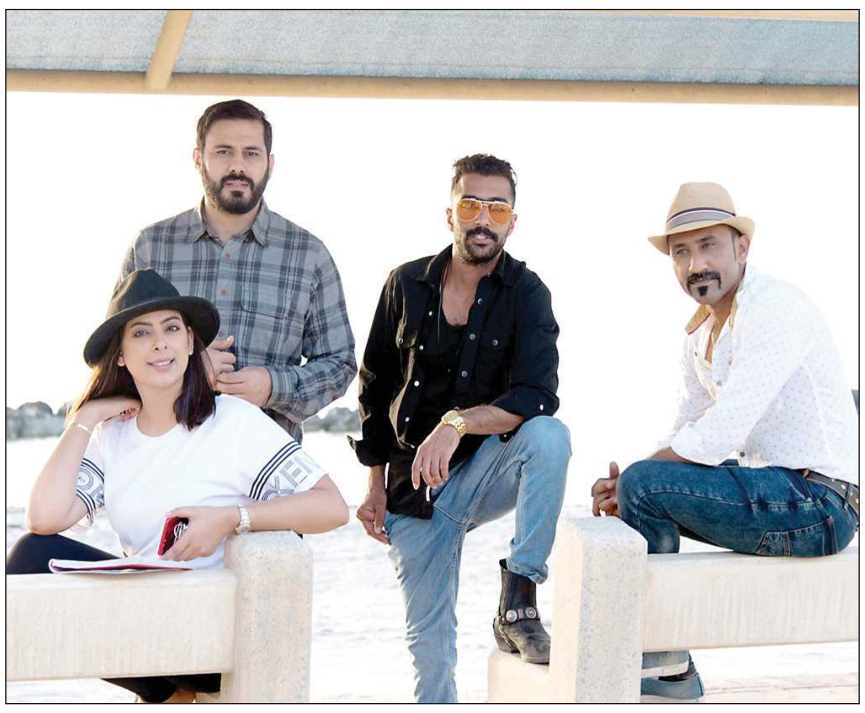
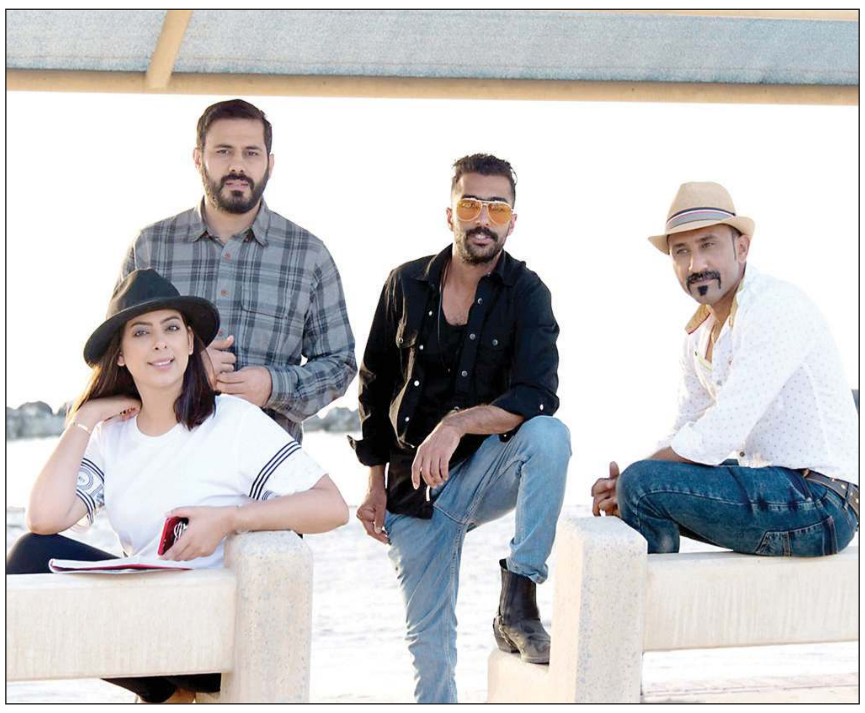
عينك .. عينك

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 من الشعوب العربية، 2 ـ ثلثا (قاد) ـ من مشتقات الحليب ـ كبر ونما، 3 ـ يستضيف ـ حرف جر، 4 ـ ميدان القتال ـ مرنا، 5 ـ علامة موسيقية ـ للمسافة، 6 ـ آلة نفخ موسيقية ـ أعطى، 7 ـ يرشد ـ عكس قسا، 8 ـ فقد الحركة ـ أنام ـ سقاية، 9 ـ حجر كريم ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ النسل.

عمودياً:

1 ـ مريض ـ يكسو الطيور، 2 ـ فسيح ـ برهان، 3 ـ تتأنى وتبطئ ـ متشابهان، 4 ـ عكس بعيد ـ حمى (معكوسة)، 5 ـ نشتمك ـ أحد المستحيلات، 6 ـ يضجر ـ افني نفسي الأمر (معكوسة)، 7 ـ عملة آسيوية ـ سائل حيوي ـ عاصفة بحرية، 8 ـ علم مؤنث، 9 ـ شهر قمري ـ جمع رابية، 10 ـ للجر ـ الشوق.

كلمة السر

ا	ا	ي	ج	ا	ر	غ	ا	ة	ح
ل	خ	ي	ف	ح	ص	ن	ف	م	م
ا	ب	ن	ك	س	ي	ي	ن	ع	ا
س	ر	ل	م	ر	ن	ة	ا	ن	س
ب	ة	ن	س	م	ة	ف	ن	ت	و
ا	ر	ة	ض	و	ر	ه	ت	ا	ة
ب	ئ	م	خ	س	ط	ج	ا	ع	ن
س	ا	س	ض	م	ئ	ا	م	د	ت
ق	ز	ر	ر	ا	ا	ت	غ	و	ا
ل	ل	ة	ة	ح	ر	ح	ن	ت	ف
ع	ا	ف	ا	ة	خ	ي	ت	س	ل
ة	م	ا	ل	ح	ا	ل	ا	م	ا

من المعادن الاستراتيجية من 8 أحرف

الأحلام
سامح
مستودعات
نعمة
نغمات
أفنان
الأسباب
راجي
غنية
خبر
صحفي
يسكن
خرائط
يحتاجه
قلعة
الفائتة
الزائرة
روضة
نسمة
سماحة
مسرة
خضرة
مرن

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد الجوز الصحية؟

تشير د.جين والبول خبيرة التغذية البريطانية، إلى أن الجوز أقل استخداما من اللوز أو البقان، مع أن حفنة منه، تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض وتقوية منظومة المناعة. وتوضح الخبيرة فوائده الصحية، مؤكدة دوره في دعم صحة الدماغ والقلب، كما تشرح كيفية دمجه مع أطعمة مختلفة لتحقيق أقصى استفادة غذائية.

ووفقا لها، تحتوي الحصة الواحدة من الجوز (28 غراما) على ما بين 180 و200 سعرة حرارية، أي ما يقارب 10٪ من الاحتياج اليومي الموصى به. كما أنه غني بالدهون، إذ يوفر نحو 18 غراما، وهو جزء كبير من الاحتياج اليومي من الدهون لدى النساء (20 غراما) والرجال (30 غراما). ومعظم هذه الدهون عبارة عن أحماض أوميغا-3 الدهنية الضرورية لصحة القلب والدماغ والعينين.

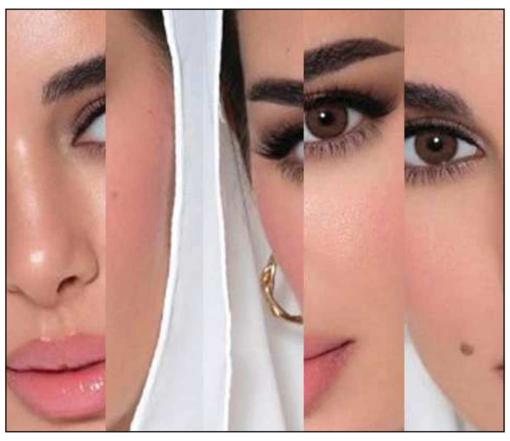
وإضافة إلى ذلك، تسهم أحماض أوميغا-3 في تحسين التوازن الهرموني، كما تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة في تناول الأطعمة غير الصحية، ما يجعل الجوز وجبة خفيفة مناسبة لمن يتبعون نمط حياة صحيا.

وتشير بعض الدراسات إلى أن المكسرات تدعم الوظائف الإدراكية، وقد تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق. كما يسهم الجوز في خفض مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، إذ إن تناول حفنة يوميا قد يخفضها بنحو 7٪. كما يسهم في تقليل الالتهابات بفضل احتوائه على مركبات البوليفينول.

وتنصح الخبيرة بإضافة المكسرات إلى الأطعمة الغنية بالألياف، وتناولها مع مصادر البروتين لزيادة الشعور بالشبع، أو رشها على السلطات الغنية بفيتامين C. ومع هذه الفوائد، تؤكد ضرورة الانتباه إلى أن الجوز يعد من مسببات الحساسية الشائعة، كما ينبغي لمرضى سيولة الدم توخي الحذر عند تناوله بكميات كبيرة.

المصدر: «science.mail.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أطعمة تسبب الحصى في الجسم

أفاد البروفيسور فيغين مالسيان، بأن حصى الكلى تتكون عادة نتيجة سوء التغذية. ويحدد الأطعمة المسببة، وكيفية تعديل النظام الغذائي للحفاظ على صحة الكلى.

وللوقاية من حصى الكلى، ينصح بتجنب أو تقليل تناول بعض الأطعمة الغنية بالأوكسالات، مثل: الكاكاو، الشاي الأسود، الشوكولاتة (خصوصا ذات المحتوى العالي من الكاكاو)، إضافة إلى الخضراوات الورقية مثل السبانخ والحماض والبقدونس والكرفس والفلفل الأخضر والبنجر، وكذلك الفواكه مثل التين والراوند، والمكسرات مثل اللوز والجوز والكاجو والبندق، إلى جانب الحنطة السوداء.

ويشير إلى أن الاعتقاد القائل بضرورة تقليل الكالسيوم لدى مرضى حصى الكلى هو اعتقاد خاطئ، إذ إن الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان يلعب دورا مهما في تقليل امتصاص الأوكسالات في الأمعاء.

ويوضح أن الكمية اليومية الموصى بها من الكالسيوم للوقاية من حصى المسالك البولية تتراوح بين 1000 و1200 ملغ، وهو ما يعادل تقريبا لترا من الحليب أو اللبن، أو نحو 7 إلى 10 شرائح من الجبن، أو ما يقارب كيلوغراما من الجبن القريش.

في المقابل، يجب تقليل استهلاك الملح، كما ينصح بعدم الإفراط في تناول البروتين الحيواني، إذ يؤدي استهلاك اللحوم والدواجن والأسماك بكثرة إلى ارتفاع مستوى حمض اليوريك، ما قد يسهم في تكون حصى حمض اليوريك وحصى أكسالات الكالسيوم.

وفي المقابل، يوصى بزيادة تناول الألياف، حيث إن الفواكه والخضراوات لا تحتوي فقط على الألياف، بل أيضا على السترات (Citrate)، وهي مواد طبيعية تثبط تكون الحصوات، ويؤكد البروفيسور أن الالتزام بهذه الإرشادات الغذائية البسيطة يساعد على تقليل تركيز المواد المسببة لتكون الحصى ويدعم صحة الكلى بشكل عام.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

حل كلمة السر

الفوسفات

حل اعرف الشخصية

ياسمين صبري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

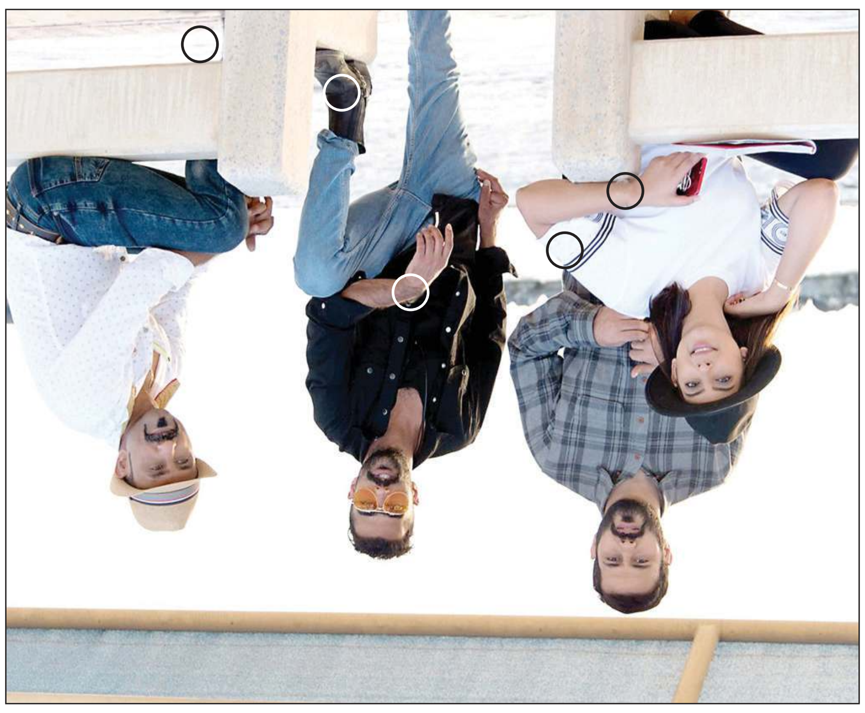
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ سودانيين، 2 ـ (قا) ـ سمن ـ شبّ، 3 ـ يستقبل ـ مع، 4 ـ معترك ـ دربا، 5 ـ مي ـ أميال، 6 ـ هبان ـ منح، 7 ـ يدل ـ لان، 8 ـ شلَ ـ أغفو ـ ري، 9 ـ ياقوت ـ لبن، 10 ـ الأولاد.

عمودياً:

1 ـ سقيم ـ ريش، 2 ـ واسع ـ دليل، 3 ـ تتمهل ـ ا ا، 4 ـ قريب ـ وقى (معكوسة)، 5 ـ نسبك ـ الغول، 6 ـ يملَ ـ أتفانى (معكوسة)، 7 ـ ين ـ دم ـ نو، 8 ـ مريم، 9 ـ شعبان ـ ربا، 10 ـ رب ـ الحنين.