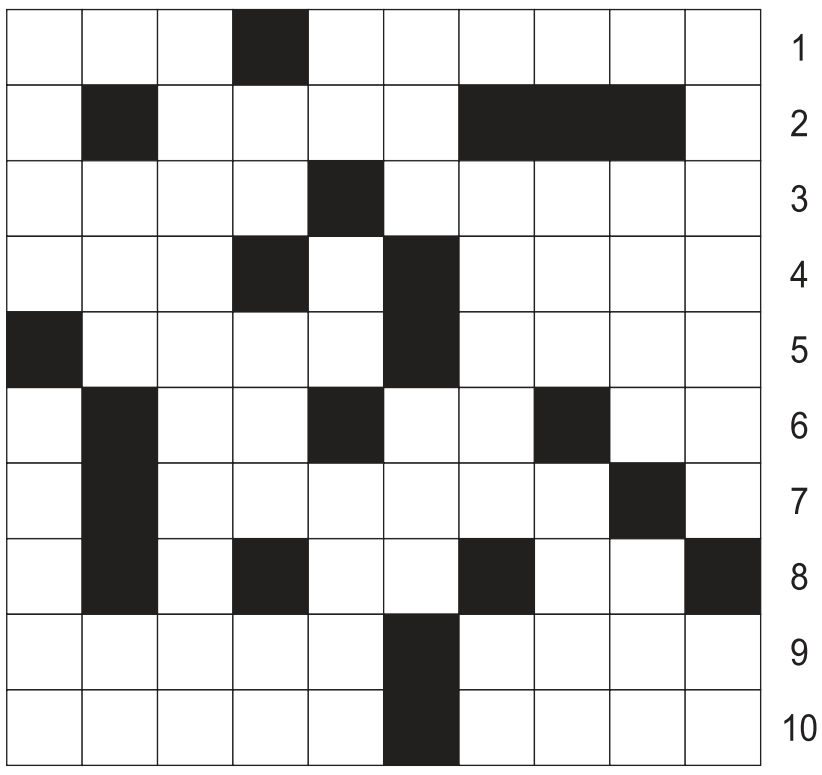
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ أولاد أبنائي ـ علم مذكر، 2 ـ وجه الأرض، 3 ـ أسعار ـ اقتل، 4 ـ شتلات ـ حسن الخلق، 5 ـ مرتوي ـ مدينة سعودية، 6 ـ من الأطراف ـ متشـــابهان ـ للعطف، 7 ـ فناء، 8 ـ فك ـ عبر، 9 ـ مؤتمن ـ الصعب، 10 ـ تراه بطرف العين ـ أعطاه مهلة.

عمودياً:

1 ـ اليونـــان القديمة ـ مقبل، 2 ـ من الطعام ـ صغير الشاة، 3 ـ أصل الحياة ـ موجع، 4 ـ في الفم ـ عطف (معكوسة) ، 5 ـ شجب ـ أبو البشر، 6 ـ من الأطراف ـ متشابهان ـ غنى، 7 ـ للنداء ـ متشابهة ـ للجزم، 8 ـ شاعر سوري راحل، 9 ـ موزعة بالجسم (معكوسة) ـ للتعريف، 10 ـ زوج الأم ـ طعمه.

كلمة السر

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

شهر ميلادي من 6 أحرف

نسمة	الورد	البلاغة	نابغة	السلام	صريحات
الشعب	عراب	سبيلي	العادلة	المشع	ميدان
عوائل	الأربع	سعيدة	نارية	التكامل	
تقاليد	عادات	خليل	مراد	عمر	

سؤال وجواب

ما الذي يعيق امتصاص ڤيتامين B12 في جسم الإنسان؟

لا يكفي تناول اللحوم أو الأســماك أو البيض، أو حتى تناول المكملات الغذائية، لكي يدخل ڤيتامين B12 إلى مجرى الدم، بل يتطلب ذلك حموضة معدة طبيعية وعاملا داخليا وأمعاء سليمة.

وما يعوق امتصاص ڤيتامين B12 في جسم الإنسان ثمانية عوامل رئيسية تشــمل نقص البروتين المعوي المعروف بـ «العامل الداخلي»، وانخفاض حموضة المعدة، والاســتخدام المطول لأدوية الحرقة والميتفورمين، إلى جانب أمراض وجراحات الأمعاء الدقيقة، والنظام الغذائي النباتي الصارم، والتعرض لأكسيد النيتروز.

ويعد ڤيتامين B12 عنصرا حيويا لتكوين الدم، ودعم وظائــف الجهاز العصبي، وتخليــق الحمض النووي في الجســم، لكنه يتميز بحساسية شديدة في عملية امتصاصه. ووفقا للخبراء، لا يكفي تناول الأطعمة الغنية به كاللحوم والأسماك والبيض، أو حتى المكملات الغذائية لضمان وصولــه إلى مجرى الدم، بل يتطلب ذلك بيئة معوية سليمة وحموضة معدة طبيعية.

وتأتي على رأس معوقات الامتصاص مشكلة نقص أو انعــدام «العامل الداخلي»، وهو بروتين خاص ينتج في المعدة ليرتبط بالڤيتامين ويســمح للأمعاء الدقيقة بامتصاصه، حيث يؤدي نقصه (كما في حالات فقر الدم الخبيث) إلى فقدان الڤيتامين تماما. كما تلعب حموضة المعدة دورا حاســما، إذ إن انخفاضها يصعب تفكيك الڤيتامين من البروتينات الغذائية، وهو ما يحدث غالبا مع الاستخدام طويل الأمد للأدوية المخفضة للحموضة وعلاجــات حرقة المعدة. علاوة علــى ذلك، فإن تناول أدوية السكري لفترات طويلة يعيق الامتصاص المعوي للڤيتامين، ما يستدعي مراقبة مستوياته دوريا.

وفي سياق متصل، تؤثر أمراض الأمعاء الدقيقة مثل داء كرون أو أي التهابات وتلف في المعي اللفائفي سلبا على كفاءة الامتصاص، وتتفاقم المشكلة بعد جراحات اســتئصال المعدة أو أجزاء من الأمعاء. من جانب آخر، تبرز الأنظمة الغذائية النباتية الصارمة كعامل مســبب لنقص الڤيتامين نظرا لغياب المصادر الحيوانية وغياب البدائل المدعمة. وأخيــرا، يمكن للتعرض المتكرر لغاز أكســيد النيتروز أن يثبط الوظائف الحيوية للڤيتامين في الجســم. وفي المقابل، يؤكد الأطباء أن المشروبات المعتادة كالشاي والقهوة لا تحمل أي تأثير سلبي على مستويات هذا الڤيتامين الأساسي.

المصدر: «health.mail.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

الفئة الأقل عرضة لخطر ألزهايمر منذ الصغر

يرتبط انخفاض استهلاك الأم للسكر أثناء الحمل ومن قبل الطفل في السنوات الأولى من العمر بانخفاض خطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر في مرحلة البلوغ.

وتشير مجلة Neurology إلى أن علماء من جامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا توصلوا إلى هذه النتيجة من تحليل بيانات 64737 مشاركا في بنك البيانات الحيوية البريطاني، الذين ولدوا في الفترة التي أُلغي فيها تقنين السكر في المملكة المتحدة عام 1953. وتعرض حوالي 41 ألف منهم لتقييد استهلاك السكر خلال فترة نمو الجنين والطفولة المبكرة، بينما لم يتعرض باقي المشاركين لذلك.

واتضح للباحثين أن انخفاض استهلاك السكر أثناء الحمل والسنة الأولى من العمر ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر. وبلغت نسب الأرجحية 0,79 و0,77 على التوالي. وعند استمرار تقييد تناول السكر خلال السنتين الأوليين من العمر، انخفضت المعدلات إلى مستوى أدنى: 0,77 للخرف و0,72 لمرض ألزهايمر.

ووفقا للباحثين، فإن الأشخاص الذين تعرضوا لتقييد تناول السكر خلال فترة الحمل والطفولة المبكرة، تأخر عندهم ظهور الخرف ومرض ألزهايمر والخرف الوعائي في المتوسط بين 2,5 و2,9 سنة تقريبا. علاوة على ذلك، ارتبط تقييد تناول الســكر في المراحل المبكرة بزيادة حجم المادة الرمادية وانخفاض كثافة المادة البيضاء. كما سجل هؤلاء المشاركون درجات أعلى في سرعة معالجة المعلومات والتفكير المنطقي.

ويقدر العلمــاء أن نحو ربع هذه العلاقة يعود إلى انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وارتفاع مستوى ضغط الدم.

ووفقا للباحثين، تظهر هذه الدراسة ارتباطا إحصائيا بــين النظام الغذائي في المراحل المبكرة وخطر الإصابة بالخرف لاحقا، ولكنها لا تثبت أن تقليل تناول السكر وحده يضمن الوقاية من المرض.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

نجاح

حل اعرف الشخصية

بيكهام عبدالرحمن

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ أبناء ـ عمر، 2 ـ أديم ـ أشمان ـ اردني، 3 ـ ماء ـ اليم، 4 ـ أمانة ـ حمل، 5 ـ ثديه ـ ذاب ـ ريان ـ رابح، 6 ـ يه ـ خراس ـ أبد، 7 ـ انتشار، 8 ـ حل ـ مر، 9 ـ أمين ـ أو، 10 ـ قمح ـ أهله.

عمودياً:
1 ـ إغريقي ـ آت، 2 ـ ثديه ـ حمل، 3 ـ ماء ـ اليم، 4 ـ أمانة ـ حب (معكوسة)، 5 ـ ذاب ـ ادم، 6 ـ يه ـ شيء، 7 ـ ثراء ـ ب ـ ااا ـ لم، 8 ـ عمر أبو بشير، 9 ـ عدد (معكوسة) ـ ال، 10 ـ رنين ـ مثاقب.