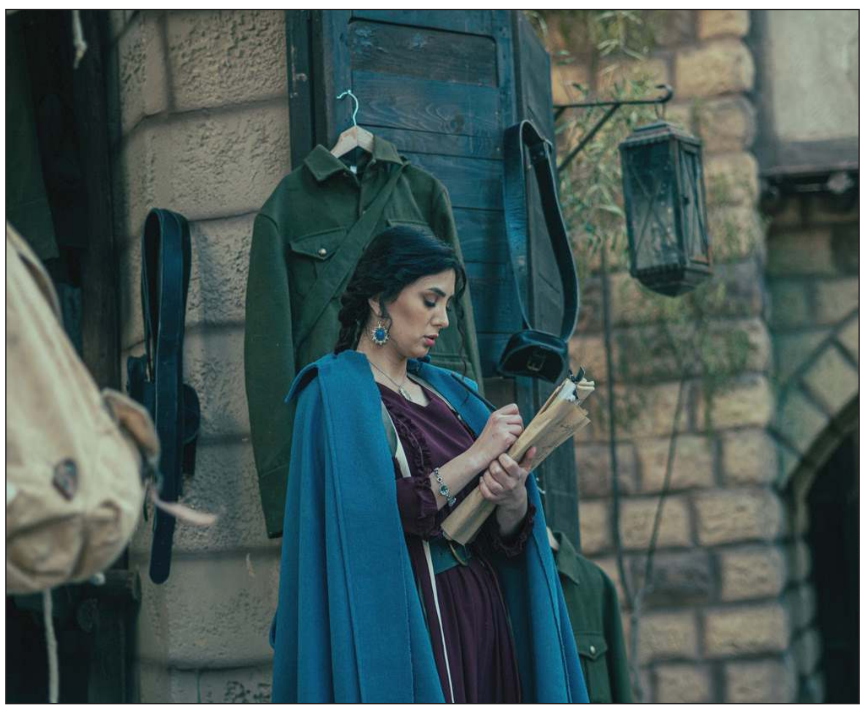
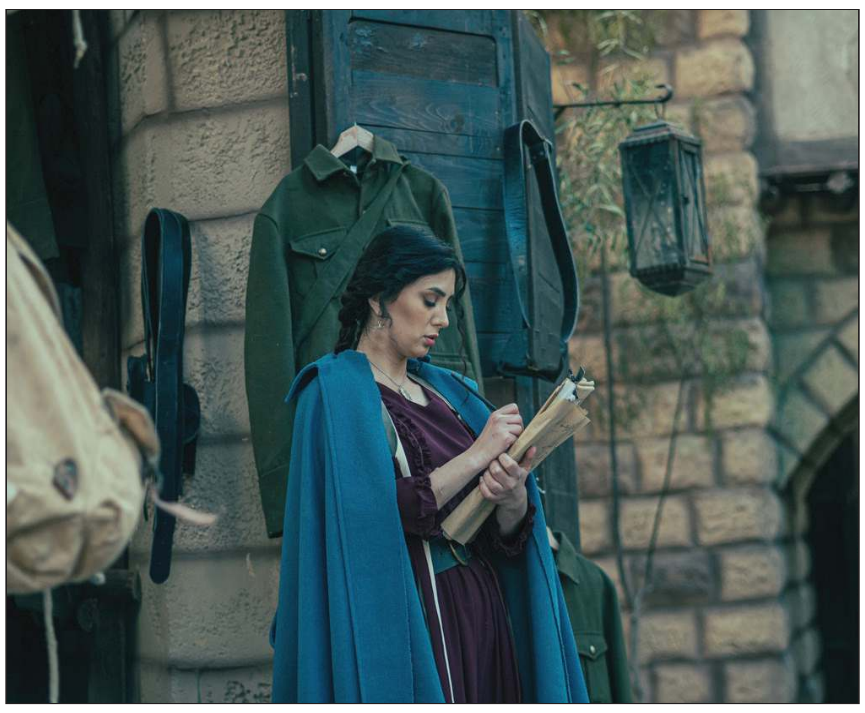
عينك .. عينك

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 مدينة مصرية ـ من مشتقات الحليب، 2 ـ في الفم ـ للنفي، 3 ـ عذل ـ بقايا الحريق، 4 ـ للتعريف ـ ذل وخضع (معكوسة)، 5 ـ مطرب مصري، 6 ـ جميع ـ اجاب، 7 ـ عكس حر ـ عقوده، 8 ـ متشابهة ـ تفوق، 9 ـ ناقش وبحث ـ حرف هجاء، 10 ـ عكس زائد ـ حجة وبرهان.

عمودياً:

1 ـ تعرض في السينما ـ عكس حر، 2 ـ التحمل ـ للنصب، 3 ـ في الجمل ـ عالج، 4 ـ للندب ـ كذب ـ توهج، 5 ـ يقطع ـ رمى، 6 ـ بيت الدجاج (معكوسة) ـ جرى الماء (معكوسة)، 7 ـ العملاق (معكوسة) ـ من الاطراف، 8 ـ أحسن إليهم (معكوسة) ـ للنصب (معكوسة)، 9 ـ شعوب (معكوسة) ـ حياء وخلق، 10 ـ قليلة الوجود ـ ضعف.

كلمة السر

ب	ا	ا	ا	ت	ا	ة	خ	ا	ي
ا	ل	ل	ل	و	ل	ي	ط	م	ا
ل	م	ا	ا	ف	ذ	ج	ا	ا	ل
ز	ع	ق	ي	ي	ا	ر	ب	ن	ش
هـ	ز	د	ا	ر	ك	ا	ة	ي	ع
ر	ك	ا	م	ا	ر	خ	ا	ة	و
ة	ر	ر	ا	ز	ة	م	ل	ع	ر
م	و	ح	ل	ر	ا	ا	ا	ب	ب
ا	ه	ق	ع	ا	ل	ز	ح	ا	ا
س	ش	ي	ت	ب	و	ت	د	س	ر
ا	ل	ق	ي	ل	ه	ل	ا	ل	ع
س	ا	ة	د	ا	م	ا	ث	ا	و

فنان تشكيلي ورسام شهير راحل من 8 أحرف

السابعة
الزهر
الشعور
الذاكرة
خطابة
حقيقة
التزام
توفير
الأيام
أسامة
عراب
العتيد
البارز
الأحداث
المعز
الشهور
الوهم
الأقدار
أماني
خارجية

سؤال وجواب

ما أهم خمسة مصادر للكولاجين؟

يدعم الكولاجين «بروتين الشباب» صحة الجلد والمفاصل والعظام. وتوجد أطعمة في النظام الغذائي إما أنها تحتوي على كميات كبيرة من الكولاجين أو تحفز إنتاجه في الجسم. والكولاجين بروتين خاص يلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على بنية ومرونة معظم أنسجة الجسم. وهو مكون أساسي للجلد والعظام والغضاريف والأربطة والأوتار، ما يمنحها القوة والمرونة. لكن مع التقدم في السن يتناقص إنتاج الكولاجين في الجسم تدريجيا، ما قد يؤدي إلى ظهور التجاعيد وانخفاض متانة العظام وضعف المفاصل. لذلك، يجب الحفاظ على المستوى المطلوب من الكولاجين للحفاظ على جمال الجلد وصحة عضلية هيكلية سليمة. وأهم المصادر هي:

1 ـ مرق العظام ـ المصدر: العظام والغضاريف والأوتار المطهوة لفترة طويلة.

ـ الفوائد: غني بالجيلاتين (الكولاجين القابل للذوبان) والمعادن، يمتصه الجسم بسهولة، ويسهم في ترطيب البشرة وزيادة مرونة المفاصل. يمكن شربه مباشرة أو استخدامه كأساس للشوربات والصلصات.

2 ـ الأسماك والمأكولات البحرية ـ المصدر: الأسماك مثل السلمون، والروبيان، والحبار.

ـ الفوائد: تحتوي على الكولاجين في الجلد والعظام والأربطة، بالإضافة إلى أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تقلل الالتهاب وتحافظ على صحة أغشية الخلايا. تناول السمك مع الجلد يعزز الحصول على أكبر كمية من الكولاجين.

3 ـ الدواجن والأحشاء ـ المصدر: الدجاج، الديك الرومي، والأحشاء مثل الكبد والقلب.

ـ الفوائد: الأنسجة الضامة (الغضاريف والمفاصل والجلد) غنية بالكولاجين، والأحشاء توفر أحماض أمينية وڤيتامينات تحفز إنتاج الكولاجين الطبيعي في الجسم.

4 ـ البيض ـ المصدر: بياض وصفار البيض، وغشاء البيضة بين القشرة والبيضة.

ـ الفوائد: يحتوي على أحماض أمينية ضرورية لتكوين الكولاجين، خصوصا الكبريتية مثل الميثيونين والسيستين. غشاء البيضة غني بالكولاجين، مما يعزز إنتاجه في الجسم.

5 ـ الجيلاتين ـ المصدر: كولاجين مفكك يستخدم في الطبخ لصنع الجيلي والحلويات.

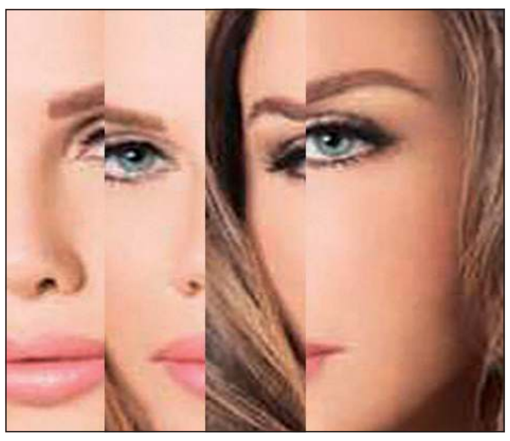
ـ الفوائد: سهل الهضم ويزود الجسم بالمواد الأساسية لتجديد الأنسجة.

من الأفضل استخدام جيلاتين نقي خال من السكريات والمواد المضافة، وخلطه مع الفواكه لتعزيز القيمة الغذائية.

وتجدر الإشارة إلى أن تركيب الكولاجين بشكل سليم غير ممكن من دون كمية كافية من ڤيتامين C، الذي يضمن الترابط السليم لألياف الكولاجين، ويزيد من قوة النسيج الضام.

المصدر: «health.mail.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

مضاعفات صحية يسببها الخمول وعدم ممارسة الرياضة

كشفت دراسة دولية واسعة النطاق عن المضاعفات الصحية الخطيرة التي يسببها الخمول وعدم ممارسة النشاطات البدنية بشكل دوري. وحلل العلماء بيانات ما يقرب من 2,4 مليون شخص في 27 دراسة حول العالم، وقيموا العلاقة بين مستويات النشاط البدني وتطور مضاعفات داء السكري من النوع الثاني والعديد من الأمراض الأخرى، وعرفوا نمط الحياة الخامل بأنه عدم ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أو المكثف أسبوعيا، كالمشي السريع، أو ركوب الدراجات، أو السباحة، أو الجري.

وأظهر تحليل البيانات أن الخمول وعدم ممارسة النشاطات البدنية ارتبط بتطور العديد من الأمراض، إذ زادت لدى الأشخاص قليلي الحركة معدلات الإصابة بالسكتات الدماغية بنسبة 10,2٪، وازدادت لديهم حالات اعتلال الشبكية السكري بنسبة 9,7٪، وحالات قصور القلب بنسبة 7,3٪، كما ازدادت أمراض القلب التاجية لدى مرضى السكري بنسبة 7٪ تقريبا. وأشار الباحثون إلى أن هذه المضاعفات كثيرا ما ينظر إليها كنتيجة حتمية للمرض، إلا أن نتائج الدراسة تؤكد أن جزءا كبيرا منها يمكن الوقاية منه من خلال زيادة النشاط البدني بشكل يمكن تحقيقه. كما لاحظ القائمون على الدراسة تفاوتا في تأثير الخمول، حيث تبين أن النساء والأشخاص ذوي المستوى التعليمي المنخفض هم الأكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات المرتبطة بقلة النشاط، كما أظهرت النتائج اختلافا في طبيعة النشاط حسب المنطقة الجغرافية، ففي البلدان مرتفعة الدخل يحصل الناس على النشاط البدني غالبا خلال أوقات الفراغ، بينما في المناطق الأقل دخلا يأتي النشاط بشكل رئيسي من ممارسة العمل.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

بيكاسو

حل اعرف الشخصية

نيكول سابا

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

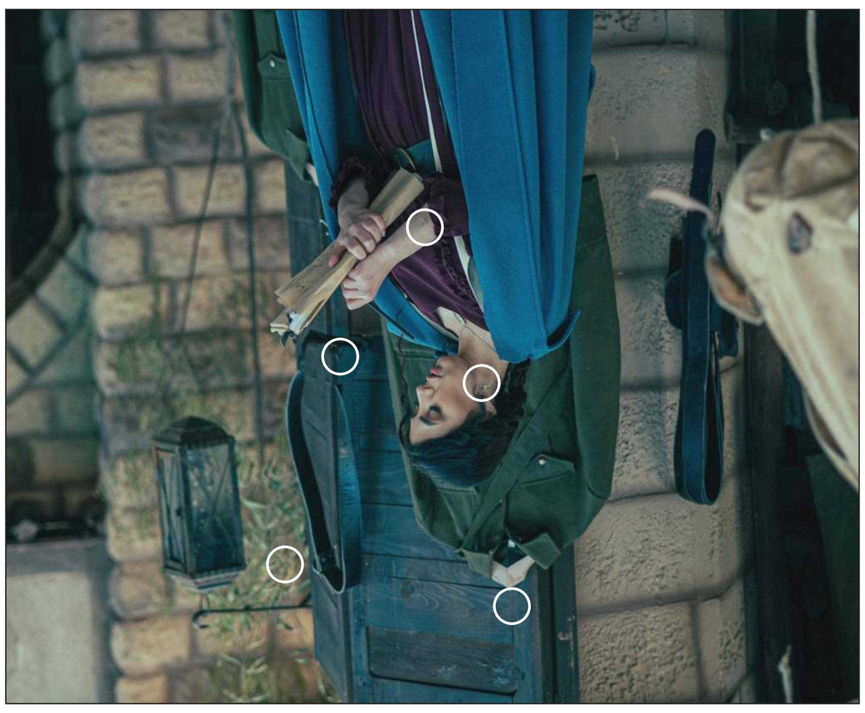
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ السويس ـ سمن، 2 ـ ناب ـ ما، 3 ـ لام ـ رماد، 4 ـ ال ـ هان (معكوسة)، 5 ـ مصطفى قمر، 6 ـ كل ـ لبى، 7 ـ برد ـ قلائده، 8 ـ اا اا ـ بز، 9 ـ دوال ـ سين، 10 ـ ناقص ـ دليل.

عمودياً:

1 ـ أفلام ـ برد، 2 ـ الصبر ـ ان، 3 ـ سنم ـ داوى، 4 ـ وا ـ افك ـ ألق، 5 ـ بيت ـ ألقى، 6 ـ قن (معكوسة) ـ سال (معكوسة)، 7 ـ المارد (معكوسة) ـ يد، 8 ـ ابرهم (معكوسة) ـ لن (معكوسة)، 9 ـ امم (معكوسة) ـ ادب، 10 ـ نادرة ـ هزال.