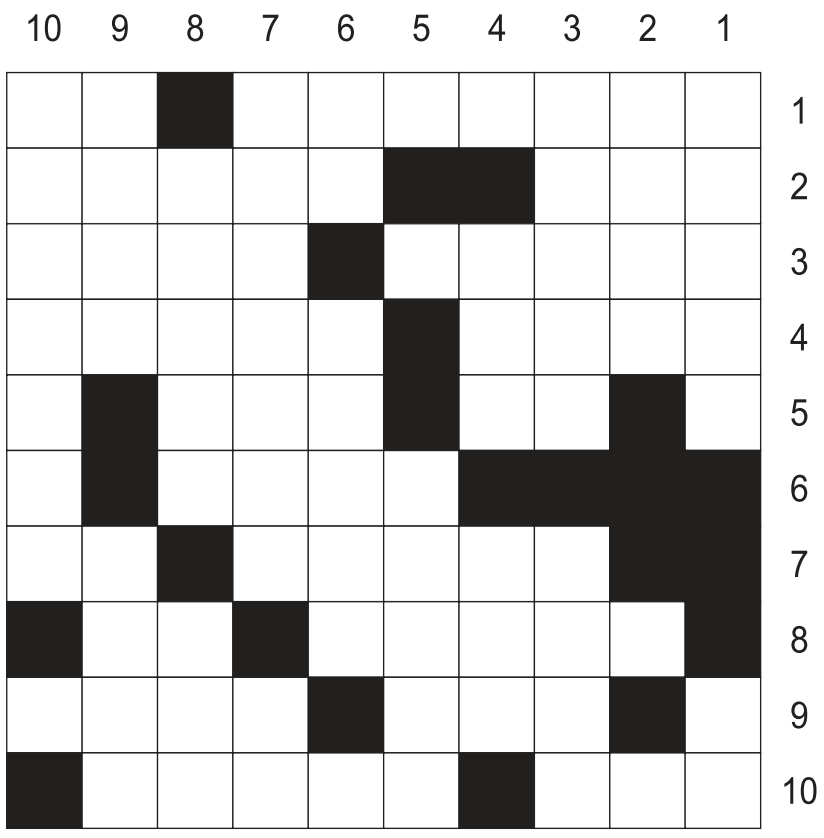
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ طلب بيانات ـ والد (معكوسة)، 2 ـ عقم ـ أوضاع، 3 ـ احترام وإجلال (معكوسة) ـ أقتل، 4 ـ أقدم المال ـ من الحشرات الضارة (معكوسة)، 5 ـ مثيل ـ عكس لان، 6 ـ أدور (معكوسة)، 7 ـ في الفم (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ يقر بالحقيقة (معكوسة) ـ اترك، 9 ـ جرى الماء ـ طرق، 10 ـ رجاء (معكوسة) ـ معونة وعطاء.

عمودياً:

1 ـ رايات ـ أرشد، 2 ـ عليل، 3 ـ تأملون ـ قيدن (معكوسة)، 4 ـ وطن ـ جاء، 5 ـ عكس المسالمة والوداعة (معكوسة)، 6 ـ للمساحة (معكوسة) ـ يملك قراره بنفسه (معكوسة)، 7 ـ الغفران (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ حمامة ـ اجيب (معكوسة)، 9 ـ قايض ـ ترجع، 10 ـ قبات القمصان.

كلمة السر

ر	ا	ل	م	د	ا	ر	س	ب	ا
ا	ا	ل	ك	و	ي	ت	ض	ي	ل
ل	م	م	و	س	د	ا	ر	ت	س
ع	ض	ل	ر	ل	ع	ل	أ	س	م
ز	ي	س	د	ا	و	ق	م	م	ا
ح	ء	ل	ي	م	ل	د	ر	ا	و
ر	ة	ا	ض	ي	ا	ي	س	ح	ي
ف	ا	ل	ي	و	م	م	ن	ا	ة
ن	ة	ر	هـ	ا	ص	م	م	ر	ك
س	م	ر	ي	م	ل	ا	ع	ل	ا

شهر قمري من 5 أحرف

المدارس	كرم	الكويت	حرف	سماح
السماوية	العالمي	القديم	وردي	أرض
بيت	سلامي	مصاهرة	اليوم	الوعد
العز	سمر	مضيئة	نسر	السلم

سؤال وجواب

ما الأهمية الغذائية عند الجمع بين مكونات الطعام؟

كشف خبراء في التغذية عن أهمية طريقة تناول الطعام إلى جانب نوعيته، مؤكدين أن بعض العادات الغذائية قد تضعف استفادة الجسم من العناصر الغذائية الأساسية، حتى عند الالتزام بنظام صحي. وأوضح الخبراء أن امتصاص الڤيتامينات والمعادن لا يعتمد فقط على جودة الطعام، بل يتأثر أيضا بطريقة الجمع بين الأطعمة والمشروبات، إذ يمكن لبعض التركيبات الغذائية أن تعزز القيمة الصحية للوجبات، بينما قد تعوق أخرى استفادة الجسم منها.

وأشاروا إلى أن تناول القهوة أو الشاي مع وجبة الفطور يعد من أكثر العادات شيوعا، لكنه قد يقلل من امتصاص الحديد بسبب احتوائهما على مركبات ترتبط به داخل الجهاز الهضمي، ما يصعب امتصاصه، لاسيما لدى النباتيين. وبين الخبراء أن الحل يكمن في الفصل الزمني بين شرب المشروبات الغنية بالكافيين وتناول الطعام، حيث يفضل شربها قبل الوجبة بساعة أو بعدها بمدة مناسبة لتقليل تأثيرها السلبي.

كما حذروا من الجمع بين الخضراوات الورقية، مثل السبانخ والسلق، والأطعمة الغنية بالكالسيوم كالجبن، نظرا لاحتوائها على مركبات الأوكسالات التي تعوق امتصاص الكالسيوم، مشيرين إلى أن طهي هذه الخضراوات على البخار يقلل من تأثير هذه المركبات.

وفي المقابل، شدد الخبراء على وجود تركيبات غذائية تعزز الاستفادة من العناصر المفيدة، من أبرزها الجمع بين السبانخ أو العدس والليمون، إذ يساعد ڤيتامين C على تحسين امتصاص الحديد غير الهيمي الموجود في هذه الأطعمة. كما أوصوا بإضافة الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والأفوكادو، إلى الخضراوات والسلطات، لما لها من دور مهم في تعزيز امتصاص الڤيتامينات الذائبة في الدهون، مثل ڤيتامينات A وD وE وK.

واختتم الخبراء توصياتهم بالتأكيد على أن الوعي بطريقة تناول الطعام لا يقل أهمية عن اختيار مكوناته، مشددين على أن اتباع عادات غذائية صحيحة يسهم في تعظيم الفائدة الغذائية والحفاظ على صحة الجسم على المدى الطويل.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

طريقة بسيطة للوقاية من مرض الكبد الدهني

كشفت دراسة طبية حديثة أن الاستخدام المنتظم لزيت السمك يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالشكل الحاد لمرض الكبد الدهني.

وتوصل القائمون على الدراسة لهذه النتيجة بعد تحليل البيانات الطبية لنحو 489 ألف شخص حصلوا عليها من البنك الحيوي البريطاني UK Biobank، إذ تابعوا بيانات الحالة الصحية للمشاركين على مدى 12 شهرا، ولاحظوا أن 5671 شخصا منهم أصيبوا بالشكل الحاد لمرض الكبد الدهني، وأظهرت نتائج تحليل البيانات أن الأشخاص الذين تناولوا مكملات زيت السمك ـ المصدر الرئيسي لأحماض أوميغا 3 الدهنية، كانوا أقل عرضة بنسبة 7٪ تقريبا للإصابة بتلف الكبد الحاد مقارنة بأولئك الذين لم يستخدموا هذه المكملات.

وأظهر تحليل إضافي للبيانات أن التأثير الوقائي لزيت السمك يعود جزئيا إلى انخفاض الالتهاب وتحسين عملية التمثيل الغذائي، إذ يخفض هذا المكمل مستوى بروتين C التفاعلي (المؤشر على الالتهاب) في الجسم، ويرفع مستويات الكوليسترول الجيد «HDL»، ويحسن وظائف الكلى أيضا، ما يساعد على تحسين وظائف الكبد.

ويؤكد الباحثون أن النتائج تدعم استخدام مكملات «أوميغا ـ3» كأداة محتملة للوقاية من مرض الكبد الدهني الحاد، لاسيما مع ارتفاع معدل انتشاره، وكون الدراسة قائمة على الملاحظة، لذا ينصح العلماء بالنظر إلى زيت السمك كمكمل لنمط حياة صحي، وليس كعلاج شامل.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

رمضان

حل اعرف الشخصية

عبدالله بن أبي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ مسـتدارة ـ أب (معكوسة)، 2 ـ عقر ـ احوال ـ تبخيل (معكوسة) ـ الرادي، 4 ـ أمول ـ القمل (معكوسة)، 5 ـ نذ ـ قسا، 6 ـ ألقنه (معكوسة)، 7 ـ أسنان (معكوسة) ـ ت ت ت، 8 ـ يعترف (معكوسة)، 9 ـ سال ـ دردب، 10 ـ أمل (معكوسة) ـ أسماء.

عمودياً:
1 ـ ملاكم ـ دل، 2 ـ مقيم، 3 ـ تربين ـ أسرن (معكوسة)، 4 ـ بلد ـ أتى، 5 ـ العنف (معكوسة) ـ 6 ـ أر (معكوسة)، 7 ـ السلاحة (معكوسة) ـ ستقل (معكوسة)، 8 ـ د ب ـ (معكوسة) ـ دردقة ـ أدر (معكوسة)، 9 ـ بلد ـ تمور، 10 ـ القاتات.