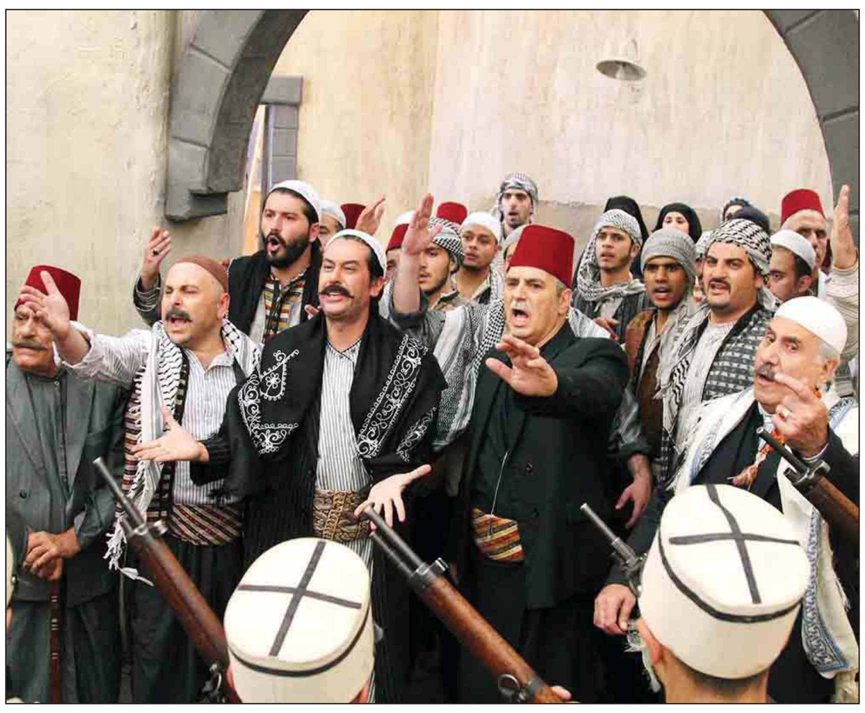
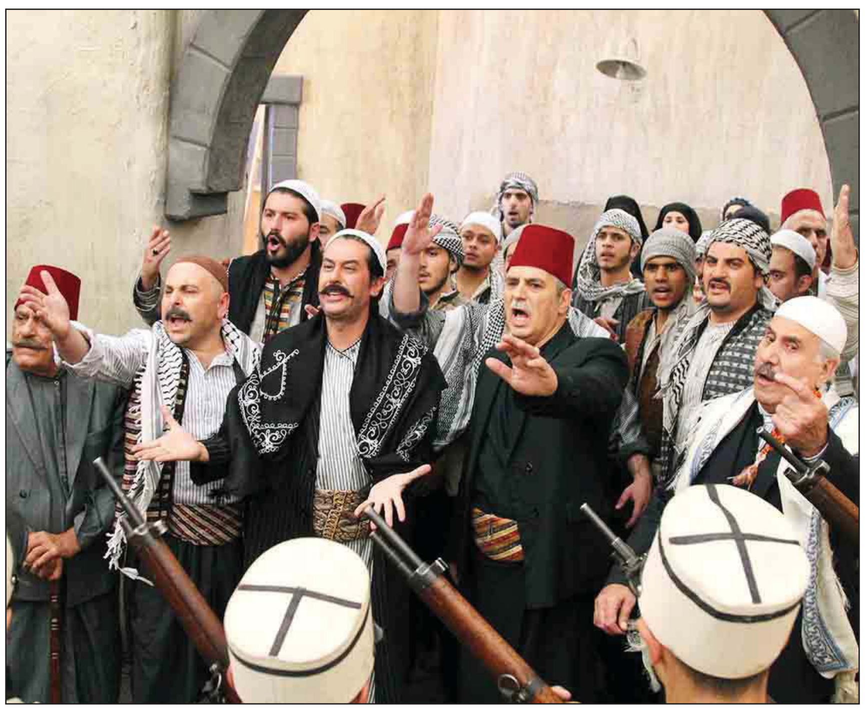
عينك .. عينك

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 عكس البيع ـ علة، 2 ـ آلة موسيقية ـ أستفسر، 3 ـ بغي ـ في الوجه (معكوسة)، 4 ـ عكس حضر ـ من الطيور (معكوسة)، 5 ـ عكس ميت (معكوسة) ـ من الحشرات، 6 ـ مطربة كويتية ـ متشابهة، 7 ـ للجزم ـ الجدال (معكوسة)، 8 ـ متشابهان ـ عكس انفلات، 9 ـ من أطوار القمر ـ غزال، 10 ـ بناء عالي ـ يقطع ـ من الزهور.

عمودياً:

1 ـ الطحين المخلوط بالماء ـ يشرب بكثرة، 2 ـ محافظة كويتية، 3 ـ أمم ـ والدة، 4 ـ قادة ـ والد، 5 ـ اقترب ـ أقتل، 6 ـ هربتا (معكوسة)، 7 ـ المقاتل، 8 ـ وضع خلسة ـ الجواري، 9 ـ عكس صداقة (معكوسة) ـ الخيال، 10 ـ شاعرة عربية مخضرمة ـ متشابهان.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	د	ا	ئ	ن	ب	ا
ل	ا	ل	ك	و	ي	ت	ر	ي	ا
ب	م	م	و	و	د	ا	ض	ت	ل
ر	ض	ل	د	ر	ع	ل	ا	س	و
ق	ي	س	ل	د	و	ق	س	م	ا
ي	ء	ل	د	ي	ل	د	ر	ا	ع
ة	ا	ا	س	ة	ا	ي	س	ء	د
ل	ا	ل	ي	و	م	م	ن	م	ة
ي	ع	ن	ا	و	ي	ن	ع	ن	ب
ا	ل	ر	ق	ي	ب	ح	ر	ف	ة

منطقة كويتية ساحلية من 8 أحرف

المدائن
الواعدة
بيت
البرقية
مضيء
الرقيب
وردية
حرف
الكويت
القديم
عنب
ود
دس
السلم
اليوم
رسن
سماء
رضا
الوعد
عناوين

سؤال وجواب

هل هناك فوائد لقشر البرتقال؟

أظهرت دراسة جديدة، أجرتها جامعة فلوريدا، أن قشور البرتقال قد تحمل مفتاحا لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية. ووجدت الدراسة أن بعض بكتيريا الأمعاء تساهم في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية. فعندما تتغذى على بعض العناصر الغذائية أثناء عملية الهضم، تنتج بكتيريا الأمعاء ثلاثي ميثيل–أمين ن–أكسيد (TMAO)، حيث تساعد مستوياته في التنبؤ بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل، وفقا للباحثين في كليفلاند كلينك.

ودرست يو وانغ، وفريقها إمكانات مستخلصات قشر البرتقال (الغنية بالمواد الكيميائية النباتية المفيدة) ودورها في تقليل إنتاج TMAO وثلاثي ميثيل–أمين (TMA). واختبر فريق البحث نوعين من المستخلصات: الجزء القطبي واللاقطبي.

وأظهرت النتائج أن مستخلص قشر البرتقال غير القطبي يمنع بشكل فعال إنتاج المواد الكيميائية الضارة. وحدد الباحثون أيضا مركبا يسمى «فيرولويلبوتريسين» في مستخلص الجزء القطبي من قشر البرتقال، والذي يثبط أيضا بشكل كبير الإنزيم المسؤول عن إنتاج TMA.

وقالت وانغ: «هذه نتيجة جديدة تسلط الضوء على الإمكانات الصحية غير المعترف بها سابقا للفيرولويلبوتريسين، في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير هذه النتائج إلى أن قشور البرتقال، التي غالبا ما يتم التخلص منها كنفايات في صناعة الحمضيات، يمكن إعادة توظيفها في مكونات قيمة لتعزيز الصحة، مثل المكملات الغذائية أو المكونات الغذائية». وتابعت: «إن بحثنا يمهد الطريق لتطوير الأطعمة الوظيفية المخصبة بهذه المركبات النشطة بيولوجيا، وتوفير إستراتيجيات علاجية جديدة لصحة القلب».

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

رصد فائدة جديدة لنظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي

وجدت دراسة جديدة، أجريت على أكثر من 25 ألف امرأة أميركية في منتصف العمر، أن اتباع نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي يحد من خطر الوفاة بجميع الأسباب بنسبة الربع تقريبا.

وأفاد باحثو جامعة هارفارد، بأن النظام الغذائي المتوسطي، الذي توج كأفضل نظام غذائي لمدة 7 سنوات على التوالي (خلال الدراسة)، يقلل من الالتهابات في الجسم ويحسن تنظيم الجسم للأنسولين وإدارة الوزن، وكلها عوامل تحمي من أمراض القلب والخرف والسكتة الدماغية والسكري.

وفي بداية الدراسة، التي استمرت لمدة 25 عاما، قامت النساء بملء استبيانات صحية حول العادات الغذائية والحالة الصحية والطول والوزن لهن، لحساب مؤشر كتلة الجسم، كل 6 أشهر خلال السنة الأولى، وسنويا بعد ذلك.

واستند التقييم إلى تناول 9 مكونات غذائية، بما في ذلك تناول كميات كبيرة من الخضراوات (باستثناء البطاطا) والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة والأسماك والدهون الأحادية غير المشبعة.

وعلى مدى نحو 25 عاما، أحصى الباحثون 3879 حالة وفاة، بما في ذلك 935 حالة بسبب أمراض القلب و1531 حالة بسبب السرطان.

وكانت النساء اللاتي حصلن على درجات التزام عالية تصل إلى 6 أو أعلى أقل عرضة للوفاة لجميع الأسباب بنسبة 23٪، في حين أن النساء اللاتي حصلن على درجات 4 أو 5 انخفض لديهن الخطر بنسبة 16٪.

وقال الباحثون: «معظم الفوائد المحتملة للالتزام بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط والوفيات لا تزال غير مفسرة، ويجب أن ترصد الدراسات المستقبلية مسارات أخرى يمكن أن تتوسط في انخفاض معدل الوفيات المرتبط بالنظام الغذائي المتوسطي».

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

السالمية

حل اعرف الشخصية

عمرو يوسف

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

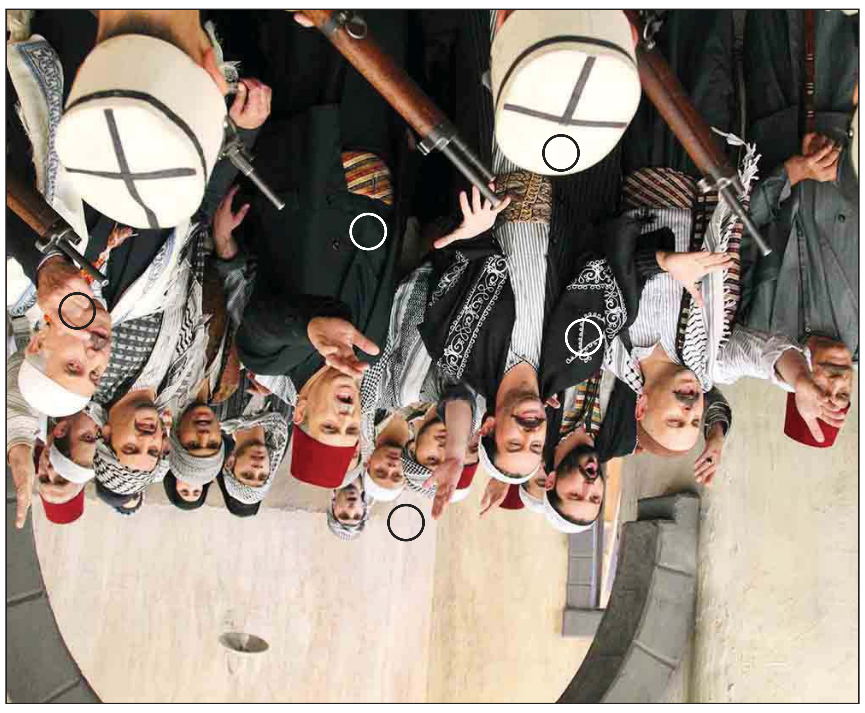
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الشراء ـ داء، 2 ـ عود ـ أسال، 3 ـ عدوان ـ خد (معكوسة)، 4 ـ بدو ـ نعام (معكوسة)، 5 ـ حي (معكوسة) ـ نحل، 6 ـ نوال ـ ا ا ا ا، 7 ـ لم ـ المراء (معكوسة)، 8 ـ ي ي ـ ارتباط، 9 ـ بدر ـ أيل، 10 ـ برجل ـ يفل ـ فل.

عمودياً:

1 ـ العجين ـ يعب، 2 ـ حولي، 3 ـ شعوب ـ أم، 4 ـ رواد ـ أب، 5 ـ أدنو ـ أردي، 6 ـ فرتا (معكوسة)، 7 ـ المحارب، 8 ـ دس ـ الإماء، 9 ـ عداء (معكوسة) ـ الطيف، 10 ـ الخنساء ـ ل ل.