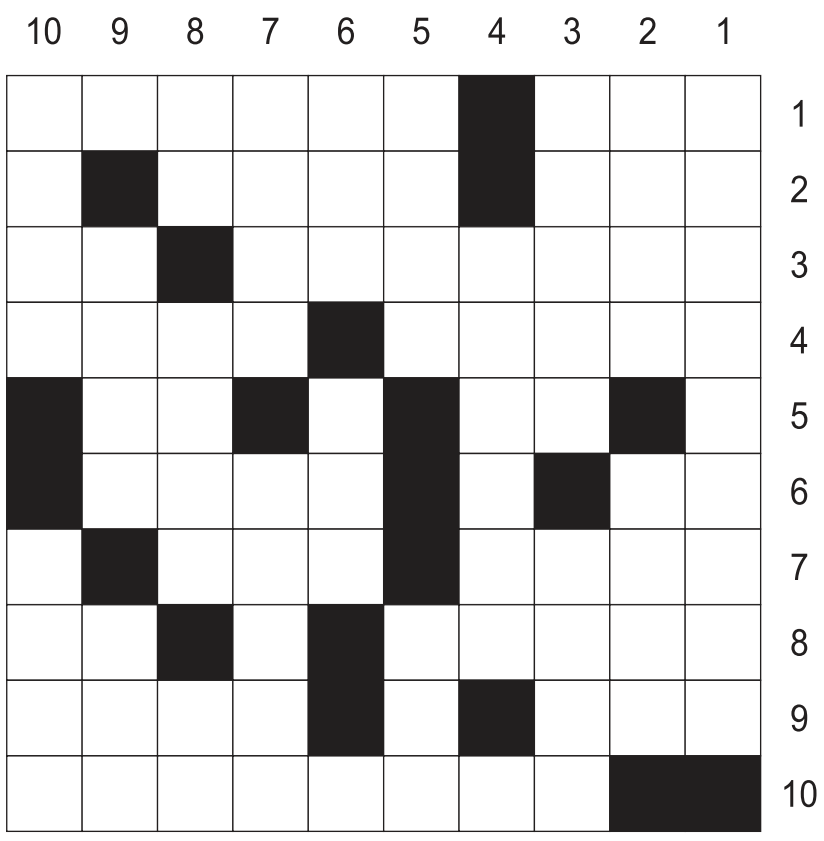
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ شعوب ـ عكس غربيون، 2 ـ ظهر ـ عكس مدان، 3 ـ مطربة لبنانية ـ متشابهان، 4 ـ شجب واستنكار ـ عبء (معكوسة)، 5 ـ خاصتي ـ والد، 6 ـ كدس ورتب ـ مرتبة كنسية، 7 ـ حماه ـ سقى، 8 ـ ساحة ـ متشابهان، 9 ـ أكل الدواب للعشب (معكوسة) ـ أعلم، 10 ـ موسيقار مصري راحل.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي، 2 ـ كريم الأصل ـ جليد، 3 ـ أسلوب وطريقة ـ أمرن، 4 ـ صوت توجعها وتألمها، 5 ـ لصيد السمك ـ نستوعب، 6 ـ متشابهة ـ يسكن بالجوار، 7 ـ ثمن ـ نظم وتعليمات، 8 ـ للنداء ـ واجه وقابل ـ من الأقارب، 9 ـ جاف ـ أجيب، 10 ـ عكس نشتري ـ نائم.

كلمة السر

ا	ا	ل	ة	ا	ل	ة	ك	ح	ق
ا	ل	و	ل	ص	م	س	ب	و	ا
ل	م	ي	ي	ا	ج	ا	ي	ا	ل
ا	ن	خ	ص	ب	ي	م	ر	ر	ح
و	ا	ل	ا	ة	د	ح	ت	ي	ب
ل	ق	ا	ل	ع	ة	ل	ا	ا	ق
ى	ش	ا	ا	ب	م	ا	ف	ل	ر
ق	ة	ل	م	ا	ر	ت	ا	ت	م
ر	د	ع	ع	و	ا	ت	س	ح	ا
ي	ر	ا	ر	ط	م	و	م	ك	ي
ب	و	د	و	ل	ي	ي	ل	ي	ة
ة	ب	ل	ف	ا	ة	ج	ا	م	ر

أحد الكواكب من 5 أحرف

الحبق	الاصلية	دروب	الطوابع	معروف
المناقشة	المسافات	التحكيم	رماية	تتويج
الأولى	مجيدة	الخيول	قريبة	كبير
الحماسة	العادل	اصابة	حواري	رامية

سؤال وجواب

هل يؤدي الإفراط في استهلاك البروتين إلى مخاطر صحية جسيمة؟

حذرت مراجعة علمية شاملة من أن تناول كميات مفرطة من مساحيق ومخفوقات البروتين قد يؤدي إلى مخاطر صحية جسيمة، قد تصل إلى الوفاة المبكرة. ويتعارض هذا الطرح مع ما يروجه العديد من مؤثري اللياقة البدنية على منصات التواصل الاجتماعي من فوائد مطلقة للبروتين في إنقاص الوزن وبناء العضلات.

وشهدت منتجات البروتين طفرة هائلة في السنوات الأخيرة في جميع أنحاء العالم، لكن مراجعة لأكثر من 350 بحثا علميا، أجراها باحثون من جامعة ويسكونسن–ماديسون، تشير إلى أن تقليل استهلاك البروتين قد يحقق فوائد صحية متعددة، منها إنقاص الوزن، ومكافحة أمراض القلب، وإطالة العمر. ويعزو الباحثون ذلك إلى تحسين التمثيل الغذائي، وتقليل الالتهابات، والحد من تلف الخلايا المسرع للشيخوخة.

ويؤكد الخبراء أن البروتين ضروري لنظام غذائي متوازن، إذ يساعد على إصلاح وبناء الألياف العضوية والأعضاء والأنسجة الضامة، لكن دراسات سابقة على الحيوانات أظهرت أن تقليله يطيل عمر الذباب والقوارض، كما أثبتت تجارب بشرية أن خفض البروتين يسهم في استقرار السكر بالدم وتقليل الوزن، حتى لدى من يستهلكون سعرات حرارية إجمالية أعلى، لكن الباحثين يحذرون من أن معظم الأدلة مستقاة من دراسات حيوانية، وقد لا تنطبق بالكامل على البشر.

كما تشير المراجعة إلى أن بعض الأحماض الأنيمية وهي لبنات بناء البروتين قد تحفز عمليات بيولوجية تزيد خطر السمنة والالتهابات والأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر عند الإفراط في تناولها. ويوضح د. دادلي لامينغ أن الفوائد العضلية للبروتين واضحة لدى الرياضيين والنشطاء، لكنه يضيف: «بما أن معظم الناس خاملون نسبيا، فإن الكثيرين يستهلكون بروتينا يفوق حاجتهم الفعلية، ما قد يكون له عواقب صحية سلبية على المستوى السكاني».

ويستثني لامينغ بعض الفئات مثل الحوامل وكبار السن، الذين يحتاجون الى كميات أكبر من البروتين، لكنه ينصح البالغين الخاملين بأن الأطعمة المدعمة بالبروتين قد لا تقدم الفوائد المتوقعة، ويعتقد أن التمارين المنتظمة تحمي الرياضيين من الآثار السلبية للإفراط في البروتين، لأن أجسامهم تستخدمه بكفاءة لبناء عضلات قوية وصحية، وخلص إلى أننا «نحتاج إلى تخصيص توصيات البروتين بناء على العمر ومستوى النشاط البدني معا، وليس على العمر فقط».

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

الكينوا ومحاربة تراكم الدهون في الكبد

أظهرت دراسة نشرتها مجلة Food & Function أن تناول حبوب الكينوا يسهم في تقليل تراكم الدهون في الكبد وتحسين مؤشرات الأيض المرتبطة بمرض الكبد الدهني.

وأجرى الباحثون تجربة استمرت 12 أسبوعا، وأظهر تحليل الأنسجة أن الكينوا تثبط تراكم قطرات الدهون في خلايا الكبد، ويعزى هذا التأثير على الأرجح إلى تثبيط مسار إشارات PPARY_PLIN2، المسؤول عن تكوين الدهون وتخزينها، علاوة على ذلك، أظهرت الحيوانات المخبرية التي تناولت الكينوا انخفاضا في نشاط الجينات المسؤولة عن تخليق الأحماض الدهنية.

ويرى مؤلفو الدراسة أن حبوب الكينوا يمكن أن تعتبر منتجا غذائيا واعدا للوقاية من مرض الكبد الدهني والتحكم فيه، مما يفتح آفاقا جديدة في مجال التغذية العلاجية.

ويشير خبراء الصحة إلى أن حبوب الكينوا تعد مصدرا غنيا بالبروتين النباتي والأحماض الأمينية الضرورية لاستقلاب الغذاء في الجسم، فضلا عن أنها غنية بالألياف والفوسفور والماغنيسيوم والحديد، التي تعتبر عناصر أساسية لعمل مختلف أعضاء الجسم.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

الحبق

حل اعرف الشخصية

رامية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ شعوب ـ عكس غربيون، 2 ـ ظهر ـ عكس مدان، 3 ـ مطربة لبنانية ـ متشابهان، 4 ـ شجب واستنكار ـ عبء (معكوسة)، 5 ـ خاصتي ـ والد، 6 ـ كدس ورتب ـ مرتبة كنسية، 7 ـ حماه ـ سقى، 8 ـ ساحة ـ متشابهان، 9 ـ أكل الدواب للعشب (معكوسة) ـ أعلم، 10 ـ موسيقار مصري راحل.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي، 2 ـ كريم الأصل ـ جليد، 3 ـ أسلوب وطريقة ـ أمرن، 4 ـ صوت توجعها وتألمها، 5 ـ لصيد السمك ـ نستوعب، 6 ـ متشابهة ـ يسكن بالجوار، 7 ـ ثمن ـ نظم وتعليمات، 8 ـ للنداء ـ واجه وقابل ـ من الأقارب، 9 ـ جاف ـ أجيب، 10 ـ عكس نشتري ـ نائم.