

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

أفقياً:

1 – من الأوقات – صنم جاهلي، 2 – مرتفع – أوضاع، 3 – جواهر – علم مؤنث، 4 – كاتبة بوليسية بريطانية، 5 – ضمير متصل – متشابهة، 6 – غافية، 7 – بقاياا الحريق – طموحات، 8 – يرويها – مجهول، 9 – علامة موسيقية – للتعريف – جدال عقيم، 10 – سقاية (معكوسة) – نغير – نظلر.

عمودياً:

1 – عكس نرّلا – عدوي، 2 – سفينة حربية – مشي طويل، 3 – للتعريف – للكتابة، 4 – عكس ميت – شرائع ومعتقدات، 5 – مشعل – هلم، 6 – مدمر – استمر، 7 – ملاح – مقدم، 8 – للتمني – أصل (معكوسة) – متشابهان، 9 – قادم (معكوسة) – في الفم، 10 – التعب – حرف هجاء.

كلمة السر

ا	د	ا	ا	ا	ل	ك	ك	ا	ر
ا	م	ل	ل	ل	م	ل	د	م	ث
ل	ع	س	ا	ش	ي	م	ا	ا	ح
ك	ب	م	ي	ع	س	ا	م	ن	ا
ي	د	د	ا	د	ا	ت	ة	ي	ب
ا	ق	ا	م	ي	و	ي	ا	ي	ل
س	ر	ء	ا	د	ر	ث	ل	ي	ا
ة	و	ط	ل	د	ا	س	ا	ع	ن
س	ع	ا	ع	ا	ل	ن	ح	ا	ع
ب	ش	ب	ت	ب	و	ا	د	س	ت
ا	ل	ع	ي	ل	د	ء	ا	ل	ن
ح	ا	ي	د	ا	د	ة	ث	ا	ي

منطقة كويتية من 8 أحرف

الأحداث	كرامة	كلماتي	الساعي	الباحث	سناء
سباح	السمراء	الشعري	الكياسة	نعتنني	
الشعور	الورد	الايام	طابع	أمانني	
رواسي	البارد	عمر	العتيد	قرب	

سؤال وجواب

لماذا يجب الحذر عند طهي البطاطس المنبتة والخضراء؟

قد تشكل البطاطس الخضراء أو المنبتة خطرا على الصحة، لاحتوائها على مركبين سامين. وأوضح مينغوي شو خبير تكنولوجيا الأغذية أن درنات البطاطس تبدأ، عند تعرضها لأشعة الشمس، بإنتاج مركبات طبيعية تعرف باسم الغليكوالكالويدات، وأبرزها السولانين والشاكونين، وهي مواد تنتجها نباتات الفصيلة الباذنجانية كدفاع طبيعية ضد الآفات والأمراض والعوامل البيئية الضاغطة. وأشار إلى أن هذه المركبات توجد طبيعيا في البطاطس بكميات ضئيلة، إلا أن تركيزها يرتفع بشكل ملحوظ عندما تتحول الدرنات إلى اللون الأخضر أو تبدأ بالإنبات. وقد يؤدي تناولها إلى تهيج غشاء الجهاز الهضمي، مسببا الغثيان والقيء والإسهال وآلام البطن، كما قد تؤثر في الجهاز العصبي المركزي وتسبب في اضطرابات نظم القلب، مثل تسرع القلب وعدم انتظام ضرباته.

من جانبها، أوضحت نيكول داندريا – روسيرت أن أعلى تركيز لهذه المركبات السامة يوجد في براعم البطاطس وقشرتها الخضراء، مشيرة إلى أن البراعم تعد أغنى أجزاء البطاطس بالغليكوالكالويدات.

ونصح الخبيران بتجنب تناول البطاطس الخضراء أو التي تحتوي على بقع خضراء أو براعم، مؤكداين أن التخلص منها الخيار الأكثر أمانا، لأن إزالة الأجزاء الخضراء أو البراعم لا تضمن دائما خلو البطاطس من المركبات السامة.

وأضافا أن التخزين السليم للبطاطس في مكان بارد ومظلم وجاف يساعد على إبطاء تكون هذه المركبات السامة ويحد من عملية الإنبات، ما يحافظ على سلامة البطاطس لفترة أطول.

المصدر: 'gazeta.ru'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

اكتشاف تأثير جديد للمغنيسيوم على كتلة وقوة العضلات

أظهرت دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Nutrition أن زيادة استهلاك المغنيسيوم قد ترتبط بانخفاض خطر فقدان كتلة العضلات وقوتها مع التقدم في العمر.

وحلل الباحثون خلال الدراسة بيانات 3830 شخصا من كوريا الجنوبية تزيد أعمارهم على 50 عاما، وقُسم المشاركون إلى مجموعات وفقا لكمية المغنيسيوم التي يحصلون عليها من نظامهم الغذائي. كما قُيم العلماء استهلاكهم للأطعمة الغنية بهذا المعدن، مثل الحبوب الكاملة، والمكسرات، والبقوليات، والخضراوات الورقية الخضراء، والأعشاب البحرية، وحليب الصويا.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا كميات أكبر من المغنيسيوم كانوا أقل عرضة بنسبة 53٪ للإصابة بضمور العضلات (السااركوبينيا)، وهي حالة تتميز بفقدان كتلة العضلات وقوتها مع التقدم في العمر، مقارنة بمن حصلوا على كميات أقل من هذا العنصر.

كما ارتبط النظام الغذائي الغني بالأطعمة المحتوية على المغنيسيوم بانخفاض خطر الإصابة بالساركوبينيا بنسبة تقارب 50٪، وظل هذا الارتباط قائما حتى بعد مراعاة عوامل أخرى مثل العمر، ومستوى النشاط البدني، ووزن الجسم، وكمية البروتين المستهلكة، وإجمالي السعرات الحرارية. ويرى العلماء أن المغنيسيوم قد يساعد في الحفاظ على صحة العضلات من خلال تقليل الالتهاب المزمن، إذ أظهرت الدراسة أن المشاركين الذين تناولوا كميات أكبر من هذا المعدن سجلوا مستويات أقل من البروتين المتفاعل C، وهو أحد المؤشرات المهمة على وجود التهاب في الجسم.

ويشير خبراء الصحة إلى أن المغنيسيوم يؤدي دورا في العديد من وظائف الجسم، وقد يساعد في تخفيف التشنجات والآلام العضلية، كما قد تسهم بعض مكملاته في تحسين جودة النوم. ومع ذلك، يؤكد الأطباء ضرورة تناول مكملات المغنيسيوم بعد استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية وإجراء الفحوصات اللازمة لتحديد حاجة الجسم إليها، إذ إن الإفراط في تناولها قد يسبب آثارا غير مرغوبة.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

مختبر

حل اعرف الشخصية

الملكة

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

المستوى المتوسط

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

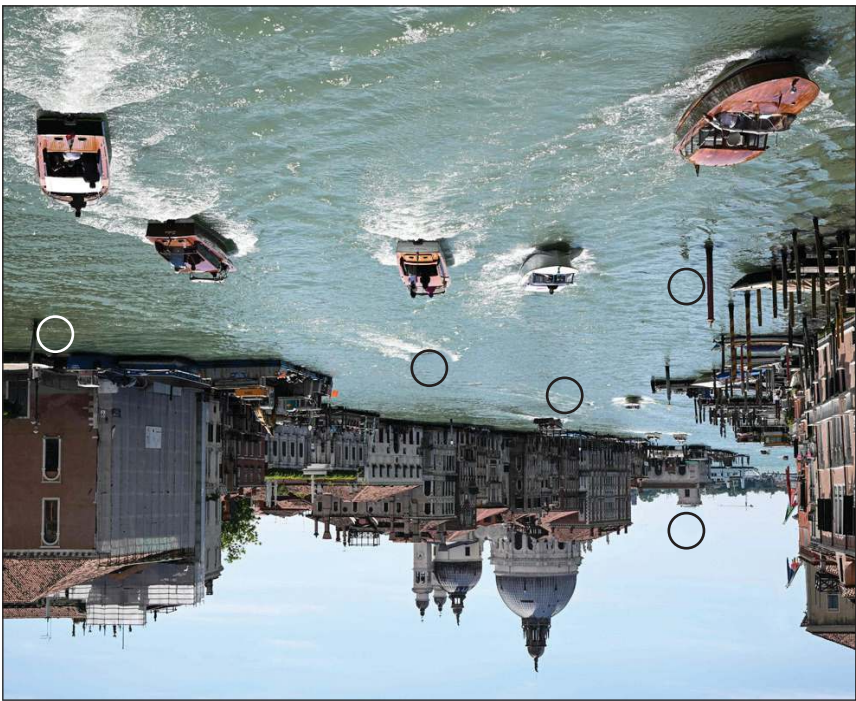
المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- كيم - (مستكشفة) ٢- ٥٤ - (مستكشفة) ٣- ١٢ - (مستكشفة) ٤- ٦ - (مستكشفة) ٥- ٨ - (مستكشفة) ٦- ٩ - (مستكشفة) ٧- ١١ - (مستكشفة) ٨- ١٣ - (مستكشفة) ٩- ١٥ - (مستكشفة) ١٠- ١٧ - (مستكشفة) ١١- ١٩ - (مستكشفة) ١٢- ٢١ - (مستكشفة) ١٣- ٢٣ - (مستكشفة) ١٤- ٢٥ - (مستكشفة) ١٥- ٢٧ - (مستكشفة) ١٦- ٢٩ - (مستكشفة) ١٧- ٣١ - (مستكشفة) ١٨- ٣٣ - (مستكشفة) ١٩- ٣٥ - (مستكشفة) ٢٠- ٣٧ - (مستكشفة) ٢١- ٣٩ - (مستكشفة) ٢٢- ٤١ - (مستكشفة) ٢٣- ٤٣ - (مستكشفة) ٢٤- ٤٥ - (مستكشفة) ٢٥- ٤٧ - (مستكشفة) ٢٦- ٤٩ - (مستكشفة) ٢٧- ٥١ - (مستكشفة) ٢٨- ٥٣ - (مستكشفة) ٢٩- ٥٥ - (مستكشفة) ٣٠- ٥٧ - (مستكشفة) ٣١- ٥٩ - (مستكشفة) ٣٢- ٦١ - (مستكشفة) ٣٣- ٦٣ - (مستكشفة) ٣٤- ٦٥ - (مستكشفة) ٣٥- ٦٧ - (مستكشفة) ٣٦- ٦٩ - (مستكشفة) ٣٧- ٧١ - (مستكشفة) ٣٨- ٧٣ - (مستكشفة) ٣٩- ٧٥ - (مستكشفة) ٤٠- ٧٧ - (مستكشفة) ٤١- ٧٩ - (مستكشفة) ٤٢- ٨١ - (مستكشفة) ٤٣- ٨٣ - (مستكشفة) ٤٤- ٨٥ - (مستكشفة) ٤٥- ٨٧ - (مستكشفة) ٤٦- ٨٩ - (مستكشفة) ٤٧- ٩١ - (مستكشفة) ٤٨- ٩٣ - (مستكشفة) ٤٩- ٩٥ - (مستكشفة) ٥٠- ٩٧ - (مستكشفة) ٥١- ٩٩ - (مستكشفة) ٥٢- ١٠١ - (مستكشفة) ٥٣- ١٠٣ - (مستكشفة) ٥٤- ١٠٥ - (مستكشفة) ٥٥- ١٠٧ - (مستكشفة) ٥٦- ١٠٩ - (مستكشفة) ٥٧- ١١١ - (مستكشفة) ٥٨- ١١٣ - (مستكشفة) ٥٩- ١١٥ - (مستكشفة) ٦٠- ١١٧ - (مستكشفة) ٦١- ١١٩ - (مستكشفة) ٦٢- ١٢١ - (مستكشفة) ٦٣- ١٢٣ - (مستكشفة) ٦٤- ١٢٥ - (مستكشفة) ٦٥- ١٢٧ - (مستكشفة) ٦٦- ١٢٩ - (مستكشفة) ٦٧- ١٣١ - (مستكشفة) ٦٨- ١٣٣ - (مستكشفة) ٦٩- ١٣٥ - (مستكشفة) ٧٠- ١٣٧ - (مستكشفة) ٧١- ١٣٩ - (مستكشفة) ٧٢- ١٤١ - (مستكشفة) ٧٣- ١٤٣ - (مستكشفة) ٧٤- ١٤٥ - (مستكشفة) ٧٥- ١٤٧ - (مستكشفة) ٧٦- ١٤٩ - (مستكشفة) ٧٧- ١٥١ - (مستكشفة) ٧٨- ١٥٣ - (مستكشفة) ٧٩- ١٥٥ - (مستكشفة) ٨٠- ١٥٧ - (مستكشفة) ٨١- ١٥٩ - (مستكشفة) ٨٢- ١٦١ - (مستكشفة) ٨٣- ١٦٣ - (مستكشفة) ٨٤- ١٦٥ - (مستكشفة) ٨٥- ١٦٧ - (مستكشفة) ٨٦- ١٦٩ - (مستكشفة) ٨٧- ١٧١ - (مستكشفة) ٨٨- ١٧٣ - (مستكشفة) ٨٩- ١٧٥ - (مستكشفة) ٩٠- ١٧٧ - (مستكشفة) ٩١- ١٧٩ - (مستكشفة) ٩٢- ١٨١ - (مستكشفة) ٩٣- ١٨٣ - (مستكشفة) ٩٤- ١٨٥ - (مستكشفة) ٩٥- ١٨٧ - (مستكشفة) ٩٦- ١٨٩ - (مستكشفة) ٩٧- ١٩١ - (مستكشفة) ٩٨- ١٩٣ - (مستكشفة) ٩٩- ١٩٥ - (مستكشفة) ١٠٠- ١٩٧ - (مستكشفة) ١٠١- ١٩٩ - (مستكشفة) ١٠٢- ٢٠١ - (مستكشفة) ١٠٣- ٢٠٣ - (مستكشفة) ١٠٤- ٢٠٥ - (مستكشفة) ١٠٥- ٢٠٧ - (مستكشفة) ١٠٦- ٢٠٩ - (مستكشفة) ١٠٧- ٢١١ - (مستكشفة) ١٠٨- ٢١٣ - (مستكشفة) ١٠٩- ٢١٥ - (مستكشفة) ١١٠- ٢١٧ - (مستكشفة) ١١١- ٢١٩ - (مستكشفة) ١١٢- ٢٢١ - (مستكشفة) ١١٣- ٢٢٣ - (مستكشفة) ١١٤- ٢٢٥ - (مستكشفة) ١١٥- ٢٢٧ - (مستكشفة) ١١٦- ٢٢٩ - (مستكشفة) ١١٧- ٢٣١ - (مستكشفة) ١١٨- ٢٣٣ - (مستكشفة) ١١٩- ٢٣٥ - (مستكشفة) ١٢٠- ٢٣٧ - (مستكشفة) ١٢١- ٢٣٩ - (مستكشفة) ١٢٢- ٢٤١ - (مستكشفة) ١٢٣- ٢٤٣ - (مستكشفة) ١٢٤- ٢٤٥ - (مستكشفة) ١٢٥- ٢٤٧ - (مستكشفة) ١٢٦- ٢٤٩ - (مستكشفة) ١٢٧- ٢٥١ - (مستكشفة) ١٢٨- ٢٥٣ - (مستكشفة) ١٢٩- ٢٥٥ - (مستكشفة) ١٣٠- ٢٥٧ - (مستكشفة) ١٣١- ٢٥٩ - (مستكشفة) ١٣٢- ٢٦١ - (مستكشفة) ١٣٣- ٢٦٣ - (مستكشفة) ١٣٤- ٢٦٥ - (مستكشفة) ١٣٥- ٢٦٧ - (مستكشفة) ١٣٦- ٢٦٩ - (مستكشفة) ١٣٧- ٢٧١ - (مستكشفة) ١٣٨- ٢٧٣ - (مستكشفة) ١٣٩- ٢٧٥ - (مستكشفة) ١٤٠- ٢٧٧ - (مستكشفة) ١٤١- ٢٧٩ - (مستكشفة) ١٤٢- ٢٨١ - (مستكشفة) ١٤٣- ٢٨٣ - (مستكشفة) ١٤٤- ٢٨٥ - (مستكشفة) ١٤٥- ٢٨٧ - (مستكشفة) ١٤٦- ٢٨٩ - (مستكشفة) ١٤٧- ٢٩١ - (مستكشفة) ١٤٨- ٢٩٣ - (مستكشفة) ١٤٩- ٢٩٥ - (مستكشفة) ١٥٠- ٢٩٧ - (مستكشفة) ١٥١- ٢٩٩ - (مستكشفة) ١٥٢- ٣٠١ - (مستكشفة) ١٥٣- ٣٠٣ - (مستكشفة) ١٥٤- ٣٠٥ - (مستكشفة) ١٥٥- ٣٠٧ - (مستكشفة) ١٥٦- ٣٠٩ - (مستكشفة) ١٥٧- ٣١١ - (مستكشفة) ١٥٨- ٣١٣ - (مستكشفة) ١٥٩- ٣١٥ - (مستكشفة) ١٦٠- ٣١٧ - (مستكشفة) ١٦١- ٣١٩ - (مستكشفة) ١٦٢- ٣٢١ - (مستكشفة) ١٦٣- ٣٢٣ - (مستكشفة) ١٦٤- ٣٢٥ - (مستكشفة) ١٦٥- ٣٢٧ - (مستكشفة) ١٦٦- ٣٢٩ - (مستكشفة) ١٦٧- ٣٣١ - (مستكشفة) ١٦٨- ٣٣٣ - (مستكشفة) ١٦٩- ٣٣٥ - (مستكشفة) ١٧٠- ٣٣٧ - (مستكشفة) ١٧١- ٣٣٩ - (مستكشفة) ١٧٢- ٣٤١ - (مستكشفة) ١٧٣- ٣٤٣ - (مستكشفة) ١٧٤- ٣٤٥ - (مستكشفة) ١٧٥- ٣٤٧ - (مستكشفة) ١٧٦- ٣٤٩ - (مستكشفة) ١٧٧- ٣٥١ - (مستكشفة) ١٧٨- ٣٥٣ - (مستكشفة) ١٧٩- ٣٥٥ - (مستكشفة) ١٨٠- ٣٥٧ - (مستكشفة) ١٨١- ٣٥٩ - (مستكشفة) ١٨٢- ٣٦١ - (مستكشفة) ١٨٣- ٣٦٣ - (مستكشفة) ١٨٤- ٣٦٥ - (مستكشفة) ١٨٥- ٣٦٧ - (مستكشفة) ١٨٦- ٣٦٩ - (مستكشفة) ١٨٧- ٣٧١ - (مستكشفة) ١٨٨- ٣٧٣ - (مستكشفة) ١٨٩- ٣٧٥ - (مستكشفة) ١٩٠- ٣٧٧ - (مستكشفة) ١٩١- ٣٧٩ - (مستكشفة) ١٩٢- ٣٨١ - (مستكشفة) ١٩٣- ٣٨٣ - (مستكشفة) ١٩٤- ٣٨٥ - (مستكشفة) ١٩٥- ٣٨٧ - (مستكشفة) ١٩٦- ٣٨٩ - (مستكشفة) ١٩٧- ٣٩١ - (مستكشفة) ١٩٨- ٣٩٣ - (مستكشفة) ١٩٩- ٣٩٥ - (مستكشفة) ٢٠٠- ٣٩٧ - (مستكشفة) ٢٠١- ٣٩٩ - (مستكشفة) ٢٠٢- ٤٠١ - (مستكشفة) ٢٠٣- ٤٠٣ - (مستكشفة) ٢٠٤- ٤٠٥ - (مستكشفة) ٢٠٥- ٤٠٧ - (مستكشفة) ٢٠٦- ٤٠٩ - (مستكشفة) ٢٠٧- ٤١١ - (مستكشفة) ٢٠٨- ٤١٣ - (مستكشفة) ٢٠٩- ٤١٥ - (مستكشفة) ٢١٠- ٤١٧ - (مستكشفة) ٢١١- ٤١٩ - (مستكشفة) ٢١٢- ٤٢١ - (مستكشفة) ٢١٣- ٤٢٣ - (مستكشفة) ٢١٤- ٤٢٥ - (مستكشفة) ٢١٥- ٤٢٧ - (مستكشفة) ٢١٦- ٤٢٩ - (مستكشفة) ٢١٧- ٤٣١ - (مستكشفة) ٢١٨- ٤٣٣ - (مستكشفة) ٢١٩- ٤٣٥ - (مستكشفة) ٢٢٠- ٤٣٧ - (مستكشفة) ٢٢١- ٤٣٩ - (مستكشفة) ٢٢٢- ٤٤١ - (مستكشفة) ٢٢٣- ٤٤٣ - (مستكشفة) ٢٢٤- ٤٤٥ - (مستكشفة) ٢٢٥- ٤٤٧ - (مستكشفة) ٢٢٦- ٤٤٩ - (مستكشفة) ٢٢٧- ٤٥١ - (مستكشفة) ٢٢٨- ٤٥٣ - (مستكشفة) ٢٢٩- ٤٥٥ - (مستكشفة) ٢٣٠- ٤٥٧ - (مستكشفة) ٢٣١- ٤٥٩ - (مستكشفة) ٢٣٢- ٤٦١ - (مستكشفة) ٢٣٣- ٤٦٣ - (مستكشفة) ٢٣٤- ٤٦٥ - (مستكشفة) ٢٣٥- ٤٦٧ - (مستكشفة) ٢٣٦- ٤٦٩ - (مستكشفة) ٢٣٧- ٤٧١ - (مستكشفة) ٢٣٨- ٤٧٣ - (مستكشفة) ٢٣٩- ٤٧٥ - (مستكشفة) ٢٤٠- ٤٧٧ - (مستكشفة) ٢٤١- ٤٧٩ - (مستكشفة) ٢٤٢- ٤٨١ - (مستكشفة) ٢٤٣- ٤٨٣ - (مستكشفة) ٢٤٤- ٤٨٥ - (مستكشفة) ٢٤٥- ٤٨٧ - (مستكشفة) ٢٤٦- ٤٨٩ - (مستكشفة) ٢٤٧- ٤٩١ - (مستكشفة) ٢٤٨- ٤٩٣ - (مستكشفة) ٢٤٩- ٤٩٥ - (مستكشفة) ٢٥٠- ٤٩٧ - (مستكشفة) ٢٥١- ٤٩٩ -