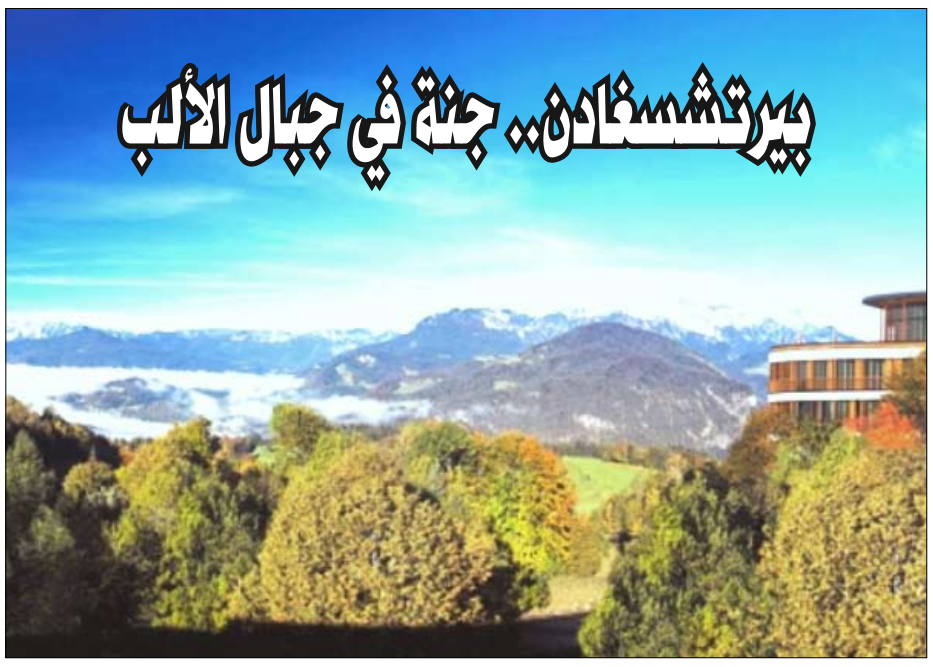
أطعمة صحية تتحول إلى مواد قاتلة

هناك العديد من الأطعمة التي نتناولها معتقدين أنها صحية وهي كذلك بالفعل، ولكن قليلها فقط، أما الإكثار منها فهو شيء آخر، أو معالجتها كيميائياً، حيث تتحول إلى أطعمة قاتلة. تعرف على أكثر 6 أطعمة يمكنها أن تتسبب في ذلك.

1 مشروبات مثلجة مشروبات تصنع من اللبن والفاكهة وهي صحية، ولكنها مليئة بالسكريات والسعرات الحرارية الدسمة مما يجعل الإكثار منها له أثر ضار على الصحة. فالكوب الواحد يحتوي على 370 سعرة حرارية بالإضافة إلى 77 غراماً من السكر، وذلك إلى جانب السكر الطبيعي الذي تحتوي عليه الفاكهة الطبيعية. 2الأرز وبالأخص الأرز الأبيض، فكلنا نتناوله بشكل يومي تقريباً، ولكن أظهر بحث علمي أن الأشخاص الذين يتناولون الأرز مرتين في الأسبوع يكونون أكثر عرضة لانخفاض نسبة السكر في الدم بنسبة تصل إلى 16٪ عند تغييرهم الأرز الأبيض واتجاههم لتناول الأرز البني. وذلك لأن الأرز الأبيض ما هو إلا أرز بني ولكن أزيلت عنه القشرة الخارجية الغنية بالعناصر الغذائية وتم تبييضه وطلائه. 3شطائر لحم الديك الرومي وهي تعد وجبة قليلة الدهون ومليئة بالبروتين، ولكن هذه اللحوم معالجة صناعياً وأضيفت لها مواد حافظة وبعض المكونات الصناعية والألوان، والتي ثبت أنها تتسبب في الإصابة بالسرطان. 4مشروبات الشاي المنكهة توجد بهذه المشروبات نسبة قليلة جداً من الشاي، مضاف إليها كمية هائلة من السكريات لإكسابها المذاق الجيد، ومن المعروف كذلك أن هذه المشروبات يكون لها أثر قوي في الإصابة بتسوس الأسنان وتضر بوظائف الأجهزة التناسلية لدى الرجال. 5الحساء الجاهز هناك العديد من الشركات التي تنتج أنواع مختلفة من الحساء الساخن والتي نقبل على شرائها خاصة في فصل الشتاء للتدفئة، ولكن السبب الأول في أن يكتسب هذا الحساء الطعم الجيد هو احتوائه على نسبة كبيرة من الصوديوم والذي ثبت أنه ضار بالصحة عندما يتم استهلاكه وتناوله بنسبة عالية. حيث تصل نسبة الصوديوم في العلبة الواحدة إلى 1740 مليغرام. 6الروب، أو الزبادي المثلج الزبادي، أو الروب المثلج، تماما مثل الآيس كريم والمثلجات، مما يعني أنه مشبع بالسكر والألوان الصناعية وهو ما يتسبب في الإصابة بمرض السكري ويكون له آثار ضارة بالصحة عند الإكثار من تناوله.

معالم

بيرتشسغادن.. جنة في جبال الألب



تعتبر بيرتشسغادن أجمل منطقة في «جبال الألب البافارية» نسبة لروعة طبيعتها وطرقها الجبلية التي توفر فرصة نادرة للتمتع بمشاهدة بافاريا جنوب ألمانيا، وإلقاء نظرة على جارتها سالزبورغ في النمسا مدينة عبقري الموسيقى، موتزارت.

يمكن الوصول إلى بيرتشسغادن عن طريق مطار ميونيخ، وبعدها تستقل الطريق السريع وبعد أقل من ساعتين تصل إليها لتبدأ رحلتك التي لن تنسى. والطريقة المثلى للوصول إليها عبر هي مطار سالزبورغ الذي يبعد نحو نصف الساعة بواسطة السيارة، فبيرتشسغادن تقع بالقرب من الحدود مع النمسا مباشرة.

بيرتشسغادن تشتهر لأنها تضم واحدة من أجمل الطرقات الجبلية «البانورامية» في العالم تصل عبرها إلى أعلى قمة فيها لمشاهدة المدينة من أعلى.. في فصل الشتاء يقصدها الزوار للتزلج وممارسة الألعاب الرياضية الشتوية، ولكنها ابتداء من فصل الربيع ترتدي قبعة السياحة الصيفية وتقدم فرصا لا تحصى من الرياضات، مثل المشي والغولف والتنس والتزلج في حلبة تزلج مغلقة وتسلق الجبال وركوب الدراجات الهوائية ومشي «النورديك» الذي يستعمل فيه عكازين أشبه بعكازي رياضة التزلج، وهناك أماكن مخصصة لممارسة رياضة صيد الصقور، بالإضافة إلى زيارات سياحية كثيرة للمتاحف والمعارض والتمتع بالموسيقى البافارية في مهرجانات وحفلات موسيقية طوال موسم الصيف. وتوجد في بيرتشسغادن أجمل بحيرة في ألمانيا، وهي بحيرة «كونغيس» وتعني «بحيرة الملك» وتحيط بها قمة جبل «فاتسمان» الرائعة التي ترتفع 2700 متر عن مياه البحيرة الزرقاء الرائعة، ويمكن استكشاف البحيرة عن طريق رحلات في مراكب صغيرة. وتنتشر في منطقة البحيرة أماكن مخصصة للمشي والأكل ومحلات تجارية لبيع المنتجات البافارية والتذكارات السياحية. «إيغلز نيست» أو «عش النسور»، نقطة ساحرة لمشاهدة بيرتشسغادن.. الوصول إليها ممكن ما بين مايو (أيار) ونهاية أكتوبر (تشرين الأول)، تشاهد منها مناظر بانورامية رائعة للمدينة، وكانت هذه النقطة بنيت وقدمت هدية لأدولف هتلر بمناسبة عيد ميلاده الـ50.

حاء..باء

همست ألف..حاء..باء
واختتمت بالكاف وقالت
لغة الحب حروف أربع
باقي الأحرف للعقلاء
هتفت باسمي ثم انتقدت
شرعية باقي الأسماء
قالت أني حلم أبعد
قالت أني رجل أوحد
وبأني آدم وبأني..
أغزل من شِعري حواء
قالت سيف العدل يميني
قالت شمس الحق جبيني

الشاعر/عاطف عمر أحمد

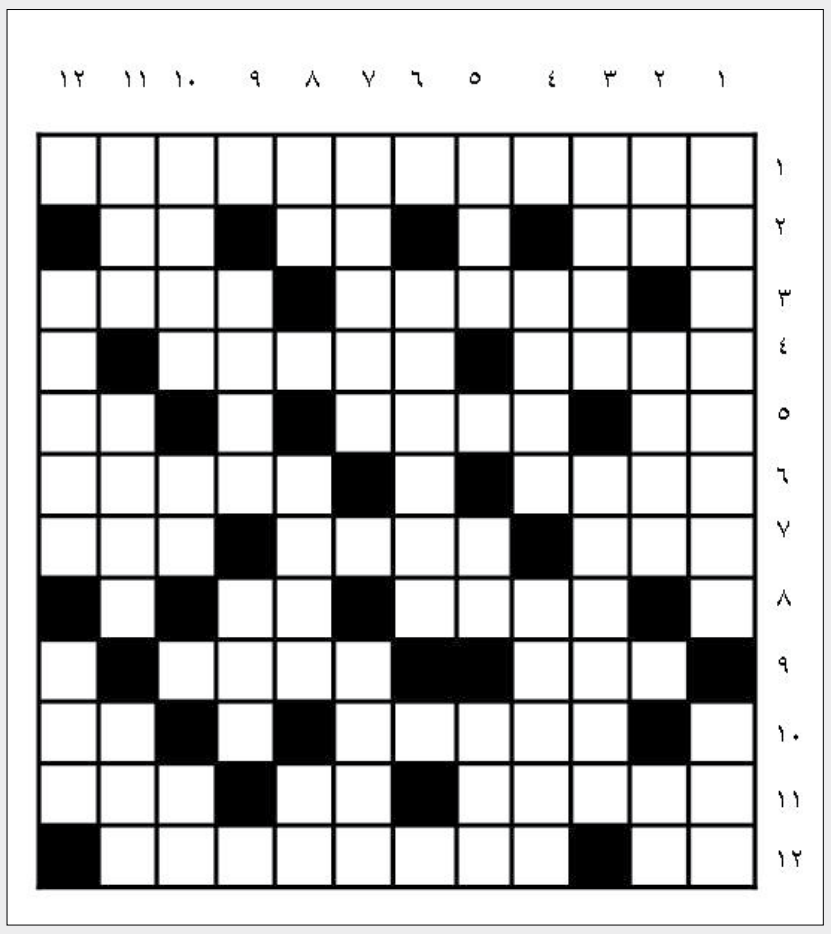
سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

كلمات متقاطعة

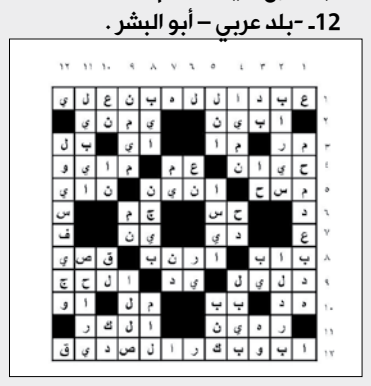


أفقيا :

1- شاعر جاهلي من زعماء ربيعة وفرسانها شهد حرب البسوس وعمر طويلا .
2- أرض الكنانة – حرف نصب – جميع.
3- سنين – عملة .
4- نحطم – من الحمضيات .
5- للنفي – يهدمه – عمر .
6- شوق – أسم علم مؤنث .
7- وادي في جهنم – الاسم القديم للمدينة المنورة – حرف أبجدي .
8- من الحيوانات – أحد الوالدين .
9- نام – وكالة الأنباء اليمنية .
10- مطربة إماراتية – فاصل .
11 قريبة – محافظة يمنية – يصلي بالناس .
12- حرف جر – ممثل سوري .

عموديا :

1- رئيس دولة عربية – ساق .
2- سارق – قريب – حرف نصب .
3- نقيض حلال – يتبعان .
-4 بيت الأسد – عاصمة أوروبية .
-5 من الأمراض – للنداء – منطقة في يافع .
6- نهر في الجنة .
7 - من الخضروات – يستخدم لتخصيب التربة الزراعية .
8 - متشابهان – السحاب الأبيض – حرف عطف .
9 - نادي كرة قدم ايطالي في الدرجة الأولى – نقود .
10 - عاصمة الصين – متشابهان – للنداء.
11- أداة حصر – عاصمة أسيوية – أحد أبناء نوح عليه السلام .
12- -بلد عربي – أبو البشر .



حل العدد الماضي

رقم قياسي لأطول مشاهدة أفلام

تسابق أكثر من شخص على البقاء مستيقظين لمشاهدة جميع أنواع الأفلام في دور السينما ليسجلوا رقماً قياسياً في موسوعة غينيس.

ووفقا لما نشر في موقع «Oddity central»، فقد نظمت المسابقة سلسلة دور السينما البوليفية "Cine center" في 3 مدن رئيسية في نفس الوقت وهي "سانتا كروز"، و"لاباز"، و"كوتشابامبا".

وكانت "بوليفيا" قد نظمت مثل هذا السباق في العام الماضي وفاز باللقب "فيليب غونزالوا" الذي مكث 131 ساعة مستيقظاً مشاهداً للأفلام، لكن لقبه لم يسجل بسبب عدم حضور مندوب من موسوعة غينيس الدولية ليستمر اللقب مع أحد الهنود الذي استمر 128 ساعة.

وقد نظمت "بوليفيا" الحدث مرة أخرى هذا العام في حضور مندوب من الموسوعة في المدن الـ3، وقد صرحت بأن الفائز سيحصل على 10 آلاف دولار (37.5 ألف ريال سعودي).

وتقدم الكثيرون من أجل الاشتراك في المسابقة بداية من هم فوق الـ14 من العمر، وقد حظرت إدارة المسابقة كل أنواع المنشطات، وتم تقييم المشتركين طبياً قبل وخلال المسابقة، ومن قواعد المسابقة 15 دقيقة راحة بين كل فيلم وآخر، ونصف ساعة لـ3 وجبات.

وقد تقاسم الجائزة كل من "رونالد كيولر" من "سانتا كروز"، وهوبر فيليبز" من "كوتشابامبا"، بعد أن استمرا في مشاهدة الأفلام لمدة 200 ساعة و30 دقيقة و50 ثانية، أي أكثر من 8 أيام متواصلة.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	قد تتعرض لبعض الانتقادات، لكنك تكمل طريقك بثبات وقوة لتحقيق أهدافك لا تستسلم أمام ضغوط الشريك، فهو يحاول دفعك للقيام بما لا ترغب به قلّة النوم تسبب لك الإرهاق الفكري، فحاول أن تقسّم وقتك بشكل سليم.	يوم غني بالتعارف واللقاءات وكذلك بالمزيد من الانفتاح في حقل اختصاصك. تؤدي دور الوسيط ودور المفاوض والمحاور، وتنجح في تقريب وجهات نظرك وفي طرح أفكارك بمهارة من رابع المستحيلات أن يعمد الشريك إلى خيانتك، فلماذا ينتابك هذا القلق وأنت أدرى بإخلاصه لك؟ توّقع خبراً جيداً يجعلك مرتاحاً ويحمل الانفراج أو الآمال.
الثور	.4/2 إلى .5/2	عقبة واحد تعيق تحسين وضعك المهني، لكن كل شيء سيكون لمصلحتك قريباً علاقة قديمة تهدد مستقبلك، لذا فإن الحسم مطلوب لتصحيح الأمور ممارسة الرياضة باستمرار، توفر لك قدرة أكبر على التركيز وصفاء في الذهن\"القمر\" الجديد في برج العذراء، قد يجعلك تثير بعض النقاط والتفاصيل. كُن حذراً جدّاً في كل ما تقول وتفعل. قد تتعرّض لانتقادات وتجد نفسك محرجا تقاوم كل العوامل الصعبة التي تواجه علاقتك بالشريك، وتنجح في تخطيها والمحافظة على الاستقرار العاطفي القوي انتبه لصحتك ولعلاقاتك بالآخرين، وخذ الأمور بروية وهدوء وحكمة.	الأماكن التي كانت مغلقة بوجهك تفتح قريباً، لكن تمهل لئلا تواجه واقعاً مغايراً لكل ما كنت تطمح إليه تحتفل مع الشريك بمناسبة سعيدة، فتبدو مقبلاً على الدنيا، ومرتاحاً ومتحمساً للانطلاق تعتريك موجة من الغضب مصدرها أشخاص لا هم لهم سوى إغاظتك ورفع منسوب الغضب عندك.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	حبك للعمل يؤدي دوراً حاسماً في تزكية وضعك المهني، وهذا ستكون له انطباعات إيجابية متعددة تتعقد علاقة مع امرأة في المحيط، وتضطر إلى إيجاد حل بكل الوسائل. حاول ألا تفضح أمرك وأن تحافظ على حميميتك. لا تطلب من أحد المحافظة على سرّك إذا لم تحافظ أنت عليه فكر جيداً في خطواتك الصحية المستقبلية، واختر المناسب منها والمفيدة لك.	ترتدي إحدى العلاقات أهمية خاصة وتلتقي أصدقاء. تنتمي إلى مؤسسة جديدة أو تلاقي تقديراً أو تكلف بمهمة تحاول التحفظ والتمسك بآرائك متفادياً النقاش والحوار الهادئ، وتبدو الأمور متشنّجة أو ربّما فاترة بعض الشيء لا تمضِ ساعات طوالاً أمام شاشة التلفزيون، ولا تقضِ معظم النهار في المطالعة.
السرطان	6/22 إلى 7/22	لا تقدم خدمات مجانية إلا لمن يستحق، ويحفظ لك الجميل عند اللزوم عليك أحياناً أن تكون متسامحاً مع الشريك، فهو لم يقصد تهميشك : العصبية الزائدة ليست في مصلحتك، وعليك أن تقاوم ذلك بممارسة المشي.	يتم اختيارك لمهمة صعبة، وهذا مؤشر ايجابي لقدراتك الكبيرة عامل الثقة مفقود إلى حدّ كبير مع الشريك، فحاول ترميم الجسور بينكما الجلوس أمام شاشة التلفزيون، يسبب لك نوعاً من الإحباط، فانتبه لنفسك.
الأسد	7/23 إلى 8/22	قد تتبدّل معطيات في العمل وتتلقى اقتراحاً أو عرضاً، وهذا ما يسبب لك بعض القلق والتوتر تبدو العواطف شديدة وتحمل إليك آفاقاً واسعة ، لكن انتبه من محاولة بعضهم إبعادك عن ارتباط جدّي وفّر طاقتك وجهدك لوقت آخر، والطبيعة قد تكون أفضل الحلول الممكنة.	حاول التفكير بايجابية في الآخرين، واستبعد نظرية المؤامرة التي أطلّت برأسها أخيرا شعورك نحو الشريك يتأجج هذا اليوم، وخصوصاً مع اقتراب ذكرى عزيزة عليكما معاً صحيا: أسعَ جهدك كي تكون متأنياً في اختيار نوعية طعامك، ولا تتردد في تجنب تلك الغنية بالنشويات والدهنيات.
العذراء	8/23 إلى 9/22	يدخل \"القمر\" برجك فيرفع من المعنويات ويتحدث عن مشاريع تُعرض عليك وعن نقاشات مهنية مميزة تشعر أن تغييراً ايجابياً يحصل في حياتك العاطفية، حتى لو عانيت بلبلة على الصعيد الشخصي تقبل النصائح التي يسديها لك المقربون ذات الصلة بوضعك الصحي، واعمل بموجبها. الميزان	الانطباعات والمؤشرات الأولية تشير إلى تقدّمك في العمل، لكن يستحسن أن تبتعد عن الحسابات الخاصة تبذل جهداً كبيراً لإقناع الشريك بما يجول في خاطرك، وتكون النتيجة إيجابية ولمصلحتك ممارسة السباحة في الأنهر الصالحة لذلك مفيدة، ويستحسن القيام بالمشي في أحضان الطبيعة.
الميزان	9/23 إلى 22/.1		
العقرب	23/.1 إلى 11/21		
القوس	11/22 إلى 12/21		
الجدي	12/22 إلى 1/19		
الدلو	.1/2 إلى 2/18		
الحوت	2/19 إلى .3/2		