عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	■				■					1
					■					2
		■	■	■						3
■							■	■		4
					■				■	5
	■		■			■				6
	■				■					7
	■						■		■	8
		■						■	■	9
			■		■				■	10

أفقياً:
1 ـ علم مذكر ـ ثبور، 2 ـ قصاب ـ للكتابة، 3 ـ من الزواحف ـ سار ليلا (معكوسة)، 4 ـ ساحات، 5 ـ رمشة العين ـ حجر الطاحون، 6 ـ للاستفهام ـ للنفي، 7 ـ مكان لممارسة الرياضة ـ والدي، 8 ـ من الفاكهة، 9 ـ مصائب ـ للمساحة (معكوسة)، 10 ـ آلة موسيقية ـ أحد أغراض الشعر.

عمودياً:
1 ـ المجهول ـ للنصب، 2 ـ متشابهة ـ حدائق، 3 ـ عذل (معكوسة) ـ أبطل الحجج ـ متشابهان، 4 ـ قبيحة ـ يطلب، 5 ـ ضمير منفصل ـ ضجر، 6 ـ حب ـ متشابهة، 7 ـ للجر (معكوسة) ـ أرشد ـ عكس صبي، 8 ـ للنفي ـ يعطيه ترقية، 9 ـ تتاح الفرصة ـ من الحبوب، 10 ـ تقى ـ الحسن والبهاء.

كلمة السر

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

أحد مراكز المقاومة الكويتية إبان الغزو العراقي للكويت من 9 أحرف

العبرة	يحبه	كتابة	محراب	السدود
حور	جمل	خلاف	ابتلاءات	مقاسات
سدة	مر	هر	سر	ركض
بر	سماحته	ملتقى	دلائل	مستحيل
يرضى	ارتفاع	انشطاري	سمراء	شمل

عالم الصحة

هل صحيح أن الشاي الأخضر يحسن أعراض التهاب المفاصل؟

يعد التهاب المفاصل الروماتويدي، أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعا، وقد يؤدي إلى صعوبة أداء المهام الأساسية، ولكن هناك طرقا مثبتة لتخفيف الأعراض. وتدعم العديد من الدراسات شرب الشاي الأخضر للوقاية من حالة الالتهاب المؤلمة.

وهدفت إحدى الدراسات إلى تقييم آثار الشاي الأخضر وتدخلات التمارين الرياضية تحت الإشراف لتحسين أعراض المرض لدى مرضى التهاب المفاصل. وشارك مائة وعشرون فردا شخصت إصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي قبل عشر سنوات على الأقل، بشكل عشوائي في هذه الدراسة وعولج المرضى باستخدام عقار أو الشاي الأخضر أو برنامج تمارين تحت الإشراف لمدة ستة أشهر. وأظهر مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر لمدة ستة أشهر بمفرده، أو بالاشتراك مع الدواء، أو برنامج تمارين، تحسنا ملحوظا في معايير نشاط المرض.

وعلاوة على ذلك، كشفت الاختبارات الإضافية، عن مزيد من التحسن السريري في النشاط المرضي لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر، إلى جانب التمارين الرياضية، مقارنة بمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالعقاقير الطبية أو مجموعات التمارين الرياضية.

وكتب الباحثون في الدراسة: «قد يكون هذا بسبب النشاط المضاد للأكسدة المرتفع للشاي الأخضر». ويحتوي الشاي الأخضر على عنصر نشط مفيد هو مادة البوليفينول المعروفة باسم (gallate (EGCG_3 epigallocatechin.

وثبت أن EGCG أقوى بما يصل إلى 100 مرة في نشاط مضادات الأكسدة من فيتاميني C وE.

كما ظهرت الدراسات أنه يساعد أيضا في الحفاظ على الغضاريف والعظام، على الرغم من عدم وجود تجارب على نطاق واسع للرقابة على الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

عن «نوفوستي»

طرائف وحوادث

نسيان

تأخر أستاذ جامعي عن موعد إلقاء محاضرته نصف ساعة كاملا، وتبين أن سبب التأخير هو أنه حينما كان في طريقه إلى الجامعة توقف ليشعل سيجارته، وكانت الريح تهب في اتجاهه، ماستدار إلى الناحية الأخرى وأشعل السيجارة، لكنه نسي أن يعدل اتجاهه من جديد، فمشي ليدرك بعد فترة أنه بلغ منزله من جديد.

لا مناقشة في الأمثال

كان بطل العالم السابق للملاكمة في الوزن الثقيل محمد علي كلاي ممن لا يتصنع الكلام بل يقول كل ما يخطر على باله، وذات مرة ألقى خطابا أمام طلاب احدى المدارس في نيويورك، وكانت المدرسة متخصصة في العلوم الاجتماعية، فقال في نهاية خطابه: «اكتسبوا المعرفة، واستمروا في الدراسة أطول فترة ممكنة، فإذا كان ممكنا صنع البنسلين من الخبز العفن فلا شك أنه يمكن صنع شيء منكم».

توصيات

قال مسؤول عن عدة جمعيات: «بعد عملي في جمعيات عدة» خرجت بالملاحظات التالية:
أولا: إياك والوصول في الوقت المحدد، حتى لا يقال عنك انك متهالك عليها.
ثانيا: لا تتفوه بكلمة قبل انتهاء نصف الوقت، لأنك بهذا سوف تسمى حكيما.
ثالثا: حاول ان تكون غامضا ما استطعت، لأن هذا لا يغيظ المستمعين.
رابعا: عندما تجد نفسك غير متأكد من أمر ما، اقترح تكوين لجنة فرعية.
خامساً: كن أول الداعين الى فض الاجتماع لتكسب بذلك شعبية كبيرة، فالجميع يتوق الى مبارحة مكان الاجتماع والعودة إلى أعماله.

من كتاب: طرائف الحكم ـ هادي المدرسي

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

بيت القرين

حل اعرف الشخصية

عبدالعزيز المسلم

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ أحمد ـ ويل، 2 ـ لحام ـ دفاتر، 3 ـ سحلية ـ عس (معكوسة)، 4 ـ ميادين، 5 ـ رفة ـ الرحى، 6 ـ اين ـ ما، 7 ـ نادي ـ أبي، 8 ـ رمانة، 9 ـ ويلات ـ ار (معكوسة)، 10 ـ عود ـ غزل.

عمودياً:
1 ـ السر ـ أن، 2 ـ ح ح ح ـ رياض، 3 ـ لام (معكوسة) ـ فند ـ و و، 4 ـ دميمة ـ يريد، 5 ـ هي ـ مل، 6 ـ ود ـ ا اااااا، 7 ـ في (معكوسة) ـ دل ـ بنت، 8 ـ لا ـ يرقيه، 9 ـ تسنح ـ رز، 10 ـ ورع ـ الجمال.