استراحة

إعلان تصحيح اسم

تقدم المواطن حسين أحمد صالح عبدالله النوامي إلى مصلحة الهجرة والجوازات عدن بتصحيح اسمه من حسين عبدالله أحمد محمد الفروي إلى حسين أحمد صالح عبدالله النوامي .

أبرزها الزنك.. 5 عناصر غذائية تعزز صحة العين

يتعرض الكثير منا للإصابة بمشاكل العين والبصر، وذلك بسبب العديد من عوامل نمط الحياة وبعض العادات اليومية السلبية، ويمكن الحد من مشاكل العين وتحسين صحة النظر، من خلال الفيتامينات والتي تلعب دورًا حيويًا في دعم صحة النظر والعين، وفيما يلي أفضل 5 فيتامينات ومصادرها الطبيعية، وفقًا لما نشر في موقع تايمز أوف إنديا.

فيتامين أ

يساهم فيتامين أ في الحفاظ على صحة العين، حيث إنه يساعد في الحفاظ على رؤية واضحة، خاصة في ظروف الإضاءة المنخفضة، ويدعم عمل شبكية العين، ويمكن الحصول عليه من خلال تناول الجزر والمانجو والبابايا والخضروات الورقية.

فيتامين E

يعمل فيتامين E كمضاد للأكسدة قوي، ويحمي العين من الجذور الحرة الضارة التي يمكن أن تسهم في حالات العين المرتبطة بالعمر، ويمكن الحصول عليه من خلال تناول بذور عباد الشمس والسبانخ واللوز.

فيتامين سي

يشتهر فيتامين سي بخصائصه المعززة للمناعة، ويلعب أيضا دورًا حاسمًا في تعزيز صحة العين، وإنه يدعم صحة الأوعية الدموية في العينين وقد يقلل من خطر إعتام عدسة العين، لذلك قم بزيادة استهلاكك اليومي من البرتقال والليمون والفواكه الحمضية المليئة بفيتامين C.

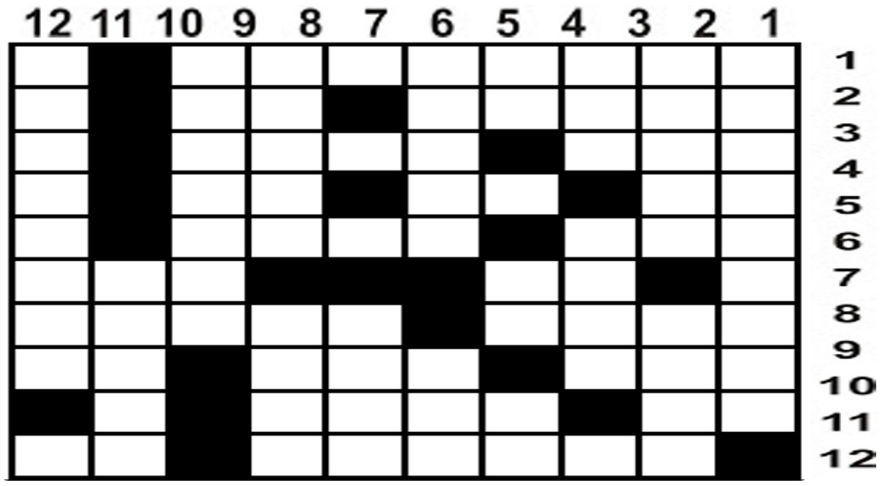
الزنك

الزنك هو معدن أساسي يساهم في وظائف الجسم المختلفة، بما في ذلك دعم صحة العين، وإنه يساعد على نقل فيتامين أ من الكبد إلى شبكية العين لإنتاج الميلانين، وهو صبغة واقية في العينين، ويمكن تعزيز مستويات الزنك في الجسم من خلال تناول الحمص والكاجو والشوفان.

أحماض أوميجا 3 الدهنية

الأحماض الدهنية أوميجا 3 هي دهون أساسية تلعب دورًا حاسمًا في الحفاظ على صحة العين، وخاصة الشبكية العين، وإنها تساعد على منع جفاف العين، وقد تقلل من خطر الضمور البقعي المرتبط بالعمر، وتتوفر أحماض أوميجا 3 الدهنية بكثرة في الأسماك والجوز وبذور الشيا.

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

-1 رحالة مغربي من مؤلفاته (كتاب تحفة النظار).
-2 من الاحياء القديمة والمشهورة في القاهرة ـ متشابهان.
-3 متقدم في العمر (معكوسة) ـ نجمع من هنا وهناك (معكوسة).
-4 ثلثا كلمة أتب ـ مرادف استكان (معكوسة) ـ أنت بالإنجليزية (معكوسة).
-5 ولد المراءة من زوجها الاول(معكوسة) ـ مرادف قطعةُ او استأصله.
-6 مرادف أقحم ـ مرادف أصحو من النوم.
-7 مرادف يُدبر ويخطط ـ لقب اخر شاة يحكم ايران.
8 - مرادف حل او جلس (معكوسة) ـ مرادف رعونة وتسرع ـ يجري في العروق.
-9 حرف جر ـ تستخدم لمعرفة الوقت.
-10 عالم اسلامي ولد في قرطبة يلقب بقاضي قرطبة له عدة مؤلفات منها كتاب تهافت التهافت.

عمودي:

-1 عالم اسلامي عربي اشتهر في البصريات والفيزياء والرياضيات والفلك له عدة مؤلفات منها (كتاب المناظر).
-2 اعلان او يافطة تعلق في مكان عام ـ مرادف أتزوج وادخل عليها (معكوسة).
-3 مرادف نجمع ـ صوت الرعد او المطر الشديد.
-4 احد الوالدين(معكوسة) ـ الحرف الاول والثاني من جكلين ـ عُمر.
-5 صوت الحجارة على بعضها البعض ـ حلقا بالفضاء.
-6 أحد الانبياء (معكوسة) .
-7 أول ملك لبني اسرائيل ـ مرادف استغراب (معكوسة).
-8 قائد عسكري قرطاجي من اعظم القادة في التكتيك الحربي وهزم الرومان في عدة معارك.
-9 من انواع المشروبات المسكرة.
-10 من علماء المسلمين له عدة مؤلفات في التفسير والفقه والدين منها كتاب زاد المعاد في هدي خير العباد.

م	ر	ت	■	ل	د	ع	ك	■	ه	ف
ي	س	ا	■	ش	ا	ق	ن	م	■	ق
ل	ا	ي	ع	■	ل	ل	ب	■	م	ع
■	ب	ر	ض	م	■	ه	ل	ب	ع	ر
ح	■	■	ر	ه	ت	■	■	ر	ض	■
ن	■	ه	ب	ر	ا	■	ه	ك	ي	ر
■	■	ل	ز	■	ي	ي	■	م	ع	ح
ه	ذ	■	ي	ه	ب	ح	ل	ا	■	ي
■	■	ل	ز	■	ي	ي	■	م	ع	ح
ع	ش	ا	ر	ق	■	ك	ا	ر	ث	ز
ت	ل	م	■	ل	■	ه	ي	خ	ر	ا
■	ف	و	ر	س	م	■	د	■	ب	ح

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي