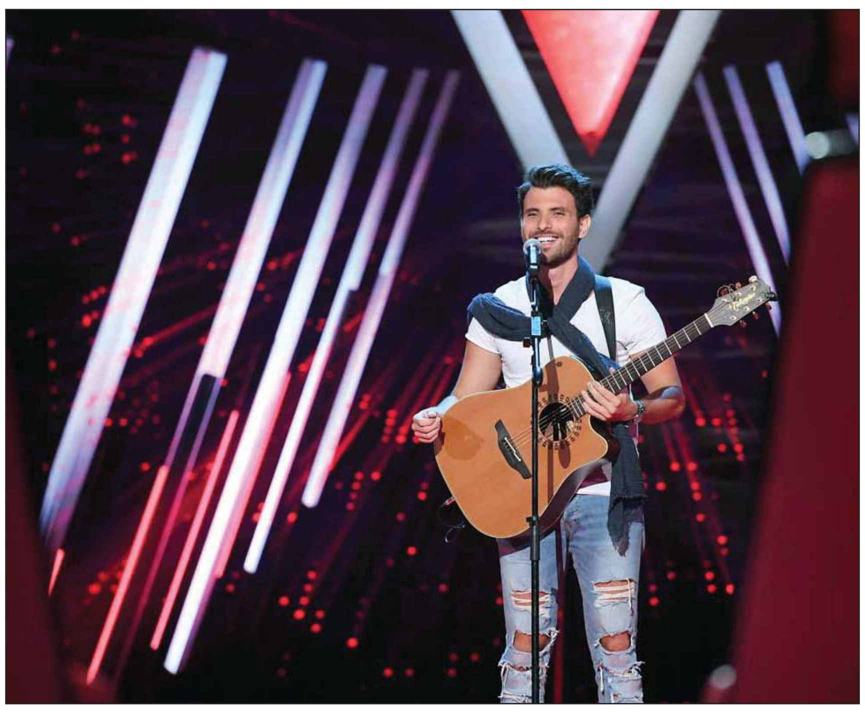
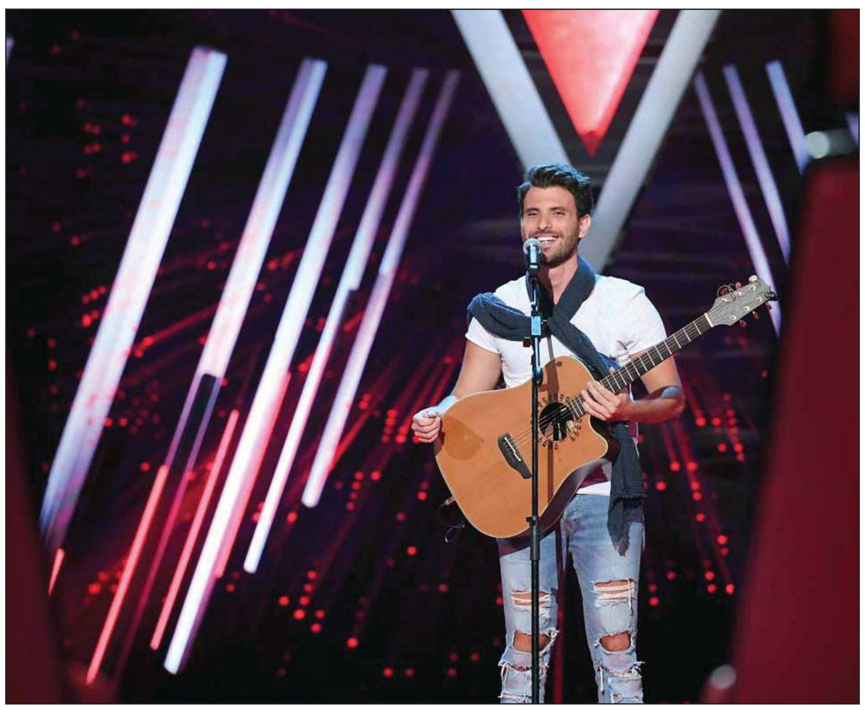
عينك .. عينك

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 ضغط وتعب (معكوسة) ـ منطقة كويتية، 2 ـ شاعر عباسي، 3 ـ نقيصة ـ العلقم، 4 ـ جرى الماء ـ يحصي ـ شتم، 5 ـ إهانات، 6 ـ مشتركان بالأمر، 7 ـ شخصية تاريخية طريفة ـ فقد صوته، 8 ـ اعتقاد ـ نذيب المعدن، 9 ـ رتبة عسكرية ـ الراية، ، 10 ـ من اللباس ـ أظهر.

عمودياً:

1 ـ راقدان ـ غاية، 2 ـ دابة لا راعي لها (معكوسة) ـ أحصنة، 3 ـ النظر (معكوسة) ـ عتال، 4 ـ تمثيل (معكوسة)، 5 ـ عاصمة لخليجية، 6 ـ ثلثا (رلا) ـ لوم، 7 ـ عتمة ـ من الحشرات النافعة (معكوسة)، 8 ـ في الصحراء ـ أضاء ـ عكس سهل، 9 ـ علم ومؤنث (معكوسة) ـ أعطي فرصة ومهلة، 10 ـ قائد السفينة ـ نعبر (معكوسة).

كلمة السر

ب	ا	ل	ج	و	ز	ا	ء	ة	ي
ا	ا	ا	ا	ا	ح	ا	ا	ق	س
ل	ل	ل	ل	ل	ا	ل	ل	ا	ع
م	ر	ب	ش	ب	ل	ح	ر	ر	ى
ا	ق	ت	ا	ا	م	ب	ا	ع	ج
ئـ	م	ل	م	ح	ن	ا	ع	ا	و
ي	ي	ة	خ	ث	ي	ر	ي	ل	ا
ة	ح	ا	س	م	ة	د	ة	ب	د
ا	ل	ر	م	ا	ح	ر	ا	ا	س
ر	ا	ل	س	ا	ر	ا	ل	س	م
ا	ل	ج	ا	ر	ح	ح	م	م	ي
ا	ل	ف	ا	ز	ة	ة	ر	ة	ر

منطقة ساحلية كويتية من 5 أحرف

يسعى
الجوزاء
الجارح
المر
السار
الرقمي
ملاح
المائية
الفازة
الباسمة
الحبار
الرماح
البتلة
الباحث
سمير
عراقة
الراعية
راحة
حاسمة
الشامخ
جواد

سؤال وجواب

كيف يساعد ڤيتامين «D3» في الحد من مضاعفات انقطاع النفس أثناء النوم؟

أظهرت دراسة نشرتها مجلة Frontiers in Physiology أن ڤيتامين «D3» يحد من تلف الأوعية الدموية والكلى المرتبط بانقطاع النفس الانسدادي النومي.

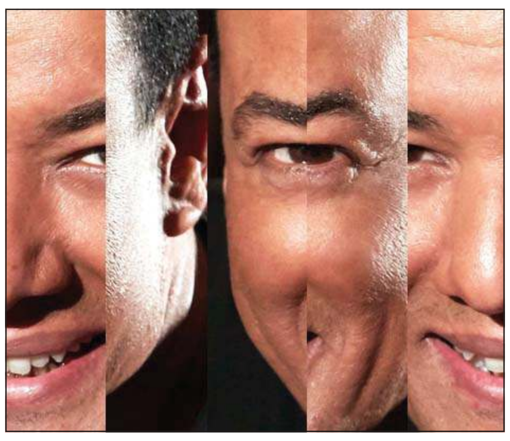
حيث أجريت التجربة على 56 فأرا، حفزت لديها فترة نقص الأكسجين المتقطعة أثناء النوم، وهي الحالة المميزة لانقطاع النفس الانسدادي النومي، وبعض هذه الحيوانات كانت تعاني من نقص ڤيتامين D بشكل عام، وقام العلماء بإعطاء بعض الفئران جرعات متنوعة من ڤيتامين D3 لمدة 14 يوما، وقيموا تأثير هذه الجرعات على مؤشرات عمل البطانة الداخلية للأوعية الدموية وحالة أنسجة الكلى لدى الحيوانات الخاضعة للدراسة.

وتبين للباحثين أن اجتماع النقص الشديد في الأكسجين ونقص ڤيتامين D سبب اضطرابات صحية واضحة لدى فئران التجارب، إذ ارتفعت لديها مؤشرات الالتهاب وتلف الأوعية الدموية، وانخفض مستوى أكسيد النيتريك اللازم لتوسع الأوعية الدموية بشكل طبيعي، كما ظهر لديها تلف في الأنابيب الكلوية، وأن إعطاء ڤيتامين D3 للفئران قلل بشكل ملحوظ من هذه المضاعفات، كلما زادت جرعة الڤيتامين ازداد هذا التأثير.

وأشار القائمون على الدراسة إلى أن النتائج التي توصلوا إليها مبنية على تجارب أجريت على الفئران المخبرية، لكنها تشير إلى احتمالية الاستفادة من ڤيتامين D3 مستقبلا كوسيلة لحماية الكلى والأوعية الدموية في حالات انقطاع النفس الانسدادي النومي.

المصدر: Linta.ro

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

خبراء: تناول الأطعمة غير الصحية يرتبط بزيادة دهون عضلات الفخذ وخطر الإصابة بخشونة الركبة

كشفت دراسة جديدة أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة فائقة المعالجة قد يرتبط بتغيرات غير صحية داخل عضلات الفخذ، لدى أشخاص معرضين لخطر الإصابة بخشونة الركبة، إذ تعد هذه أول دراسة تقيم تأثير الأطعمة فائقة المعالجة على تركيب عضلات الفخذ باستخدام الرنين المغناطيسي، وتقدم رؤى قيمة حول تأثير النظام الغذائي على صحة العضلات.

فبعد تراجع استخدام المكونات الطبيعية في النظام الغذائي تدريجيا، حل محلها أطعمة ومشروبات مصنعة صناعيا ومنكهة وملونة ومعدلة كيميائيا، وهي ما يصنف ضمن الأطعمة فائقة المعالجة (غير الصحية). إذ تصمم هذه الأطعمة عادة لتكون عملية وجذابة وطويلة الصلاحية، وتجمع غالبا بين السكر والدهون والملح والكربوهيدرات بطرق تحفز نظام المكافأة في الدماغ، ما يصعب التوقف عن تناولها. ومن أمثلتها: حبوب الإفطار، السمن النباتي، الوجبات الخفيفة المعبأة، النقانق، المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، الحلويات، البيتزا المجمدة، الوجبات الجاهزة، والخبز والكعك المصنع بكميات كبيرة، وتحتوي هذه المنتجات عادة على مكونات مصنعة كيميائيا.

ووجد الباحثون أن المشاركين الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأطعمة سجلوا كميات أكبر من الدهون داخل عضلات الفخذ، حتى بعد ضبط عوامل السعرات الحرارية ونسبة الدهون المتناولة والنشاط البدني والعوامل الاجتماعية والديموغرافية، بحسب تقرير نشره موقع «Science Daily».

ونشرت النتائج في مجلة Radiology التابعة للجمعية الأميركية للأشعة، حيث أشارت إلى أن ارتفاع مستويات الدهون داخل عضلات الفخذ قد يسهم في زيادة خطر الإصابة بخشونة الركبة.

إذ وجد الباحثون ارتباطا واضحا بين استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة وتراكم الدهون داخل عضلات الفخذ، فكلما تناول الشخص كمية أكبر من هذه الأطعمة، رصد الباحثون كمية أكبر من الدهون داخل العضلات، بغض النظر عن إجمالي السعرات المستهلكة.

وتضيف هذه النتائج إلى الأدلة المتزايدة على أن جودة النظام الغذائي قد تؤثر على تركيب الجسم بطرق لا تعكسها مقاييس كوزن الجسم أو السعرات الحرارية وحدها.

يؤكد هذا البحث الدور الحيوي للتغذية في جودة العضلات في سياق خشونة الركبة. ورغم أن معالجة السمنة هدف أساسي وعلاج أول لخشونة الركبة، فإن نتائج هذا البحث تبرز أن جودة النظام الغذائي تستحق اهتماما أكبر، وينبغي لبرامج إنقاص الوزن مراعاة جودة الطعام إلى جانب تقييد السعرات والرياضة.

المصدر: Science Daily

حل كلمة السر

بنيدر

حل اعرف الشخصية

هشام الجخ

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

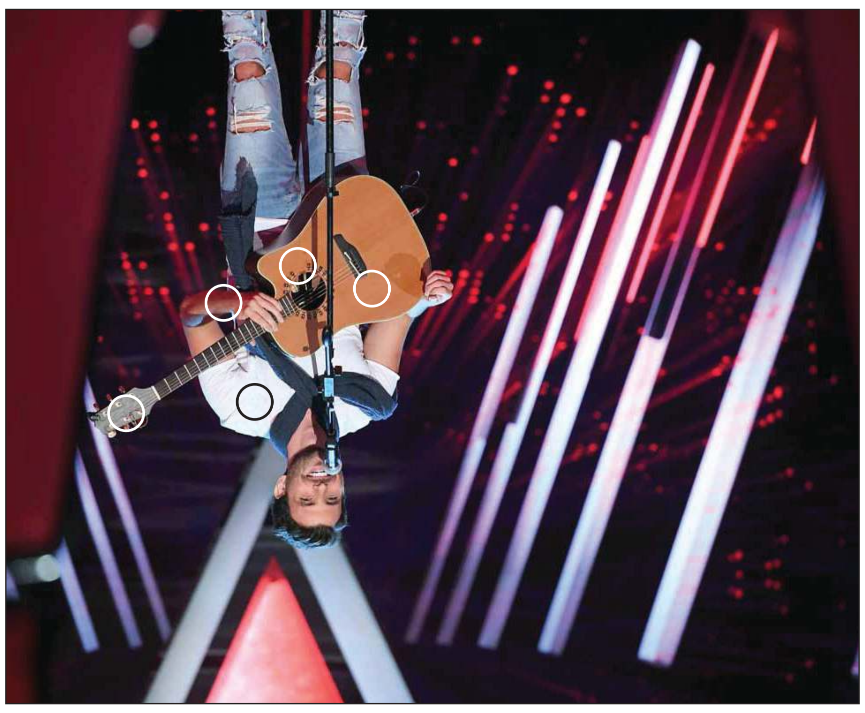
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ وهن (معكوسة) ـ السرة، 2 ـ ابن الرومي، 3 ـ عار ـ المر، 4 ـ سال ـ يعد ـ سبَ، 5 ـ إساءات، 6 ـ ضالعان، 7 ـ جحا ـ بحّ، 8 ـ إيمان ـ نصهر، 9 ـ رائد ـ العلم، 10 ـ بدلات ـ أبين.

عمودياً:

1 ـ ناعسان ـ ارب، 2 ـ سائبة (معكوسة) ـ جياد، 3 ـ الرنو (معكوسة) ـ حمال، 4 ـ أداء (معكوسة)، 5 ـ الرياض، 6 ـ (ل ر) ـ عتاب، 7 ـ سواد ـ النحل (معكوسة)، 8 ـ رمل ـ شع ـ صعب، 9 ـ سمية (معكوسة) ـ أمهلي، 10 ـ ربان ـ نمر (معكوسة).