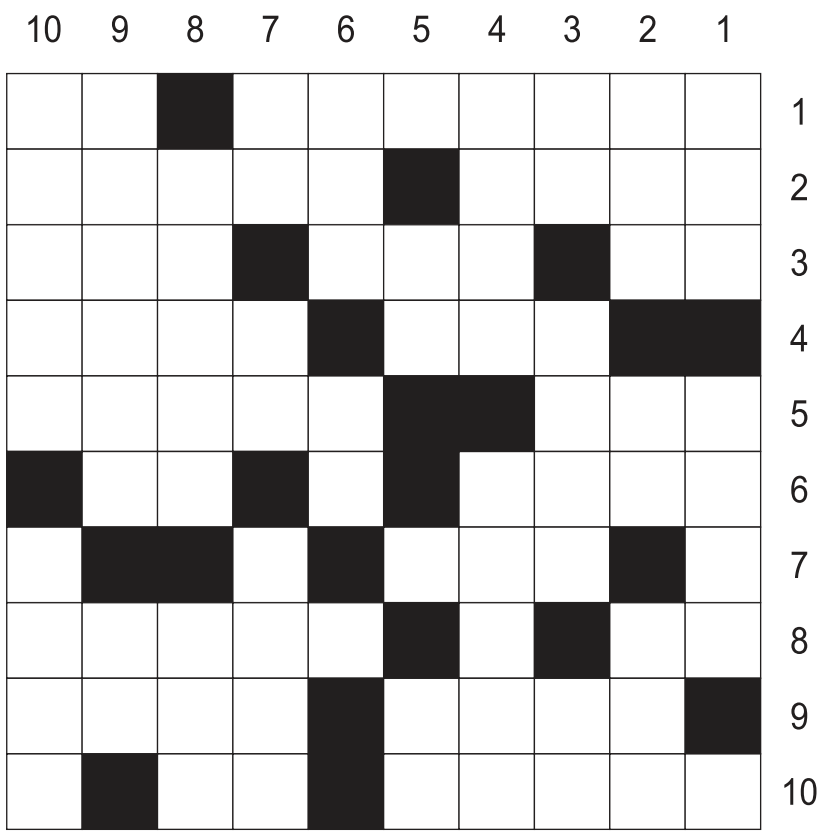
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ من الطيور ـ قادم، 2 ـ عكس قبلي ـ مآدب (معكوسة)، 3 ـ للجر ـ أفك ـ من الحشرات، 4 ـ عكس حر ـ يحل ضيفا (معكوسة)، 5 ـ أسحب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ حامون ـ دق الجرس، 7 ـ سعدان، 8 ـ خاصتي (معكوسة) ـ أكلة شعبية (معكوسة)، 9 ـ بحار (معكوسة) ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ التفاف ـ عملة آسيوية.

عمودياً:

1 ـ أحسن ـ أعد وأحسب، 2 ـ لهو ـ سحب ـ طين (معكوسة)، 3 ـ مثيل ـ دابة الإسراء ـ للمساحة، 4 ـ طلقة نارية ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ فاصل ـ للجر، 6 ـ مضجر ـ بحر، 7 ـ للتأوه (معكوسة) ـ متشابهان ـ يساند (معكوسة)، 8 ـ أضواء ـ نتن، 9 ـ الكئيب ـ للنفي، 10 ـ وضع الحمل ـ عكس شهيق.

كلمة السر

ب	ن	ا	ح	ا	ك	م	ا	ا	ك
ا	ا	ل	م	د	ا	ص	ل	ن	ا
ل	و	غ	ط	ر	ل	ح	خ	ي	ل
ه	س	ر	ا	و	ا	ا	ل	ا	ع
ر	ا	ب	ر	ب	ز	ف	ي	ب	و
م	م	ي	ة	س	ر	ة	ف	ت	ا
س	ا	ة	ت	ا	ق	ن	ة	ل	ق
ل	ر	ح	ة	ا	س	ي	ا	ا	ب
م	ه	م	ق	ل	ي	د	ل	ي	ع
ا	ا	ا	ي	ع	ا	ا	م	ر	ر
ن	ل	د	ر	ل	ح	ي	ح	ا	ف
ن	ا	ة	ع	م	ة	م	ب	ن	ي

دولة في جنوب آسيا من 7 أحرف

حاكم	ميادين	التباين	عرفي	العلم	ناري
مطارة	سياحة	المحب	الأهرام	صحافة	
العواقب	دروب	الغربية	حمادة	الهرم	
الأزرق	الخليفة	أسوان	عريقة	سلمان	

سؤال وجواب

ما الحقيقة وراء أسطورة «الجزر يقوي البصر»؟

صحيح أنه يمكن للجزر أن يُحسن البصر، لكنه لا يصنع المعجزات ولا يُحسن الرؤية الليلية. وضمن هذا الإطار نشر البريطانيون خلال الحرب العالمية الثانية ملصقا كتب عليه: «الجزر يحافظ على الصحة ويساعد على الرؤية أثناء انقطاع التيار الكهربائي». وكان هذا الملصق من تصميم وزارة التموين البريطانية، واستخدم كجزء من حملة عسكرية لتشجيع الأكل الصحي. خلال فترة نقص الغذاء، كان الإكثار من تناول الجزر هدفا رئيسيا.

ولاتزال فكرة أن الجزر مفيد للبصر سائدة حتى اليوم، ولها ما يبررها جزئيا، لأن الجزر يدعم صحة العيون والرؤية الليلية، لكن فوائده محدودة. وأوضح د.جوناثان روبنشتاين أن الاعتقاد القائل إن الإفراط في تناول الجزر يحسن الرؤية غير صحيح. فالجزر غني ببيتا كاروتين الذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين A، لكن حتى الخضراوات الأخرى مثل السبانخ والملفوف غنية بالبيتا كاروتين، رغم أن لونها لا يبرز بسبب وجود الكلوروفيل.

وأشار إلى أن شبكية العين تحتوي على نوعين من الخلايا الحساسة للضوء: المخاريط: مسؤولة عن رؤية الألوان والدقة البصرية، ثم العصي: مسؤولة عن الرؤية الليلية والمحيطية، ويحتاج كلا النوعين إلى فيتامين A، لكن العصي حساسة بشكل خاص لنقصه، إذ من دون فيتامين A لا تستطيع إنتاج كميات كافية من الرودوبسين، وهو بروتين حساس للضوء. ونتيجة لذلك، تتدهور الرؤية الليلية والمحيطية، وقد يكون العمى الليلي أولى علامات نقص فيتامين A، الذي يظل أحد الأسباب الرئيسية للعمى الذي يمكن الوقاية منه، خاصة لدى الأطفال.

ولتجنب نقص فيتامين A، يكفي اتباع نظام غذائي متوازن يتضمن أطعمة غنية بالبيتا كاروتين، مع الانتباه إلى أن الإفراط في تناول الجزر لا يحسن البصر، بل قد يؤدي إلى حالة كاروتينيميا، وهي حالة غير ضارة تسبب اصفرارا برتقاليا للجلد وقابلة للعلاج. وتحتاج العين أيضا إلى عناصر غذائية أخرى لدعم صحتها، مثل: أحماض أوميغا 3 الدهنية من الأسماك الدهنية، فيتامين E من المكسرات لتقليل خطر الإصابة بالتنكس البقعي، فيتامين C من الفواكه لتوفير حماية جزئية ضد إعتام عدسة العين، ويؤكد روبنشتاين أن الجزر لا يعالج أي مرض ولا يحسن البصر بمفرده، بل هو مجرد أحد الأطعمة التي تدعم صحة العيون.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

الصيام المتقطع يظهر فعالية في خفض أعراض داء كرون المؤلمة إلى النصف

كشفت تجربة سريرية أجرتها جامعة كالغاري بدعم من «مؤسسة كرون والتهاب القولون»، عن نتائج مذهلة للصيام المتقطع في إدارة مرض كرون، أحد أمراض الأمعاء الالتهابية المزمنة والمعقدة. وهذه الدراسة التي تعد الأولى من نوعها التي تبحث في تأثير التغذية المقيدة زمنيا على مرضى داء الأمعاء الالتهابي، تفتح باب أمل جديد للعديد من المرضى الذين يبحثون عن أدوات عملية تدعم علاجهم الدوائي.

واعتمدت الدراسة على تصميم بحثي دقيق، حيث شارك 35 بالغا مصابا بمرض كرون ويعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وتم تقسيم المشاركين عشوائيا إلى مجموعتين: التزمت الأولى (20 مشاركا) بنظام «التغذية المقيدة زمنيا» الذي يسمح بتناول الطعام خلال 8 ساعات فقط من اليوم (مثلا من العاشرة صباحا حتى السادسة مساء)، بينما استمرت المجموعة الثانية (15 مشاركا) في عاداتها الغذائية المعتادة.

واللافت في هذه النتائج أن هذه التحسينات لم تكن مرتبطة فقط بفقدان الوزن، حيث فقد المشاركون في مجموعة الصيام ما معدله 2,5 كيلوغرام، بل امتدت الفوائد لتشمل تحسنا عميقا في الصحة العامة، بما في ذلك انخفاض ملحوظ في المؤشرات الحيوية للالتهاب الجهازي في الدم، وتحسن في صحة التمثيل الغذائي.

المصدر: «eurekalert»

حل كلمة السر

باستيان

حل اعرف الشخصية

شمس الدين الكتبي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ ناري ـ أمين ـ 2 ـ تيار ـ دولة (معكوسة) ـ 3 ـ دب ـ من ـ 4 ـ عرفي ـ العلم (معكوسة) ـ 5 ـ حد ـ من ـ 6 ـ مهم ـ تم، ثم (معكوسة) ـ 7 ـ أمل ـ ر ر ـ بزغ (معكوسة)، 8 ـ أنوار ـ أسن، 9 ـ الكريم ـ لا، 10 ـ تونيه ـ زفير.

عمودياً:
1 ـ نبراس ـ صحافة ـ 2 ـ لهب ـ جر ـ وحل (معكوسة) ـ 3 ـ ربا ـ أحل ـ الأهرام (معكوسة)، 4 ـ بزيزة (معكوسة) ـ 5 ـ أجر ـ ديار ـ فؤاد (معكوسة)، 6 ـ سلم ـ رن، 7 ـ قرد، 8 ـ لي (معكوسة) ـ فلفل (معكوسة)، 9 ـ ملح (معكوسة) ـ بيس (معكوسة) ـ (معكوسة) ـ دوران ـ بن، 10 ـ ناري ـ بن.