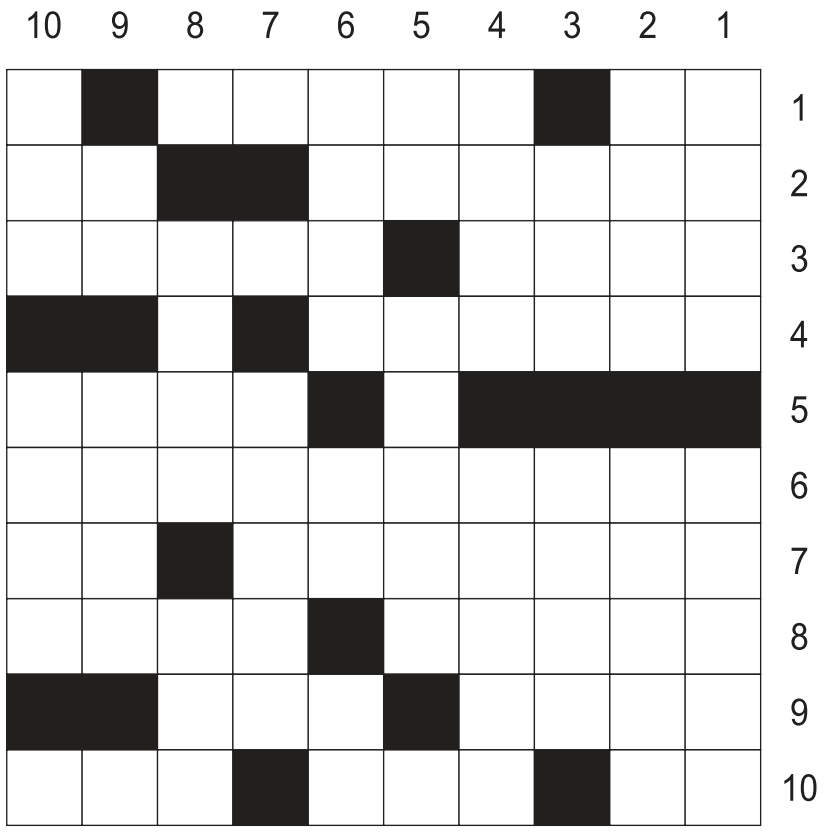
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ والد ـ الحواضر، 2 ـ منطقة سياحية في سوريا ـ قمح، 3 ـ اكتشف الأعماق (معكوسة) ـ ألموت، 4 ـ المغتاب، 5 ـ شدة الحر، 6 ـ ممثل كويتي راحل، 7 ـ من الأقارب (معكوسة) ـ ضمير متصل، 8 ـ اخفوا المعالم (معكوسة) ـ محترم (معكوسة)، 9 ـ مؤتمن ـ صرر، 10 ـ للنفي ـ جاء ـ يصيب العيون.

عمودياً:

1 ـ أحسنا ـ دلالات، 2 ـ من الطيور المغردة ـ نقود (معكوسة)، 3 ـ نعاس ـ يقع من مكان عال (معكوسة)، 4 ـ استمر ـ شقيقنا، 5 ـ للنفي ـ للكتابة، 6 ـ رؤيا ـ ضجر ـ للمساحة (معكوسة)، 7 ـ من الحيوانات (معكوسة)، 8 ـ يرغم (معكوسة) ـ جرم سماوي، 9 ـ حيوان ضخم (معكوسة) ـ يقترب، 10 ـ مشى ليلاً ـ علم مؤنث.

كلمة السر

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

شخصية أسطورية من 6 أحرف

امانيه	حراس	الورد	الحمراء	جبال
الشامية	المقتنيات	الابتكار	نمر	الالب
اسيل	أمجد	الأشجار	كندا	السعر
اوراقي	القارة	خمائل	اوقيانوسيا	اقبال

سؤال وجواب

هل يكفي التعرض للشمس للحصول على فيتامين D؟

أفادت د.أولغا شوبو أخصائية الأمراض الجلدية بأنه يستحيل الحصول على كمية كافية من فيتامين D حتى عند التعرض المتكرر لأشعة الشمس. ووفقا لها، يعود السبب في ذلك إلى أن إنتاج فيتامين D بفعل الشمس لا يحدث إلا عندما يحمر الجلد، ويتباطأ بمجرد اكتسابه السمرة.

وتقول: «علاوة على ذلك يجب ألا نغفل عن ضرورة الحد من التعرض لأشعة الشمس المباشرة، لأن التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية يشكل خطرا جسيما للإصابة بسرطان الجلد. كما أن الحد من التعرض لأشعة الشمس يقلل من كفاءة إنتاج هذا الفيتامين. ومع التقدم في السن، تضعف قدرة الجلد على إنتاجه، لذلك من المستحيل تعويض النقص بالتعرض لأشعة الشمس فقط. هذه خرافة».

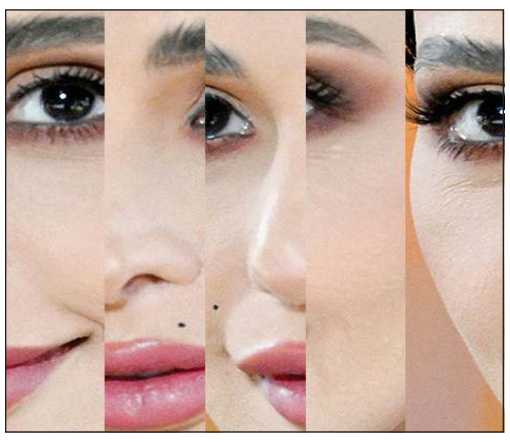
ووفقا لها، يمكن الحصول على فيتامين D من الطعام، فهو موجود في صفار البيض النيء، وبعض أنواع الفطر، والجبن، والجبن القريش، والزبدة، بالإضافة إلى منتجات الألبان المخمرة، والأسماك الدهنية، والمأكولات البحرية. لكن مع ذلك لا يكفي اتباع نظام غذائي متوازن لتعويض النقص لأن الأطعمة الحديثة المنتجة صناعيا تفتقر إلى الفيتامينات.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الالتهاب المزمن أو الإجهاد إلى استنزاف مخزون فيتامين D بسرعة، لأنهما يسببان الإجهاد التأكسدي، الذي يتطلب من الجسم مستوى عاليا من مضادات الأكسدة لمكافحته. ويعتبر فيتامين D من أقوى مضادات الأكسدة، حيث يعمل على تثبيط الجذور الحرة.

وتقول: «من المهم التذكير بأن الطبيب وحده هو من يستطيع وصف نظام علاجي وجرعة مناسبة لنقص فيتامين D. وإذا لزم الأمر يفضل اختيار الفيتامينات في صورة ليبوزومية لأنها تخترق أغشية الخلايا بسهولة وتقاوم الإجهاد التأكسدي في المعدة».

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

السمنة وراء تفشي معظم الأمراض المزمنة

أثبتت دراسة حديثة أن السمنة تلعب دورا رئيسيا في الإصابة بمعظم الأمراض المزمنة الشائعة والخطيرة. وحلل فريق من جامعة إكستر 71 حالة مرضية غالبا ما تتزامن لدى الأفراد، مثل داء السكري والتهاب المفاصل، بهدف تحديد ما إذا كانت السمنة عامل خطر أساسيا.

واستخدم الباحثون بيانات جينية وصحية لآلاف المشاركين في دراسات سابقة. ووجدوا أن السمنة ـ المعرفة بمؤشر كتلة الجسم (BMI) الذي يزيد على 30 ـ تسهم في 61 حالة من أصل 71، أي ما يقارب 86٪. وأظهرت النتائج أنه من بين كل 1000 شخص مصاب بمرض الكلى المزمن وهشاشة العظام، يمكن أن يمنع خفض مؤشر كتلة الجسم بمقدار 4,5 نقطة نحو 17 شخصا من الإصابة بالمرضين معا. كما أن الخفض نفسه قد يمنع نحو 9 أشخاص من بين كل 1000 شخص من الإصابة بداء السكري وهشاشة العظام.

وأوضح الباحثون أن السمنة تفسر جميع حالات التداخل الجيني في 10 أزواج من الأمراض، ما يدل على أنها العامل الرئيسي وراء حدوثها معا. وتشمل هذه الأزواج: مرض الكلى المزمن مع أمراض الرئة المزمنة، والنقرس مع انقطاع النفس النومي، ومرض الكلى مع هشاشة العظام، وداء السكري مع هشاشة العظام.

وقال البروفيسور جاك بودن: «لطالما عرفنا أن بعض الأمراض غالبا ما تحدث معا، وأن السمنة تزيد من خطر الإصابة بالعديد منها. وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تستخدم علم الوراثة لتحديد دور السمنة في الإصابة بالأمراض لدى الأفراد أنفسهم». وأضاف: «لقد وجدنا أن السمنة هي العامل الرئيسي المسبب لبعض الأمراض، ويتيح بحثنا للأطباء تقديم نصائح أكثر تحديدا للمرضى لمساعدتهم على الوقاية».

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

سمنة

حل اعرف الشخصية

ممثل حائز

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

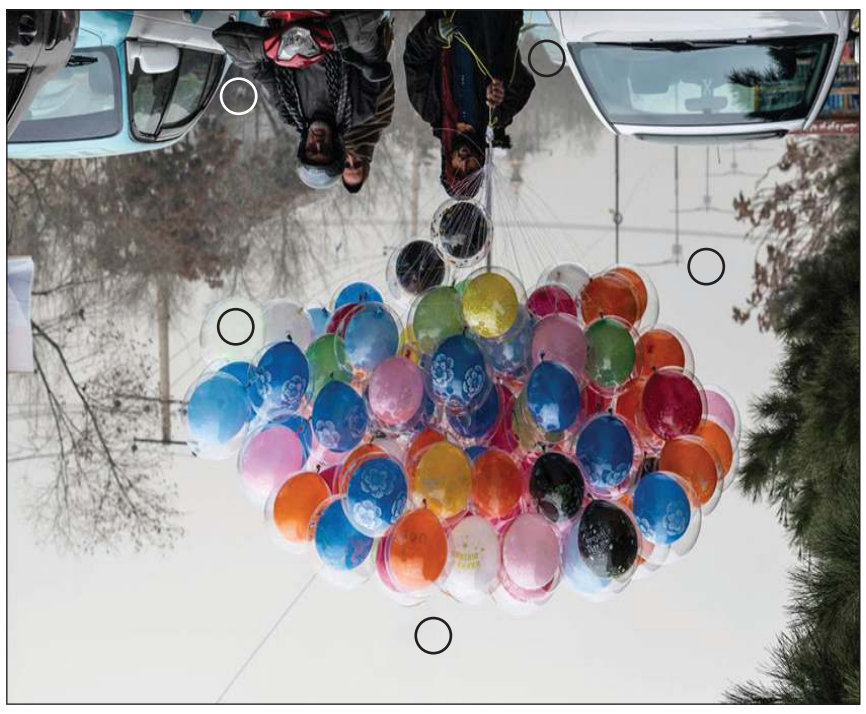
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
١ ـ أبا ـ الدن، ٢ ـ بلوران ـ بر، ٣ ـ أسبر (معكوسة) ـ الربى، ٤ ـ القماط، ٥ ـ هجير، ٦ ـ علي الفيدي، ٧ ـ الأخيال (معكوسة) ـ نا، ٨ ـ موهوا (معكوسة) ـ موتر (معكوسة)، ٩ ـ أمين ـ ررم، ١٠ ـ ها ـ أتى ـ رمد.

عمودياً:
١ ـ أبرا ـ علكم، ٢ ـ بلبل ـ أموال (معكوسة)، ٣ ـ وسن ـ تهوى (معكوسة)، ٤ ـ أرام ـ انحنا، ٥ ـ لا ـ أقلام، ٦ ـ مناه ـ ملا ـ ار (معكوسة)، ٧ ـ زرافة (معكوسة)، ٨ ـ بيجر (معكوسة) ـ قمر، ٩ ـ دب (معكوسة) ـ بنين، ١٠ ـ سرى ـ ربا.