يعد مصدراً غنياً بالبروتين.. لحم الضفادع يغزو العالم

يعد أكل لحم الضفادع وإقامة مزارع لها موضوعًا مثيرًا للجدل، يجمع بين جوانب ثقافية واقتصادية وبيئية.

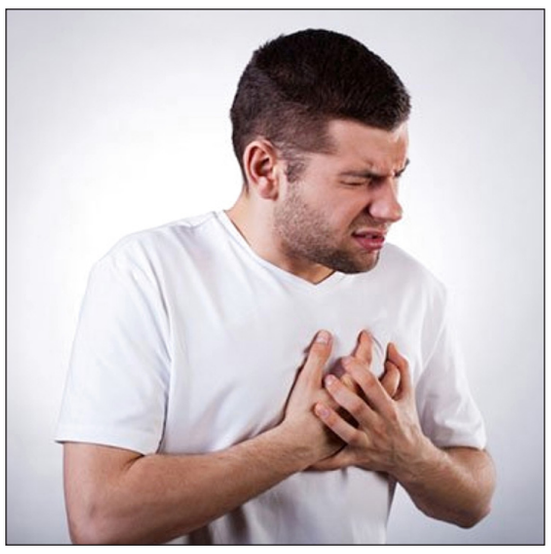
وفي حين تعتبر الضفادع جزءًا من النظام الغذائي في العديد من الثقافات، فإن تزايد الطلب عليها أدى إلى ظهور تحديات بيئية وصحية.

ويعود تاريخ استهلاك لحم الضفادع إلى آلاف السنين، حيث كانت مصدراً غنياً بالبروتين في العديد من الحضارات القديمة.

واليوم، يعتبر أكل الضفادع شائعًا في العديد من الدول، خاصة في آسيا وأمريكا اللاتينية، مع تنامي الحديث عن فوائده الصحية وكونه مصدراً جيدًا 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 رئيسة: الكولسترول 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 الكولسترول 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 ريدكر لشبكة إن بي سي نيوز: «تمثل المؤشرات الحيوية الثلاثة عمليات بيولوجية مختلفة... إنها تخبرنا لماذا يكون شخص ما في خطر فعليا». ويحث ريدكر الآن الأطباء الآخرين على إجراء «اختبار الدم ثلاثي الأبعاد» عندما يكون المرضى في الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر.

اكتشاف حقل كهربائي يحيط بكوكب الأرض

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

من جانبه، يقول عالم الفلك جلين كولينسون 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.

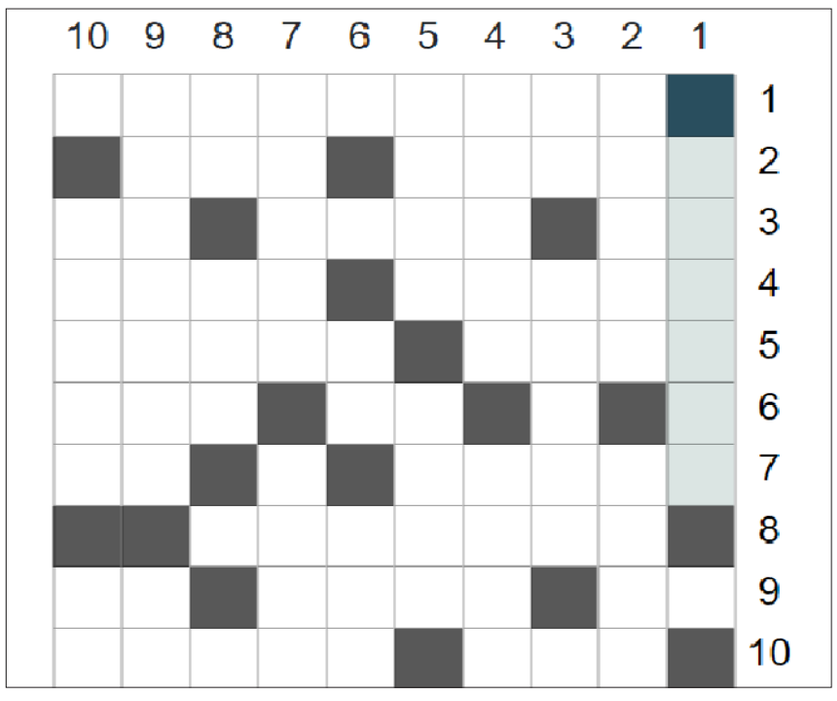
السودوكو

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعا صغيرا 9×9 وتكون أولاً 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.

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

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

كلمات متقاطعة



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 اوروبية • شجر البلح.
6 - ضد جزر • متشابهات.
7 - الطريق «معكوسة» • يشيّد «معكوسة».
8 - للتخيير «معكوسة» • ضد عسر.
9 - دولة افريقية • للنفي.
10 - يدعو • دق الجرس.

حل العدد السابق

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

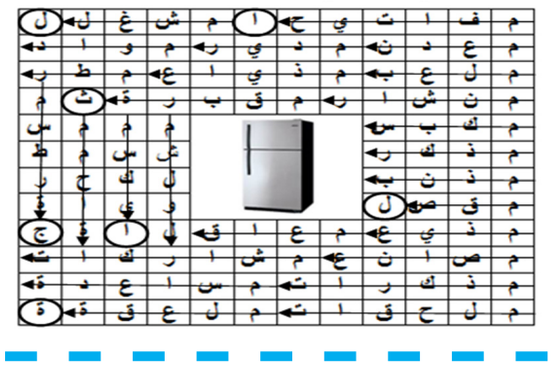
الكلمة المفقودة

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).

ش	ش	ع	ل	ب	ج	ت	ا	ر	د	ا	ص
ا	ا	ا	ا	ج	ت	ا	د	ر	ا	و	ر
م	ا	هـ	م	ل	ع	ء	ل	ي	ص	ح	ت
و	ع	ا	ق	خ	ي	ة	ع	ب	ا	ت	م
ظ	ل	ر	ك	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	ن	ي	ق	ح
ف	ا	و	و	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	ل	س	ع	ل
ي	م	ا	ا	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	ة	ل	ف	ح
ن	ب	ب	د	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	ن	ا	ص	ح
ا	ط	ط	ر	ل	ح	ن	ة	د	م	ع	ا
س	ة	ك	ا	م	س	ا	ن	ز	ا	خ	م
ر	ط	ا	ق	ن	ت	ا	ر	ث	ؤ	م	م
ة	د	هـ	ا	ج	م	ت	ا	ع	م	ج	م

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

الحل

الثلاجة