

يعد مصدراً غنياً بالبروتين.. لحم الضفادع يغزو العالم

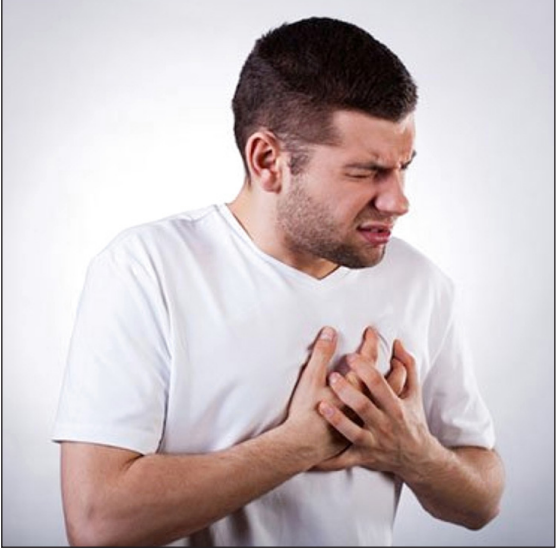


يعد أكل لحم الضفادع وإقامة مزارع لها موضوعاً مثيراً للجدل، يجمع بين جوانب ثقافية واقتصادية وبيئية. وفي حين تعتبر الضفادع جزءاً من النظام الغذائي في العديد من الثقافات، فإن تزايد الطلب عليها أدى إلى ظهور تحديات بيئية وصحية.

ويعود تاريخ استهلاك لحم الضفادع إلى آلاف السنين، حيث كانت مصدراً غنياً بالبروتين في العديد من الحضارات القديمة. واليوم، يعتبر أكل الضفادع شائعاً في العديد من الدول، خاصة في آسيا وأمريكا اللاتينية، مع تنامي الحديث عن فوائده الصحية وكونه مصدراً جيداً للبروتين.

ومع تزايد الطلب على لحم الضفادع، شهدت صناعة مزارع الضفادع نمواً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، وسط تحديات بيئية مثل استهلاك كميات كبيرة من المياه.

اختبار دم يتنبأ بأمراض القلب قبل أعوام من حدوثها



كشف أطباء أن اختبار الدم البسيط «ثلاثي الأبعاد» يمكنه التنبؤ بدقة بخطر إصابة المريض بنوبة قلبية وسكتة دماغية قبل 30 عاماً من حدوثها، مما سيحدث ثورة في الرعاية الوقائية بحسب مجلة «نيو إنغلاند».

والاختبار يركز على ثلاثة مؤشرات رئيسية: الكوليسترول الضار (LDL)، البروتين الدهني (LPA)، والبروتين التفاعلي (CRP)، حيث تم جمع بيانات من نحو 28.000 امرأة من العاملات في المجال الصحي في الولايات المتحدة، وتم تتبعهن على مدار 30 عاماً.

وأوجدت الدراسة أن النساء اللاتي لديهن أعلى مستويات من الكوليسترول الضار (LDL) يواجهن خطراً أعلى بنسبة 36% للإصابة بأمراض القلب مقارنة بمن لديهن مستويات أقل، أما النساء اللاتي لديهن مستويات مرتفعة من البروتين الدهني، فكانت نسبة الخطر لديهن 33% أعلى.

وعندما يتعلق الأمر بالبروتين التفاعلي (CRP)، الذي يعد مؤشراً على وجود التهابات في الجسم، فقد زادت نسبة الخطر بنسبة مذهلة وصلت إلى 70%.

وقال مؤلف الدراسة الرئيسي الدكتور بول ريدر لشبكة إن بي سي نيوز: «تمثل المؤشرات الحيوية الثلاثة عمليات بيولوجية مختلفة... إنها تخبرنا لماذا يكون شخص ما في خطر فعلياً». ويحث ريدر الآن الأطباء الآخرين على إجراء «اختبار الدم ثلاثي الأبعاد» عندما يكون المرضى الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر.

اكتشاف حقل كهربائي يحيط بكوكب الأرض



اكتشف علماء مركز «جودارد» التابع لوكالة «ناسا» حقل طاقة ضعيفا غير مرئي يحيط بكوكب الأرض، وفق موقع «سبوتنيك بالعربي». وأوضح مجلة «نييتشر» أن هذا الحقل المكتشف حديثاً يطلق عليه ثنائي القطب، وهو حقل كهربائي تم طرح فرضيته للمرة الأولى منذ أكثر من 60 عاماً، وسيغير اكتشافه الطريقة التي ندرس بها ونفهم سلوك وتطور عالمنا المتغير باستمرار.

من جانبه، يقول عالم الفلك جلين كولبنسون من مركز جودارد: «يجب أن يكون لأي كوكب له غلاف جوي حقل ثنائي القطب، والآن بعد أن قمنا بقياسه أخيراً، يمكننا أن نبدأ في إدراك المزيد عن شكل كوكبنا والكواكب الأخرى». وأوضح الباحثون أن الأرض محاطة بجميع أنواع المجالات، فهناك مجال الجاذبية، الذي لا نعرف الكثير عنها، خاصة بالنظر إلى مدى انتشارها، ولكن بدون الجاذبية لم يكن ليكون لدينا كوكب من الأساس.

فندق ومنتجع القصر الملكي
فندق ومنتجع القصر الملكي
تمتع باقامة فاخرة مع اطلالة بحرية
العنوان: عدن - كور مكي - ساحل ابرين كورنيش فحان السفين
الهاتف: 777222049 - 73888920
02 276999 - 02 276785
777222049royal@gmail.com

النخيل هايبر ماركت
AlNakheel Hyper Market
العنوان: المنصورة شارع الكثيري سوق النخيل مول
782 219 138

مؤسسة السعيد
تحت شعار خبرة عمر لبيت القمر تحتفل
مؤسسة السعيد للبراميك بالذكرى
العشرين لتأسيسها
خبرة عمر
بيت الثمر
العنوان: عدن - الشيخ عثمان - السيلة خلف ثلثة (علمان عبده)
02 300139 - 02 329796
771188494 - 775022139

فندق هوليادي عدن
Holiday Aden Hotel
حيث الهدوء والراحة
يلتقيان بالفخامة والتميز
تستقبلكم أجواء دافئة وأنيقة
للحجز والاستفسار
770900040
02 272727
77000316

عالم الرفاهية
عالم الرفاهية للسفرات
والسياحة والحج والعمرة
معلومات الاتصال:
العنوان: المعلا - الشارع الرئيسي
228266 - 773344003
المهاتف: 228266 - 773344003
البريد الإلكتروني: maher28777@gmail.com
حسابات وسائل التواصل الاجتماعي: luxuryworldaden

النخيل مول
Al Nakheel Mall
العنوان: عدن - المنصورة - شارع الكثيري - النخيل مول
العنوان: عدن - المنصورة - شارع الكثيري - النخيل مول
العنوان: عدن - المنصورة - شارع الكثيري - النخيل مول

الكرد للبطاريات
كريترا شارع أروى / بجانب الجمنية
+967 2 253 896

أطلالكم
فندق هوليادي عدن
العنوان: عدن - المنصورة - شارع الكثيري - النخيل مول
العنوان: عدن - المنصورة - شارع الكثيري - النخيل مول
العنوان: عدن - المنصورة - شارع الكثيري - النخيل مول

هوليادي عدن
Holiday Aden
منازل ومطابخ هوليادي عدن
للحجز والاستفسار
770900040

استكوه
ASTCO
مجموعة عمار شعبي التجارية
العنوان: عدن - المنصورة - كورنيش المحافظ

مطعم شاطئ عدن
عنوان: عدن - المنصورة - كورنيش المحافظ

الجيل الجديد
ALJEEL ALJADEED
ريادة مستمرة.. آفاق جديدة

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و 81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولا بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكرار في كل مربع من المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

٦	٢	٧	٩	١	٨	٥	٤	٣
١	٨	٤	٧	٣	٥	٩	٦	٢
٥	٣	٩	٤	٦	٢	١	٨	٧
٧	٦	٨	٢	٥	٤	٣	١	٩
٩	١	٥	٣	٨	٧	٦	٢	٤
٣	٤	٢	٦	٩	١	٨	٧	٥
٨	٧	١	٥	٢	٣	٤	٩	٦
٢	٩	٣	١	٤	٦	٧	٥	٨
٤	٥	٦	٨	٧	٩	٢	٣	١

السودوكو

٧	٢		٥	٩				
								٣
			٨				٧	٩
٦	٤		١			٥		
				٢				١
			٣		٩		٦	
	٦							٧
				٧			١	
						٣		
			١					

كلمات متقاطعة

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

افقيا:
1 - كاتبة وصحفية امريكية.
2 - قصر • ضد جنة «معكوسة».
3 - اله • صفة العدو • رداء.
4 - علم مؤنث • رغد العيش.
5 - قول • جمع نسمة «معكوسة».
6 - نظير • سكن الرهبان «معكوسة».
7 - مدينة المانية • للتفسير.
8 - ولاية امريكية.
9 - قهوة • جزيرة اندونيسية «معكوسة» • ضد حلو.
10 - ضد خاص • تقوى وورع.

عموديا:
1 - مغني لبناني.
2 - شجاع • الثمر الناضج.
3 - للتخيير • صاحب نظرية التطور.
4 - انحناء «معكوسة» • صديق.
5 - عاصمة اوربية • شجر البلج.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
د	و	ن	ي	ف	و	ي	ن	ك	ي
ي	ا	ن	س	و	ن	و	ن	د	د
ا	د	ن	و	ا	ل	ا	ا	ا	ا
ا	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي	ل	ي
ا	ي	ا	م	ي	ر	ا	ي	ن	ي
ح	د	ا	م	س	ا	ل	م	ل	م
ا	ل	د	م	ر	ا	ك	ش	ش	ش
د	و	ر	س	ي	ا	ت	ل	ل	ل
ل	ن	ب	ب	ن	ب	ن	ب	ن	ب

الكلمة المفقودة

إعداد / منى فضل عبدالله
اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 8 حروف، وهي اسم روائية سعودية من أعمالها (طوق الحمام).

ص	أ	د	ر	أ	ت	ج	ب	ل	ع	ش	ش
ر	و	أ	ر	د	أ	ت	ج	أ	أ	أ	أ
ت	ح	ص	ي	ل	ء	ع	ل	م	ه	أ	م
م	ت	أ	ب	ع	ة	ي	خ	ق	أ	ع	و
ح	ق	ي	ن					ك	ر	ل	ظ
ل	ع	س	ل					و	و	أ	ف
ح	ف	ل	ة					أ	أ	م	ي
ح	ص	أ	ن					د	ب	ب	ن
أ	ع	م	د	ة	ن	ح	ل	ر	ظ	ط	أ
م	خ	أ	ز	ن	أ	س	م	أ	ك	ة	س
م	م	و	ث	ر	أ	ت	ن	ق	أ	ط	ر
م	ج	م	ع	أ	ت	م	ج	أ	ه	د	ة

واردات	شامخ	شاهق	موظفين
جبل	عالي	اعلام	صادرات
تحصيل	روابط	متابعة	مجمعات
مؤثرات	نقاط	اعمدة	مجاهد
حقين	كواذر	اسرة	عسل
اسماك	بطة	حفلة	حصان
نحل	مخازن		

م	ف	ا	ت	ي	ح	م	ع	ل	ن
م	ع	د	ن	م	د	ي	ر	ه	م
م	ل	ع	ب	م	ذ	ي	ا	ع	م
م	ن	ش	ا	ر	م	ق	ب	ر	م
م	ك	ب	م	س	م	م	م	م	م
م	ذ	ه	ب	م	م	م	م	م	م
م	ذ	ه	ب	م	م	م	م	م	م
م	ق	ص	م	ن	ل	ا	ج	ل	م
م	ذ	ي	ع	م	ع	ا	ق	ا	ع
م	ص	ا	ن	ع	م	س	ا	ك	ة
م	ذ	ك	ر	أ	ت	ن	ق	أ	ط
م	ل	ح	ق	ا	ع	م	ل	ع	ق

الحل
الثلاجة