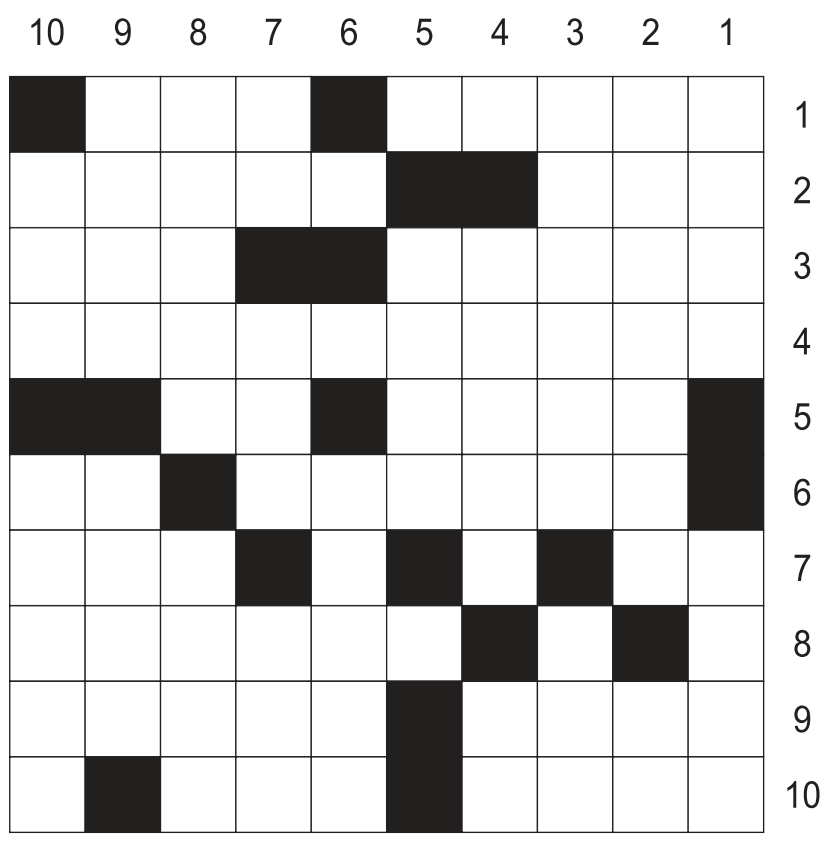
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ محفوظات ـ فرخ الدجاج، 2 ـ حرف هجاء ـ الجوف، 3 ـ اقذفه ـ بلدان (معكوسة)، 4 ـ أغنية لفيروز، 5 ـ استرق النظر ـ بيت الدجاج، 6 ـ أرهقاه (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 7 ـ قاتل ـ مرض، 8 ـ إعادة وتكرار، 9 ـ دفن ـ منفردة، 10 ـ إجابات ـ دقة الجرس (معكوسة).

عمودياً:

1 ـ مصباح صغيرة ـ فرح، 2 ـ ساكنات بجوارهم ـ حب، 3 ـ في الصحراء (معكوسة) ـ من الشجر، 4 ـ يتحمل المشاق ـ من الأطراف، 5 ـ عكس أطاعه (معكوسة)، 6 ـ تأمله، 7 ـ ثعبان ـ حمى ـ تشتاق، 8 ـ غزلان ـ للنوم، 9 ـ ثبات ـ نوم، 10 ـ قوامي ـ عكس نهاها.

كلمة السر

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

عالم رياضيات يوناني قديم من 8 أحرف

نادر، الورش، البلاغة، نائمة، السلام، صريحات
الشعب، بارع، سبيل، العامرة، المشمش، ميدان
عوارض، الأرقم، سعيد، نابغة، التكامل
أقاليم، عادات، خليج، قلب، عمر

سؤال وجواب

ما كمية المكسرات التي يمكن تناولها يومياً؟

أشارت خبيرة التغذية تاتيانا سولنتسيفا إلى أن المكسرات مفيدة للصحة، وحذرت رغم ذلك من الإفراط فيها.

ووفقا لها، على الرغم من أن المكسرات صحية بيد أن احتواءها على نسبة عالية من السعرات الحرارية قد تضر بالرشاقة وتسبب زيادة الوزن، لذلك من المهم التحكم في تناولها.

وتشير سولنتسيفا إلى أن الكمية اليومية الموصى بها للبالغين الأصحاء تعتمد على نوع المكسرات. فمثلا، يمكن في اليوم تناول 7 حبات من الجوز و22ـ23 حبة لوز كاملة، و16ـ18 حبة كاجو. أما الفستق الحلبي غير المقشر، فالكمية الموصى بها هي 49 حبة، بينما ينصح بتناول البندق والفول السوداني بكميات صغيرة. وتوصي الطبيبة بعدم تجاوز 20ـ 25 غراما من الصنوبر.

وتقول: «تشترك جميع المكسرات في خاصية واحدة غناها بالسعرات الحرارية. فمثلا، تحتوي 100 غرام من الصنوبر على نحو 700 سعرة حرارية (أكثر من لوح الشوكولاتة)، وتحتوي 100 غرام من الجوز على نحو 650 سعرة حرارية. البندق (628 سعرة حرارية)، اللوز (575)، الكاجو (553)، الفستق (557)، الفول السوداني (567)، الجوز البرازيلي (659)، لذلك، من المهم التحكم في الكمية المتناولة».

ووفقا لها، جميع الكميات المذكورة مخصصة للبالغين الأصحاء. وتنصح كبار السن، ومن يحرصون على وزنهم بتقليل الكميات المذكورة بنحو الثلث، لأن هذه الكميات لن تضر بالرشاقة، بل ستدعم عملية الأيض، بينما قد يؤدي تجاوزها إلى زيادة السعرات الحرارية.

المصدر: «kp.ru»

اعرف شخصيتك

معلومات صحية

المنظفات المعطرة.. تلوث خفي يهدد الرئتين ومجرى الدم

توصلت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة بيردو الأميركية إلى أن مواد التنظيف المعطرة بالزيوت الطبيعية أو الاصطناعية تشكل خطرا كبيرا على جودة الهواء داخل المنازل وعلى الصحة العامة للسكان.

وتعود أسباب هذا الخطر إلى أن المركبات المسؤولة عن هذه الروائح الذكية، والمعروفة علميا باسم «التيربينات»، تتفاعل بسرعة كبيرة مع غاز الأوزون المنتشر في الأماكن المغلقة. وينتج عن هذا التفاعل الكيميائي ولادة مليارات الجزيئات النانوية الدقيقة للغاية (بقطر يتراوح بين 1 و30 نانومترا) في غضون دقائق معدودة، وهي جزيئات فائقة الصغر لا تستطيع معظم أجهزة مراقبة جودة الهواء المنزلي رصدها أو اكتشافها.

وتكمن الخطورة العضوية لهذه الجزيئات في قدرتها العالية على التغلغل عميقا في الأنسجة الرئوية الحساسة والعبور منها مباشرة لتدخل إلى مجرى الدم والدورة الدموية.

وفي هذا السياق، أكد الباحث الرئيسي في الدراسة البروفيسور براندون بور أن عملية التنظيف ورغم أنها تزيل الجراثيم والميكروبات عن الأسطح فإنها تولد تلوثا هوائيا غير مرئي يشبه إلى حد كبير العمليات التي تنتج الضباب الدخاني على الطرق السريعة.

وأضاف أن حجم الجرعة التنفسية التي يستنشقها الشخص داخل منزله أثناء التنظيف تعادل أو تفوق ما قد يتعرض له عند وقوفه مباشرة بجانب طريق مزدحم بالسيارات. ومع أن مركبات التيربينات هي مواد طبيعية بالأساس وتوجد في روائح الصنوبر والخزامى والزعتر، إلا أن تركيزها وجرعاتها المستخدمة في سوائل ومنتجات التنظيف تفوق نسبها الموجودة في الطبيعة بعشرات المرات.

وحذرت الدراسة من التعرض المفرط والمستمر لبعض هذه المركبات مثل مركب الليمونين المسؤول عن روائح الحمضيات، نظرا لأن أبحاثا سابقة ربطت بينه وبين ظهور حالات صحية تسبق الإصابة بأمراض القلب والسكري.

بناء على هذه النتائج التي عرضت في اجتماع الجمعية الكيميائية الأميركية، يوصي العلماء بخطوات وقائية عملية تشمل استخدام منتجات تنظيف غير معطرة وخالية من الروائح، والحرص على تهوية الغرف جيدا طوال فترة التنظيف، مع تجنب اقتناء الأجهزة المولدة للأوزون التي تسوق في الأسواق على أنها منقيات للهواء.

المصدر: «American Chemical Society»

حل كلمة السر

سيناريو

حل اعرف الشخصية

سيف إحسان

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ محفوظات ـ فرخ الدجاج، 2 ـ حرف هجاء ـ الجوف، 3 ـ اقذفه ـ بلدان (معكوسة)، 4 ـ أغنية لفيروز، 5 ـ استرق النظر ـ بيت الدجاج، 6 ـ أرهقاه (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 7 ـ قاتل ـ مرض، 8 ـ إعادة وتكرار، 9 ـ دفن ـ منفردة، 10 ـ إجابات ـ دقة الجرس (معكوسة).

عمودياً:
1 ـ مصباح صغيرة ـ فرح، 2 ـ ساكنات بجوارهم ـ حب، 3 ـ في الصحراء (معكوسة) ـ من الشجر، 4 ـ يتحمل المشاق ـ من الأطراف، 5 ـ عكس أطاعه (معكوسة)، 6 ـ تأمله، 7 ـ ثعبان ـ حمى ـ تشتاق، 8 ـ غزلان ـ للنوم، 9 ـ ثبات ـ نوم، 10 ـ قوامي ـ عكس نهاها.