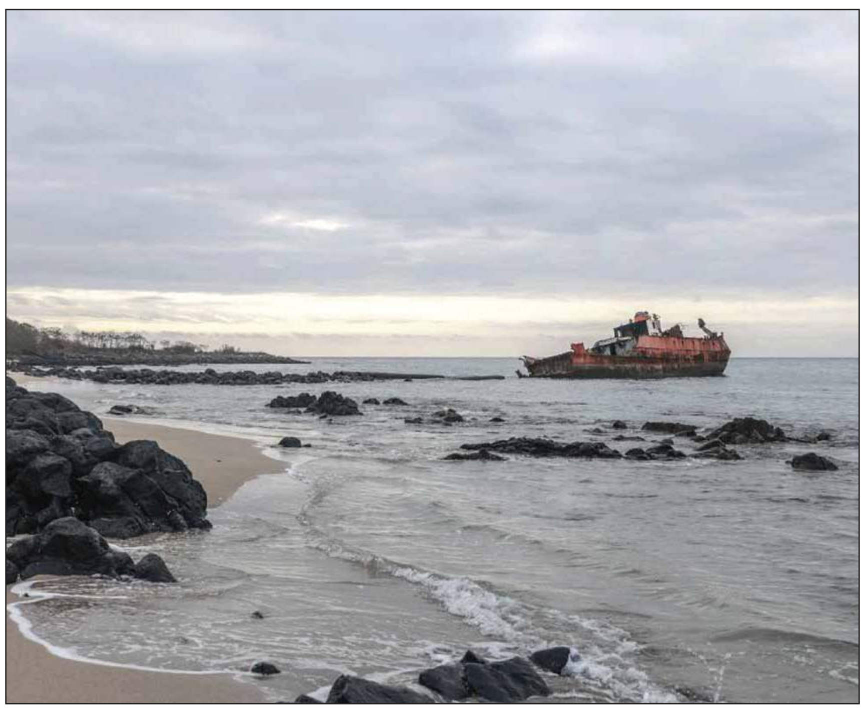
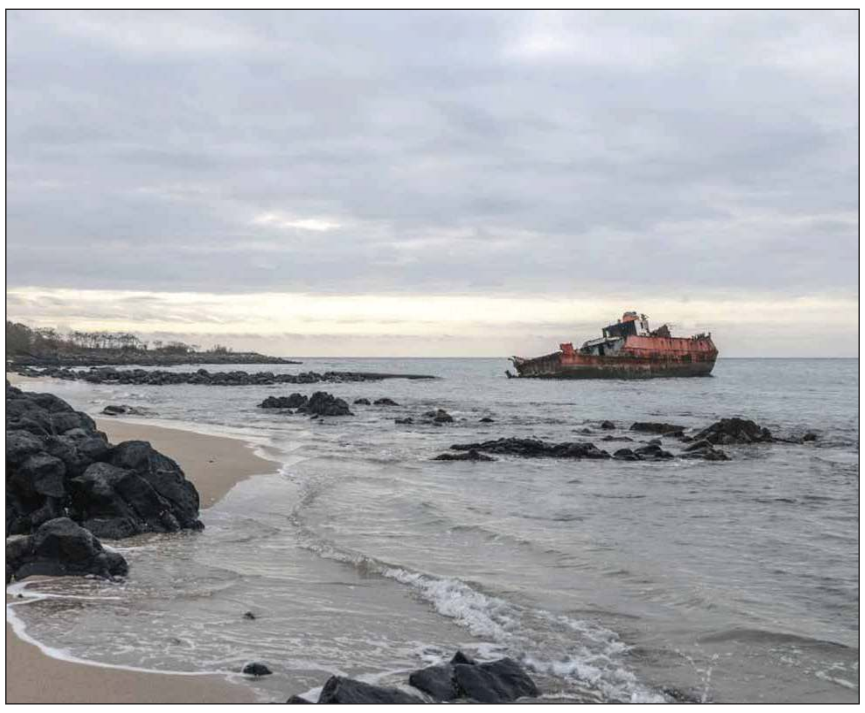
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

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 الحليم ـ لمعان، 2 ـ مجموعات عمل ـ تسهر، 3 ـ للاستفهام ـ مقاوم ثابت، 4 ـ نجود ـ علم مؤنث، 5 ـ همسات الشياطين ـ ضجر، 6 ـ أذكياء فطنون، 7 ـ علقم ـ وقفا حائلا ـ قاتل، 8 ـ شديدة المرورة ـ ضجرا، 9 ـ مرتوي ـ من الفاكهة، 10 ـ شعوب ـ العظام البالية.

عمودياً:

1 ـ الألحان ـ للمساحة (معكوسة)، 2 ـ فضة ـ بالي ومتهالك، 3 ـ مبدعون ـ طلب، 4 ـ قهوة ـ سجناء، 5 ـ يستخرج منها الماء، 6 ـ أول الأمر، 7 ـ ازدادوا خبرة ـ متشابهان، 8 ـ أرخي ـ متشابهة، 9 ـ للجزم ـ والدة ـ تحية، 10 ـ زمن طويل ـ علم مذكر.

كلمة السر

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

جزيرة كويتية من 5 أحرف

غابرة
الفنية
أغاني
مادة
عنيدة
القمر
البطريق
الأمر
تمثيلية
السابعة
الواضحة
نصوص
سحر
مخرج
صامدون
ربوع
اللغة
مسرحية
الحالم
الأوتدة
التاسعة

سؤال وجواب

كيف تخدعنا الأغذية «خالية السكر» و«قليلة الدسم» بفوائد صحية وهمية؟

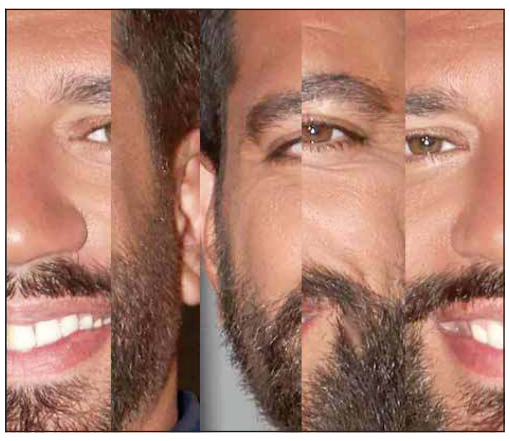
كشفت دراسة أميركية حديثة من جامعة كورنيل شملت تحليل نحو 150 ألف منتج، أن الأغذية والمشروبات التي يروج لها على أنها «قليلة الدسم» أو «خالية من السكر» غالبا ما تحتوي على إضافات غذائية وبدائل قد تكون أكثر ضررا في بعض الحالات من المكونات الأصلية. ورغم أن ادعاءات الشركات المصنعة تظل صادقة وتقنية في خفض نسب الدهون أو السكر، إلا أن هذا التعديل يجبرها على تقديم تنازلات تؤدي إلى زيادة نسب الصوديوم، أو السكر المضاف، أو السعرات الحرارية في المقابل لتحسين المذاق، مما يمنح المنتج النهائي تقييما غذائيا سيئا.

وتظهر هذه المشكلة بوضوح كبير في المشروبات الغازية المخصصة للحمية، ورغم خفض السكر أو الصوديوم فيها، فإن قيمتها الغذائية الإجمالية تظل متدنية جدا. كما يلجأ المصنعون إلى استخدام مصطلحات تسويقية غير خاضعة لرقابة صارمة مثل كلمة «طبيعي»، وهو ما يمنح المستهلكين شعورا زائفا بالأمان والفوائد الصحية دون وجود أي أساس حقيقي يدعم ذلك على أرض الواقع.

وفي غياب نظام إلزامي صارم لإعلام المستهلكين بمدى جودة الأغذية في دول مثل الولايات المتحدة، تظل الأنظمة التوضيحية الاختيارية مثل نظام «نوتري سكور» المطبق في ألمانيا غير مستغلة بالشكل الكافي، حيث تتعمد الكثير من الشركات المنتجة للمشروبات والأطعمة غير الصحية تجنب وضع هذا التصنيف على عبواتها، مما يحرم المستهلك من وسيلة واضحة ومفهومة لتقييم القيمة الغذائية الحقيقية لما يشتريه.

المصدر: Der Spiegel

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

تأثير «وقفة الفلامنغو» في تقوية العظام والوقاية من السقوط

أوصى طبيب جراحة العظام الياباني جونيتشي ناكاياما بممارسة تمرين بسيط يعرف باسم «علاج الفلامنغو الديناميكي»، والذي يعتمد على الوقوف على ساق واحدة لمدة دقيقة واحدة يوميا. وأوضح الطبيب أن التأثير الصحي لهذا التمرين القصير يعادل من حيث تقوية العظام ما يقارب 53 دقيقة من المشي الكامل. ورغم كفاءته العالية في هذا الجانب إلا أنه لا يعد بديلا شاملا للأنشطة البدنية الأخرى التي تفيد القلب والأوعية الدموية وتساعد على حرق السعرات الحرارية.

وتكمن الفائدة الرئيسية لهذا التمرين في قدرته على تحفيز العظام وزيادة كثافتها بفضل الضغط العمودي الواقع على الساق، والذي يعادل 2,75 مرة من وزن الجسم. ويسهم هذا التحفيز في تقوية عضلات الجذع والأرداف، وتحسين توازن الجسم بشكل عام، مما يقلل بشكل كبير احتمالات السقوط والتعرض للكسور. وتزداد أهمية هذه الممارسة للأشخاص الذين تجاوزوا سن الخمسين، حيث تبدأ الكتلة العضلية في الانخفاض طبيعيا بمعدل 2٪ سنويا في حال عدم ممارسة تمارين مخصصة.

ويتميز هذا التمرين بأنه أكثر أمانا وسهولة مقارنة بتمارين أخرى مثل القرفصاء (السكوات)، والتي قد تسبب ضغطا مفرطا وآلاما في الركبة وأسفل الظهر إذا أديت بشكل خاطئ.

ولممارسة تمرين الفلامنغو بأمان وتفادي أي خطر للتعثر، ينصح جراح العظام بأدائه في مكان خال من العوائق بالقرب من جدار أو كرسي ثابت يمكن الاستناد إليه بسهولة عند الشعور باهتزاز أو فقدان للتوازن.

المصدر: Toyo Keizai

حل كلمة السر

حل اعرف الشخصية

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

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

المستوى المتوسط

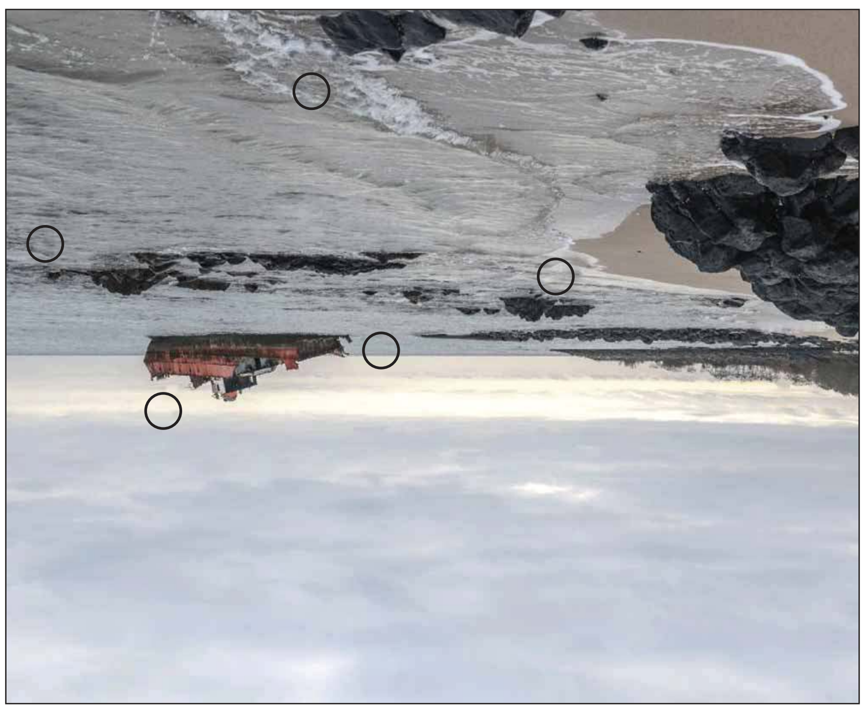
		9						
5	7						3	6
1	3		7	2			8	
6	2			5				4
3	9		1	6				
7					4			
4	5				3			
				7	5	8	4	
2	6	7				5		

المستوى المتقدم

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

الحل

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة