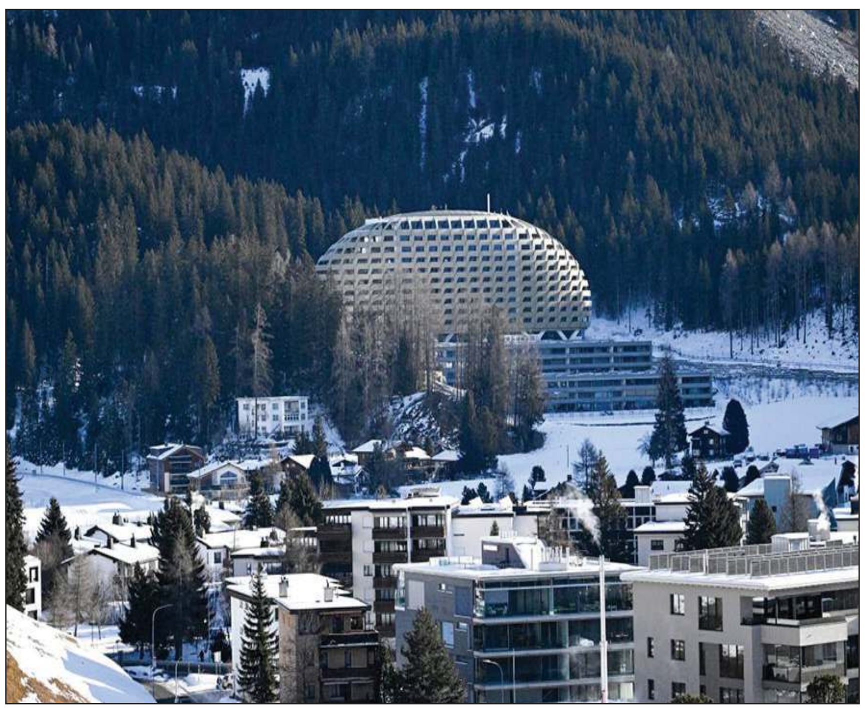
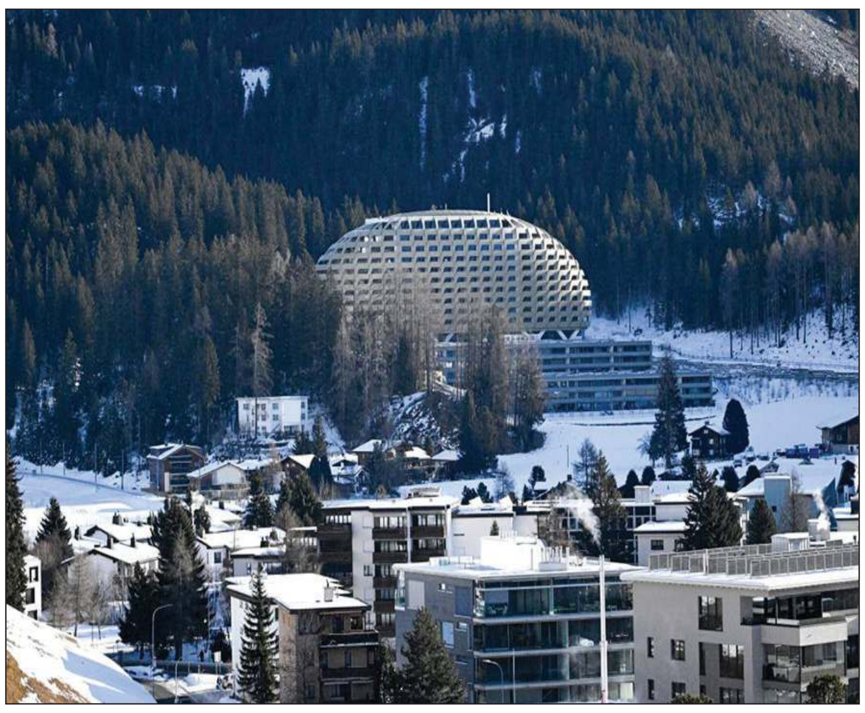
عينك .. عينك

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 إحدى المجرات، 2 ـ ألقاه ـ متشابهان ـ مجهول، 3 ـ يساندهم ـ من النبات، 4 ـ عكس الأحزان، 5 ـ أماسي ـ جدار يحيط بالمنزل (معكوسة)، 6 ـ احتفاء ـ مبدع، 7 ـ اعتلاء ـ بحر، 8 ـ علم مذكر ـ ننفيه، 9 ـ اثار قديمة ـ للنفي، 10 ـ نشكره ـ نيام.

عمودياً:

1 ـ لامع ـ قصاب، 2 ـ يصيب العيون ـ عكس يحزن، 3 ـ عكس اشترى ـ الكمال، 4 ـ عدم الاهتمام ـ من أنواع الغناء، 5 ـ للاستفهام ـ علامة موسيقية ـ للتأوه، 6 ـ تصلح البناء ـ إصبع (معكوسة)، 7 ـ احسان ـ مشى ليلا ـ من أطوار القمر، 8 ـ مئات السنين، 9 ـ من الحيوانات ـ ابني (معكوسة)، 10 ـ رعت وكبرت ـ أرض مستوية.

كلمة السر

ب	ر	ا	ل	و	ا	ح	و	ا	ا
ا	و	ف	ر	ا	ع	ل	ا	ل	ل
ل	ا	ا	ل	ك	ر	ي	م	ف	ر
ا	ف	ي	ر	ا	و	ج	د	ر	ي
م	د	ؤ	م	س	ر	و	ر	ا	ا
ي	ب	ل	ش	ة	ا	ة	ا	ر	ح
ر	ل	ب	ا	س	ا	ف	ل	م	ح
ح	ن	ر	ل	ك	ل	د	م	ع	ا
ل	م	ع	س	ي	و	ص	ر	ل	س
ي	ؤ	ل	ف	ن	ا	ل	ج	ي	م
م	م	ا	ر	ة	ل	ا	ق	م	ة
ص	ج	ر	ب	ب	ي	و	ر	د	ي

إحدى بوابات سور الكويت قديماً من 11 حرفاً

الأمير
حاسمة
برج
وردي
حليم
وجد
الفرار
المرج
لؤي
العارف
الصدفة
الرياح
روافد
الوالي
رمش
الكريم
سكينة
مؤمن
العرب
ألواح
السفر
عليم
سرور

سؤال وجواب

من يحتاج إلى تناول ڤيتامين D في فصل الشتاء؟

يعتبر ڤيتامين D عنصرا أساسيا للحفاظ على المناعة وصحة العظام والصحة العامة، خاصة في الشتاء. ووفقا للأطباء، تكمن أهمية ڤيتامين D خلال فصل الشتاء، في قلة التعرض لأشعة الشمس، لأنه تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية، ينتج الجلد الڤيتامين، ولكن هذه العملية محدودة جدا في الشتاء. ونقص هذا الڤيتامين قد يؤدي إلى ضعف المناعة، والإرهاق المزمن، وانخفاض كثافة العظام، وزيادة خطر الإصابة بنزلات البرد.

كما يعتبر ڤيتامين D مهما جدا للأطفال والمراهقين، لأن نقصه خلال فترة النمو، يؤثر على نمو الهيكل العظمي والأسنان والجهاز العضلي. وقد يصاب الأطفال بأعراض تشبه الكساح، والضعف، وتأخر النمو البدني. وبالإضافة إلى ذلك ڤيتامين D مهم جدا لكبار السن؛ لأنه مع التقدم في العمر، يفقد الجلد قدرته على إنتاج هذا الڤيتامين، وتصبح العظام أكثر هشاشة. ويؤدي نقص الڤيتامين إلى زيادة خطر الإصابة بالكسور والسقوط. وأيضا ڤيتامين D ضروري أيضا للنساء الحوامل والمرضعات، لأنه يلعب دورا مهما في نمو عظام الجنين ويدعم صحة الأم. وقد يؤدي نقصه إلى مضاعفات أثناء الحمل، وضعف المناعة، ومشكلات في نمو الطفل.

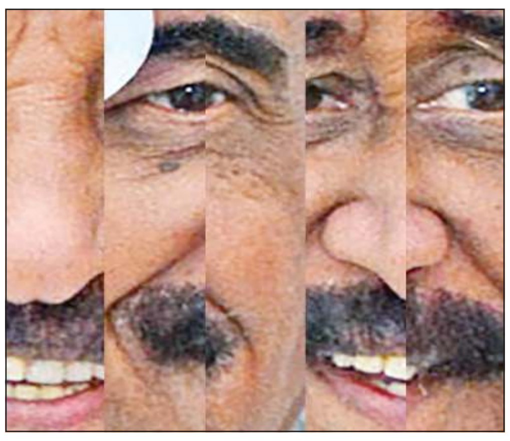
ولذلك يوصي الأطباء بضرورة إيلاء اهتمام خاص للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، واضطرابات أيضية، وسمنة، ومشكلات معوية، لأن هذه الحالات قد تقلل من امتصاص الڤيتامين من الطعام وتفاقم نقصه.

أما بالنسبة لمعظم البالغين الأصحاء فإن ڤيتامين D مهم أيضا في فصل الشتاء، ولكن بدرجة أقل، خاصة إذا كان النظام الغذائي للشخص لا يشمل الأسماك الدهنية والأطعمة المدعمة ومنتجات الألبان، مع قلة التعرض لأشعة الشمس، فيجب عليه استشارة الطبيب بشأن تناول مكملات ڤيتامين D.

ويصبح ڤيتامين D في فصل الشتاء ذا أهمية بالغة للأطفال والمراهقين وكبار السن والنساء الحوامل والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، فالحفاظ على مستواه المثالي يساعد على تقوية منظومة المناعة، والحفاظ على صحة العظام، ودعم الصحة العامة خلال فصل الشتاء.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الزعفران والذاكرة

أظهرت دراسة علمية حديثة أن مستخلص نبات الزعفران مفيد في دعم الذاكرة وتخفيف القلق وتحسين عملية التمثيل الغذائي مع التقدم في السن.

ودرس الباحثون تأثيرات مستخلص زعفران معياري يحتوي على كميات محددة بدقة من السافرنال والكروسين، وهما المركبان النشطان الرئيسيان في النبات، وأجروا تجاربهم لاكتشاف تأثيرات هذا المستخلص على الذاكرة وزيادة القلق والاضطرابات الأيضية، وتبين لهم أن المستخلص عند إضافته على الطعام يصل إلى مجرى الدم ويترك تأثيرات حيوية مفيدة تؤثر على كل ما سبق.

كما تبين للعلماء أن الجرعات العالية من هذا المستخلص تخفض معدلات القلق وتساعد الدماغ على التعرف على الأشياء والمعلومات الجديدة، وهذا مؤشر على تحسن وظيفة الذاكرة، ورافقت هذه التغيرات إعادة تنظيم للجزيئات الإشارية في الدماغ المرتبطة بالتوتر والعواطف والمرونة العصبية.

أما الجرعات المنخفضة من مستخلص الزعفران تبعا للباحثين، فقد ساعدت على إبطاء فقدان الوزن المرتبط بالتقدم في السن، وأثرت على الجينات المنظمة لعملية التمثيل الغذائي للدهون في الكبد. وكانت دراسة سابقة قد أشارت أيضا إلى أن الزعفران يساعد على تخفيف الالتهابات وتحسين المزاج لدى المصابين بمرض باركنسون.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

بوابة المقصب

حل اعرف الشخصية

محمد جابر

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

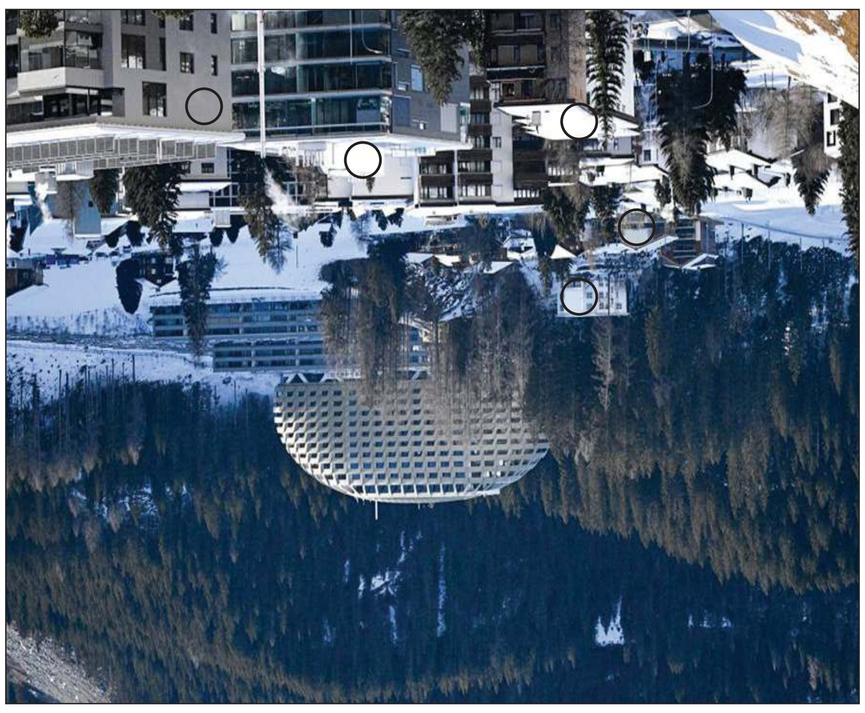
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ درب التبان، 2 ـ رماه ـ ر ر ـ سر، 3 ـ يدعمهم ـ قنب، 4 ـ المسرات، 5 ـ ليال ـ سور (معكوسة)، 6 ـ حفل ـ فنان، 7 ـ ارتقاء ـ يم، 8 ـ محمد ـ نبعده، 9 ـ أوابد ـ لا، 10 ـ نحمده ـ رقود.

عمودياً:

1 ـ دري ـ لحام، 2 ـ رمد ـ يفرح، 3 ـ باع ـ التمام، 4 ـ إهمال ـ قدود، 5 ـ هل ـ فا ـ آه، 6 ـ ترمم ـ بنان (معكوسة)، 7 ـ بر ـ سرى ـ بدر، 8 ـ قرون، 9 ـ نسناس ـ ولدي (معكوسة)، 10 ـ ربت ـ مهاد.