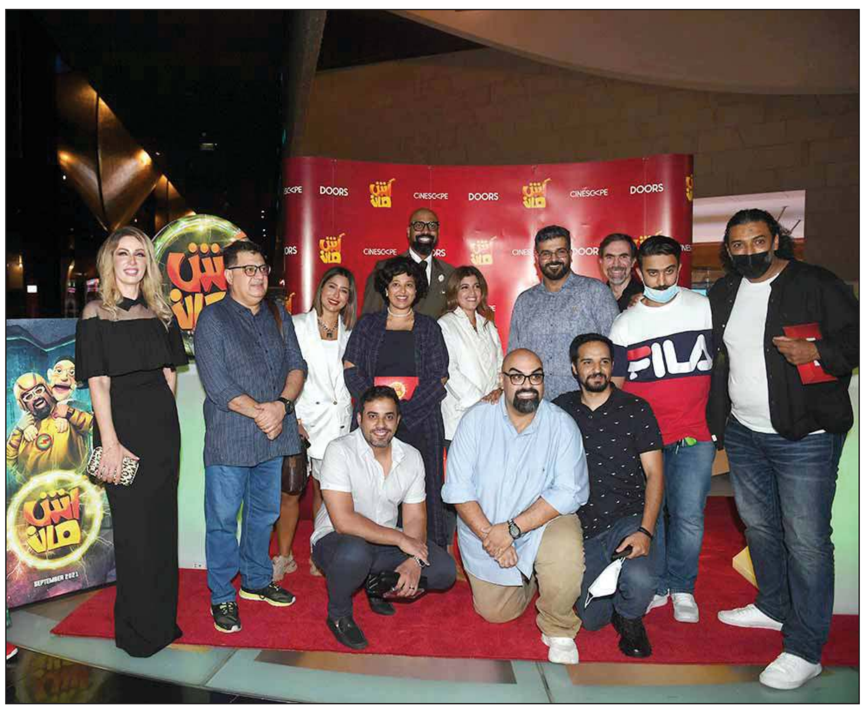
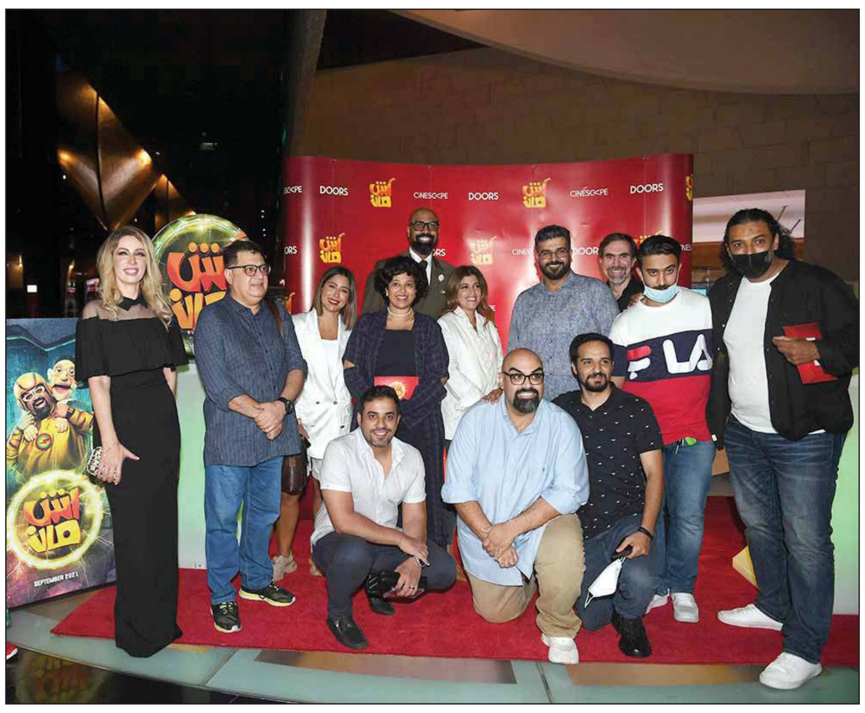
الأنباء
الاثنين 2 مايو 2022

إعداد: عروبة حجازي

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 كتاب للمنفلوطي ـ في الوجه، 2 ـ ثابت عاقل ـ جمعا، 3 ـ علم مذكر ـ صافي، 4 ـ للتعريف ـ عكس اظهر ـ مجهول، 5 ـ ظل ـ ينتقم (معكوسة)، 6 ـ يدور ـ سار ليلا (معكوسة)، 7 ـ من مشتقات البترول، 8 ـ مجرى مائي (معكوسة) ـ علامة موسيقية، 9 ـ جواب ـ قضايا، 10 ـ نسبة للعروبة ـ من يحرث الأرض.

عمودياً:

1 ـ اصحابي ـ شرب، 2 ـ أخطأ (معكوسة) ـ من الطيور ـ جواهر، 3 ـ بعارين ـ يتناول إحدى وجباته، 4 ـ عكس هدم ـ خوف، 5 ـ دماغ ـ هالك، 6 ـ بقايا الدهون ـ نجمع، 7 ـ اكتمل ـ حرف هجاء ـ اعتذار، 8 ـ للنصب ـ غني ـ للتعريف، 9 ـ أحد رجال الدين المسيحي ـ حرف هجاء، 10 ـ أليم ـ عكس كذب.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 7 أحرف

الأمراء
استرده
قريب
أبر
دينا
بورصة
دعس
العناوين
خامات
سرائر
علا
كرم
حالة
العطار
منتجع
الأصلية
اسطنبول
خاتمي
مستمر
استلام
الربيعي
علاقة

سؤال وجواب

ماذا يحدث في الجسم عند التخلي عن الحلويات لشهر كامل؟

أعلنت د.تاتيانا بوتشاروفا، أخصائية الغدد الصماء، أن تخلي الشخص عن تناول الحلويات خلال شهر واحد، يفقده 4 كيلوغرامات من وزنه. وأوضحت الاخصائية الروسية، التغيرات التي تحصل في الجسم عند التخلي أو حتى تناول الحد الأدنى من الأطعمة المحلاة مدة شهر.

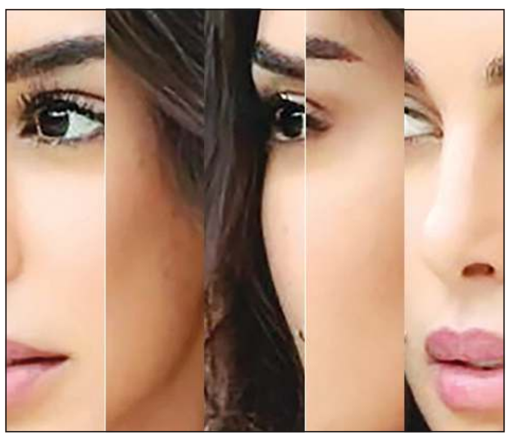
ووفقا لها، يجب الانتباه ودراسة الملصقات على الأطعمة، فإذا كانت نسبة السكر في 100 غرام منها أعلى من 22,5 غراما، فهي حلوة المذاق جدا. كما أن السكر الذي تحتويه قد يذكر تحت أسماء أخرى، مثل النشاء المتحلل، دبس السكر، الفركتوز، المالتوز ومسحوق السكر وغيرها.

وتقول «يظهر تأثير التخلي عن الأطعمة المحلاة خلال شهر في جميع أجهزة الجسم بدءا بالجهاز الهضمي وإلى مستوى الهرمونات، وتتحسن عملية التمثيل الغذائي ويزول الأرق ويفقد الجسم أربعة كيلوغرامات من وزنه، وعموما تتحسن نوعية الحياة».

وتضيف: تتحسن حالة البشرة والجلد، لأن السكر يسبب تدمير الكولاجين، البروتين الذي يجعل الجلد أكثر مرونة ويمنع ظهور التجاعيد قبل الأوان.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

توت غوجي يحمي من العمى

كشف باحثو جامعة كاليفورنيا في ديفيس أن وجبة صغيرة من توت غوجي المجفف تزيد من الأصباغ الواقية في العين، مما يحمي من فقدان البصر المرتبط بالتقدم في العمر.

وقال الباحثون في دراسة جديدة نشرت في مجلة «نيوترينتس» العلمية إن تناول حصة منتظمة من توت غوجي المجفف يساعد في منع أو تأخير مرض التنكس البقعي، وهو اضطراب شائع في العين يشيع بين الأفراد البالغين الذين تتجاوز أعمارهم 50 عاما. وبحسب الدراسة، يعد التنكس البقعي السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى كبار السن، ويقدر أن تأثيره يطول أكثر من 11 مليونا في الولايات المتحدة و170 مليونا على مستوى العالم. من جانبه، يقول جلين يو، مؤلف مشارك في الدراسة وأستاذ مشارك في قسم طب العيون وعلوم الرؤية: «يؤثر التنكس البقعي على مجال رؤيتك المركزية ويمكن أن يؤثر على قدرتك على القراءة أو التعرف على الوجوه». ولاحظ الباحثون زيادة كثافة الأصباغ الواقية في عيون 13 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاما، بعدما تناولوا 28 غراما (نحو أونصة واحدة أو حفنة) من توت غوجي 5 مرات في الأسبوع لمدة 90 يوما. في المقابل، لم يظهر 14 مشاركا في الدراسة أي زيادة، بعدما تناولوا مكملا تجاريا لصحة العين خلال نفس الفترة.

وتعمل أصباغ اللوتين والزياكسانثين، التي زادت في المجموعة التي تناولت توت الغوجي، على تصفية الضوء الأزرق الضار وتوفير الحماية المضادة للأكسدة. كلاهما يساعد على حماية العينين أثناء الشيخوخة. وبشيء من التوضيح، يقول المؤلف الرئيسي للدراسة: «تعد أصباغ اللوتين والزياكسانثين بمنزلة واقي شمسي لعينيك». ويضيف: «كلما ارتفع مستوى اللوتين والزياكسانثين في شبكية العين، زادت الحماية لديك، وجدت دراستنا أنه حتى في العيون السليمة الطبيعية، يمكن زيادة هذه الأصباغ البصرية بتناول وجبة يومية صغيرة من توت غوجي». يشار إلى أن التوت يستخدم لصحة العين في الصين، فثمرة توت غوجي تأتي من نوعين من الشجيرات الموجودة في شمالي غرب الصين، كما يعتبر التوت المجفف مكونا شائعا في الحساء الصيني ويشتهر مثل شاي الأعشاب، إذ تشبه ثمرة التوت حبة الزبيب وتؤكل كوجبة خفيفة. وفي الطب الصيني، يقال إن ثمرة توت غوجي لها صفات «مشرقة للعين»، حيث كان كل ذلك دافع المؤلف الرئيسي، شيانغ لي، لإنجاز الدراسة، كونه نشأ في شمالي الصين، وأصبح فضوليا لمعرفة ما إذا كانت هناك أي خصائص فسيولوجية تساعد على حماية صحة العين.

عن «سكاي نيوز»

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

حل كلمة السر

الشامية

حل اعرف الشخصية

ياسمين صبري

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

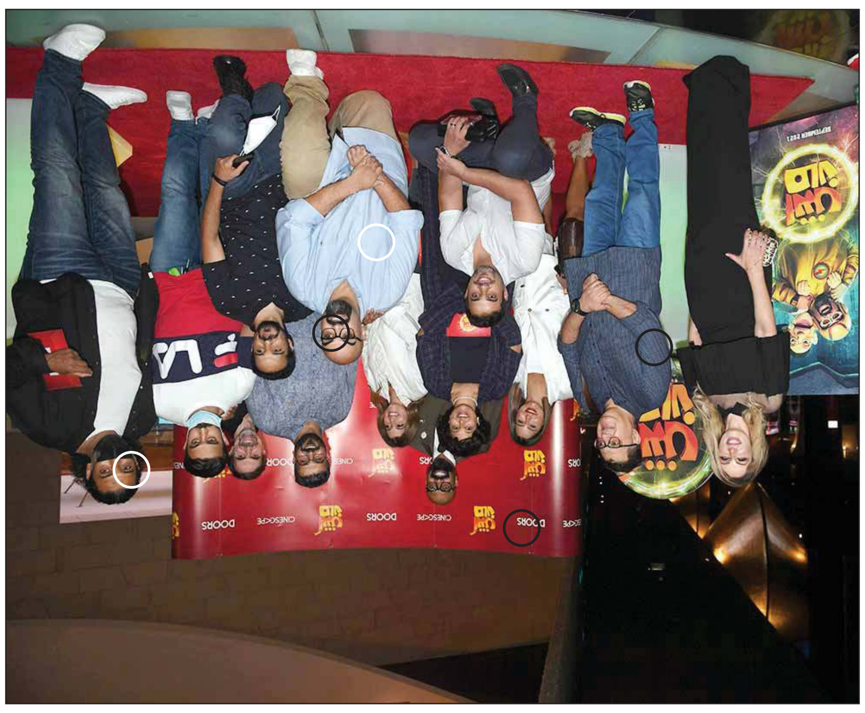
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ العبرات ـ فم، 2 ـ رزين ـ لما، 3 ـ رامز ـ نقي، 4 ـ ال ـ أخفى ـ سر، 5 ـ بقي ـ يثأر (معكوسة)، 6 ـ يلف ـ سرى، 7 ـ قطران، 8 ـ النهر (معكوسة) ـ فا، 9 ـ رد ـ مسائل، 10 ـ عروبي ـ فلاح.

عمودياً:

1 ـ أربابي ـ جرع، 2 ـ زل (معكوسة) ـ لقلق ـ در، 3 ـ عبر ـ يفطر، 4 ـ بناء ـ رهاب، 5 ـ مخ ـ فان، 6 ـ الزفر ـ نلم، 7 ـ تم ـ ياء ـ أسف، 8 ـ ان ـ ثري ـ ال، 9 ـ قسيس ـ فاء، 10 ـ مرير ـ مالح.