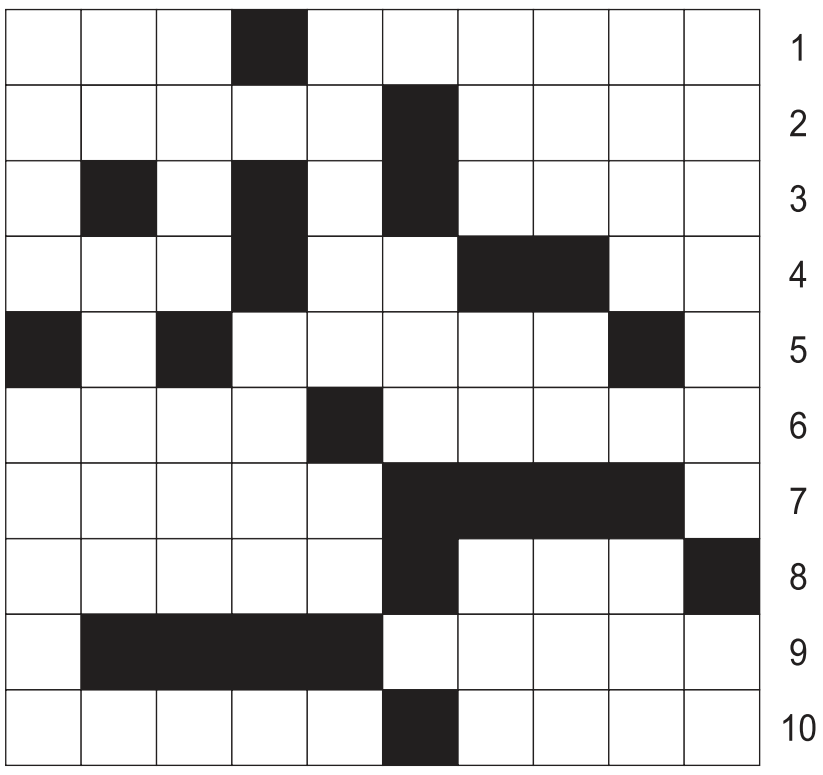
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ من الأسماء الحسنى ـ جوف، 2 ـ فضة ـ الأخلاق العالية، 3 ـ شاكر، 4 ـ قاتل ـ والد ـ ظهر، 5 ـ يدعمهن، 6 ـ المساندة ـ عزة، 7 ـ يعفو ويصفح، 8 ـ متشابهة ـ الظلم، 9 ـ بهية، 10 ـ قبيح ـ النار.

عمودياً:

1 ـ المفرحات ـ من الأقارب، 2 ـ رسن ـ وجه، 3 ـ من الأسماك ـ من الأطراف ـ متشابهة، 4 ـ غضب (معكوسة) ـ الأقارب (معكوسة) ـ يجمع، 5 ـ أبو البشر، 6 ـ رجعت عن الذنب ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ مركب ـ انتقص (معكوسة)، 9 ـ أحصى ـ البارحة، 10 ـ قبطان ـ أبناء الأولاد.

كلمة السر

ا	ا	ا	ا	ا	ب	ك	ا	و
ا	س	ل	ل	ل	س	ر	م	ت
ل	و	س	ي	و	ذ	ع	ا	ع
خ	ا	م	و	ر	ا	ي	م	ن	ل
ض	ر	ر	م	د	ك	د	ة	ف	ي
ر	ة	ا	ط	ي	ر	ة	ا	ة	م
ا	ي	ء	ا	ز	ة	ر	ل	ي	ة
ء	ر	ح	ل	ر	ا	ق	ا	ع	س
س	ع	ق	ع	ا	ل	ي	ح	ا	ل
م	ش	ي	ت	ب	و	ف	م	س	ي
ي	ل	ق	ي	ل	ر	ر	ا	ل	م
ر	ا	ة	د	ا	ق	ة	ل	ا	ة

منطقة كويتية من 8 أحرف

الأحمال	كرامة	رفيق	الساعية	البارز
سمير	الخضراء	الوردي	السمراء	اليوم
الشعر	الورق	اسوارة	حقيقة	أمان
الذاكرة	تعليمة	سعيدة	العتيد	سليمة

سؤال وجواب

هل صحيح أن الثوم يُخفّض مستوى الكوليسترول «الضار»؟

توصل علماء من جامعة شنغهاي جياوتونغ إلى أن الاستهلاك المنتظم للثوم يساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار، وقد يسهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

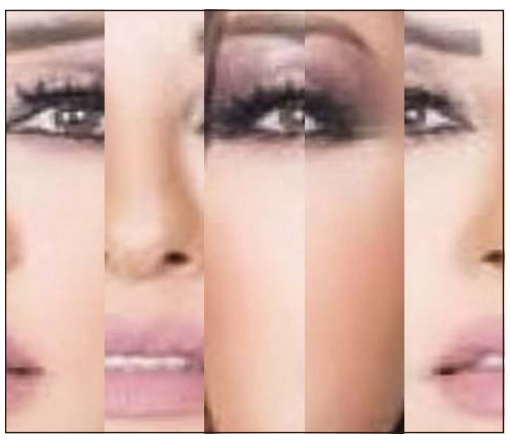
ووفقا لمجلة Frontiers in Pharmacology، أجرى الباحثون تحليل تلوي (Meta_analysis) لـ 22 ورقة بحثية علمية حول تأثير الثوم على مستوى الدهون في الدم. واتضح أن إدراج الثوم في النظام الغذائي يرتبط بانخفاض ملحوظ إحصائيا في مستوى الكوليسترول الكلي والبروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، وهما من عوامل الخطر الرئيسية لتصلب الشرايين.

ويعزى هذا التأثير وفقا للباحثين إلى المحتوى العالي من المركبات النشطة بيولوجيا ـ مضادات الأكسدة ـ في الثوم، التي تثبط باعتدال تركيب الكوليسترول في الكبد وتخفض من أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهي عملية تلعب دورا مهما في تكوين لويحات تصلب الشرايين. لذلك، قد يسهم الثوم بشكل غير مباشر في تقليل خطر الإصابة بارتفاع مستوى ضغط الدم، واحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية.

ويؤكد العلماء في نفس الوقت أن الثوم ليس بديلا عن الأدوية، بل يعتبر مكملا داعما للصحة، ولا يمكن الحصول على فوائده إلا من خلال تناوله بانتظام وعلى المدى الطويل، وليس بمجرد إضافته مرة واحدة إلى النظام الغذائي. كما يجب استشارة الطبيب قبل تناول الثوم بانتظام، خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي أو يتناولون مضادات التخثر «أدوية سيولة الدم».

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الكالسيوم والماغنيسيوم في المياه المعدنية وصحة العضلات

مع التقدم في العمر، يفقد الإنسان تدريجيا جزءا من كتلة عضلاته، ما يضعف قوته وحركته ويصعب أداء المهام اليومية بسهولة وأمان. فما أبسط الطرق للحفاظ على العضلات من الضمور؟ فقد أشارت نتائج دراسة طبية نشرتها مجلة Nutrients العلمية مؤخرا إلى أن الاستهلاك المنتظم للمياه المعدنية الغنية بالكالسيوم والماغنيسيوم يؤثر إيجابا على صحة العضلات ويحميها من الضمور عندما يتجاوز الإنسان سن الخمسين.

شملت الدراسة 89 شخصا بالغا في الستين من العمر تقريبا، بعضهم يعاني من هشاشة العظام المصحوبة بضمور العضلات ـ وهي حالة تتميز بانخفاض كثافة العظام وكتلة العضلات، وقسم المشاركون لمجموعتين، مجموعة طلب منها على مدار عام شرب لتر واحد من المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم والماغنيسيوم يوميا، بينما تناولت المجموعة الأخرى مياها عادية غير غنية بالعناصر المعدنية.

وبعد ستة أشهر من المراقبة لاحظ العلماء أن أفراد المجموعة الأولى انخفضت لديهم حالات السقوط المرتبطة بضمور العضلات، وزادت الكتلة العضلية في أجسامهم. وكان التأثير واضحا بشكل خاص لدى الأشخاص المصابين بهشاشة العظام المصحوبة بضمور العضلات: فقد حافظوا على زيادة كتلة عضلاتهم بعد ستة أشهر وبعد 12 شهرا من شرب المياه الغنية بالكالسيوم والماغنيسيوم، مع ذلك، لم يلاحظ العلماء تغيرات ملحوظة في قوة العضلات أو النشاط البدني العام، مما يشير إلى تأثير محدد لتلك العناصر الغذائية على كتلة العضلات فقط.

وأكد مؤلفو الدراسة أن الكالسيوم والماغنيسيوم الموجودين في المياه المعدنية يمتصان بشكل جيد في الجسم، ويمكن أن يشكلا استراتيجية إضافية بسيطة لدعم صحة الجهاز العضلي الهيكلي، ورغم أن هذه الوسيلة لا تغني عن النشاط البدني لدعم صحة العظام والعضلات، إلا أنها قد تكون طريقة سهلة وميسورة التكلفة للحد من الوهن وخطر السقوط لدى كبار السن.

المصدر: «لينتا.رو»

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ من الأسماء الحسنى ـ جوف، 2 ـ فضة ـ الأخلاق العالية، 3 ـ شاكر، 4 ـ قاتل ـ والد ـ ظهر، 5 ـ يدعمهن، 6 ـ المساندة ـ عزة، 7 ـ يعفو ويصفح، 8 ـ متشابهة ـ الظلم، 9 ـ بهية، 10 ـ قبيح ـ النار.

عمودياً:

1 ـ المفرحات ـ من الأقارب، 2 ـ رسن ـ وجه، 3 ـ من الأسماك ـ من الأطراف ـ متشابهة، 4 ـ غضب (معكوسة) ـ الأقارب (معكوسة) ـ يجمع، 5 ـ أبو البشر، 6 ـ رجعت عن الذنب ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ مركب ـ انتقص (معكوسة)، 9 ـ أحصى ـ البارحة، 10 ـ قبطان ـ أبناء الأولاد.