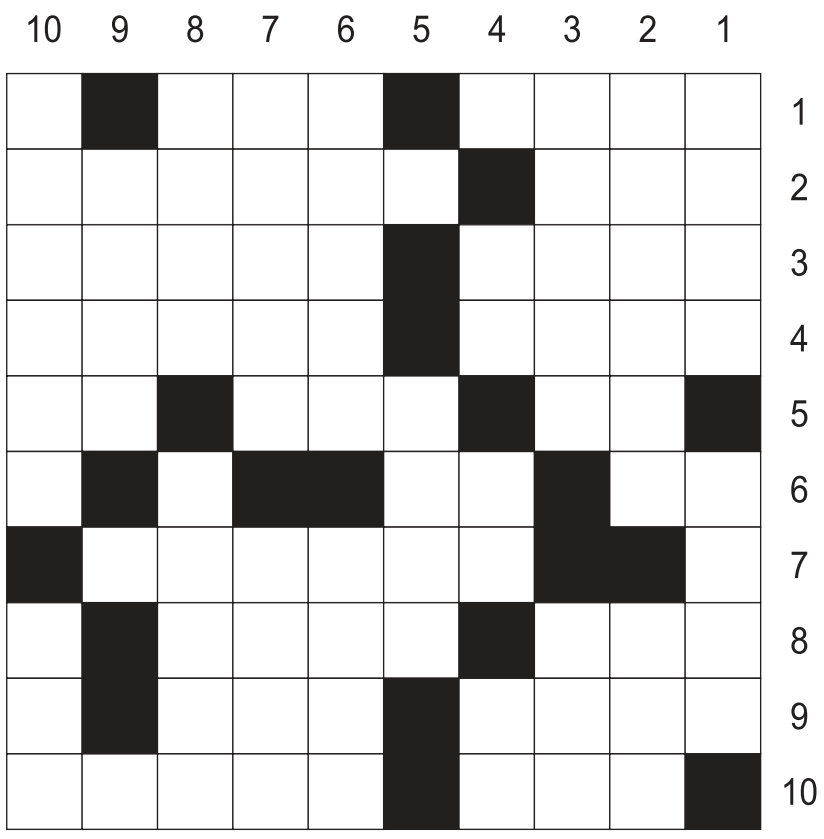
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ نبات شوكي ـ عكس بحري، 2 ـ يجيب ـ حامل البشرى (معكوسة)، 3 ـ أألف ـ أوقات زمنية، 4 ـ قبيح ـ العلة (معكوسة)، 5 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ يدق الجرس ـ مرض صدري، 6 ـ أخطأ ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 7 ـ مدينة سعودية، 8 ـ يفك ـ جارح، 9 ـ علم مذكر ـ ظلال (معكوسة)، 10 ـ عكس بارد ـ دياري.

عمودياً:

1 ـ قناص ـ لئيم، 2 ـ لقياس السوائل ـ متشابهة، 3 ـ أقربه ـ جمعا، 4 ـ مادة قاتلة ـ للنفي ـ جواهر، 5 ـ يفنى، 6 ـ أنباء سارة ـ مستمر، 7 ـ عكس خسران ـ مدون، 8 ـ يميل ويهتز ـ وعي (معكوسة)، 9 ـ أوعية من القصب (معكوسة)، 10 ـ سأحصل عليه ـ والدتي.

كلمة السر

ن	ف	ن	ا	ن	ا	ك	ل	م	ة
ا	ك	ا	ل	ب	ا	س	م	ا	ا
د	م	ء	ا	س	ن	ل	ا	ل	ل
ر	ا	ل	ر	ا	ق	ي	ل	س	ص
ة	ا	ل	ص	م	ا	ء	ر	ل	ح
ة	ا	ل	ح	م	ا	م	ا	م	ف
ي	ا	ل	ح	ج	ة	ي	ي	و	ل
ب	ا	ل	ق	م	ص	ا	ن	ن	ج
هـ	ا	ا	ل	ر	م	ا	ح	ل	و
ذ	ن	ر	ش	د	ه	ج	م	ل	د
ا	ل	م	ح	ا	ر	ق	ر	ب	ب
ل	ا	ل	ر	ح	ا	ب	ج	م	ل

من الأعشاب المفيدة من 10 أحرف

ذهبية، الصحف، السلمون، نرشده، الباسم، الصماء
الرحاب، جود، قرب، القمصان، النسائم، نادرة
جمل، المحار، مل، رأي، الحمام
فنان، كلمة، الرماح، الحجة، الراقي

سؤال وجواب

كيف يتم التخلص من حرقة المعدة المستمرة دون أدوية؟

يساعد البروتين النباتي في تقليل تكرار وشدة حرقة المعدة لدى مرضى الارتجاع المعدي المريئي. ويشير الاطباء إلى أن الارتجاع المعدي المريئي (GERD) هو حالة مزمنة ومتكررة، حيث يرتد محتوى المعدة و/أو الاثني عشر بانتظام إلى المريء. وعند عدم علاج هذه الحالة، وتعديل نمط الحياة، وتغيير النظام الغذائي، فإنها تتطور وتؤدي إلى الإصابة بمريء باريت (حالة ما قبل سرطانية)، وتدهور جودة الحياة، والاضطرابات النفسية، بينما تتضاءل فاعلية الأدوية مع مرور الوقت. وتشير نتائج تقييم النظام الغذائي الفعلي لهؤلاء المرضى إلى هيمنة ملحوظة للدهون والبروتينات الحيوانية، بالإضافة إلى نقص في الألياف. وتشير الدراسات الرصدية إلى انخفاض كبير في أعراض داء الارتجاع المعدي المريئي عند اتباع نظام غذائي نباتي أو نباتي صارم.

كما تشير نتائج التجربة السريرية التي أجراها خبراء المركز، التي تضمنت إدراج بدائل نباتية في النظام الغذائي لمرضى الارتجاع المعدي المريئي، وعرضت في نوفمبر 2025 خلال مؤتمر لأخصائيي التغذية، إلى أن المرضى أفادوا بانخفاض ملحوظ في أعراض داء الارتجاع المعدي المريئي، مثل شدة وتكرار حرقة المعدة، والشعور بالحموضة في الفم، وغيرها من الأعراض، ووفقا للاطباء تؤثر الألياف الغذائية في الأنظمة الغذائية النباتية، على حركة المريء، ما يقلل من حساسية مستقبلات الارتجاع.

ويقل معدل حدوث الارتجاع، بما فيه الارتجاع الحمضي، بعد تناول وجبات تحتوي على بروتين نباتي مقارنة بالوجبات التي تحتوي على بروتين حيواني. ويعتبر اختبار قياس pH والمعاوقة (pH–Impedance) المعيار الذهبي لتشخيص داء الارتجاع المعدي المريئي. لأنه يسمح بتقييم تكرار الارتجاع ومدته ونوعه، كما يؤدي البروتين النباتي إلى إفراغ محتوى المعدة بشكل أسرع مقارنة بالبروتين الحيواني. كما يؤدي البروتين النباتي إلى إفراغ محتوى المعدة بشكل أسرع مقارنة بالبروتين الحيواني. وتحفز الدهون النباتية هرمون الكوليسيستوكينين بدرجة أقل، ما يقلل من قوة العضلة العاصرة المريئية السفلية، وبالتالي ارتداد كمية أقل من محتوى المعدة إلى المريء، وهي الآلية الأساسية للارتجاع.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

الماغنيسيوم عامل أساسي للحد من الصداع والتوتر اليومي

كشفت دراسة أجراها باحثون أتراك عن أن نقص الماغنيسيوم في النظام الغذائي يزيد من حالات الصداع المتكرر ويرفع مستويات التوتر لدى الإنسان.

وحلل الباحثون الأنظمة الغذائية والحالة الصحية لـ 150 شخصا تتراوح أعمارهم بين 19 و65 عاما، طلب منهم تعبئة استبيانات حول وضعهم الصحي ونظامهم الغذائي، وركزت هذه الاستبيانات على غنى الأنظمة الغذائية للمشاركين بالعناصر الضرورية للصحة.

قيم العلماء تأثير الصداع على الحياة اليومية (HIT–6) ومستوى التوتر المدرك (PSS–10) لدى المشاركين في الدراسة، كما حللوا بشكل منفصل مدى تكرار الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم في النظام الغذائي للأشخاص الذين شملتهم الدراسة.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في استهلاك الماغنيسيوم كانت مؤشراتهم على مقياس الصداع أعلى بشكل ملحوظ، وبعبارة أخرى، كان الصداع يعوق عملهم ونشاطهم اليومي بشكل أكبر، وكان مستوى التوتر في هذه المجموعة أعلى أيضا، على الرغم من أن هذا التأثير كان أقل وضوحا من الناحية الإحصائية، كما تبين للباحثين أنه كلما زاد استهلاك المشاركين للماغنيسيوم في نظامهم الغذائي، انخفض متوسط درجات الصداع والتوتر لديهم.

ويؤكد الكثير من الأطباء وخبراء الصحة أن عنصر الماغنيسيوم يساعد على تخفيف التوتر العصبي، وتحسين جودة النوم، وتقليل القلق، كما يساعد على تنظيم وظائف القلب ويدعم استقلاب الطاقة في الجسم بعد التمارين الرياضية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

أكثر الأخبار

حل اعرف الشخصية

ماري دوفيل

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

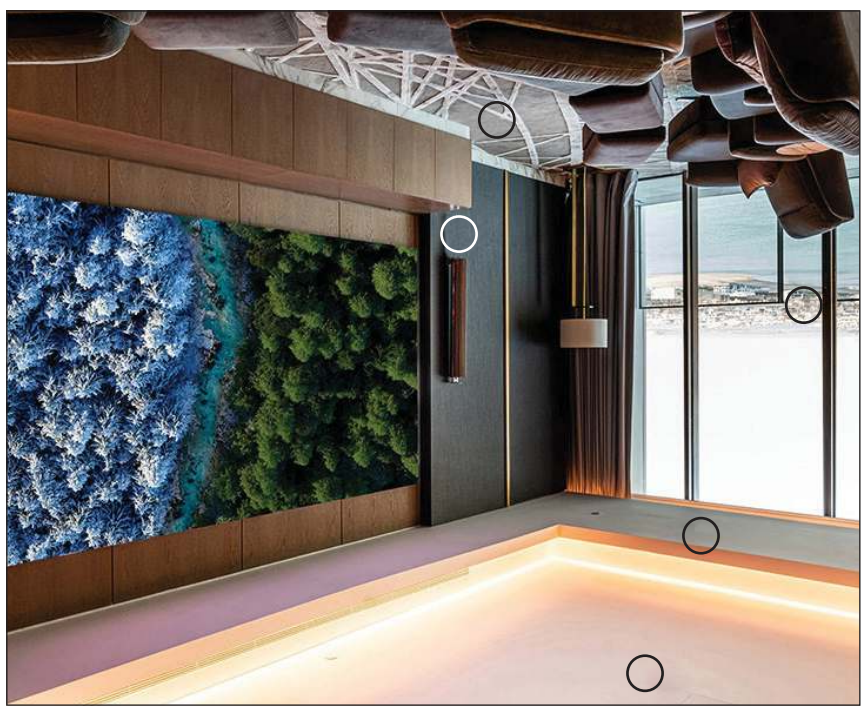
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ نبات شوكي ـ عكس بحري، 2 ـ يجيب ـ حامل البشرى (معكوسة)، 3 ـ أألف ـ أوقات زمنية، 4 ـ قبيح ـ العلة (معكوسة)، 5 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ يدق الجرس ـ مرض صدري، 6 ـ أخطأ ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 7 ـ مدينة سعودية، 8 ـ يفك ـ جارح، 9 ـ علم مذكر ـ ظلال (معكوسة)، 10 ـ عكس بارد ـ دياري.

عمودياً:
1 ـ قناص ـ لئيم، 2 ـ لقياس السوائل ـ متشابهة، 3 ـ أقربه ـ جمعا، 4 ـ مادة قاتلة ـ للنفي ـ جواهر، 5 ـ يفنى، 6 ـ أنباء سارة ـ مستمر، 7 ـ عكس خسران ـ مدون، 8 ـ يميل ويهتز ـ وعي (معكوسة)، 9 ـ أوعية من القصب (معكوسة)، 10 ـ سأحصل عليه ـ والدتي.