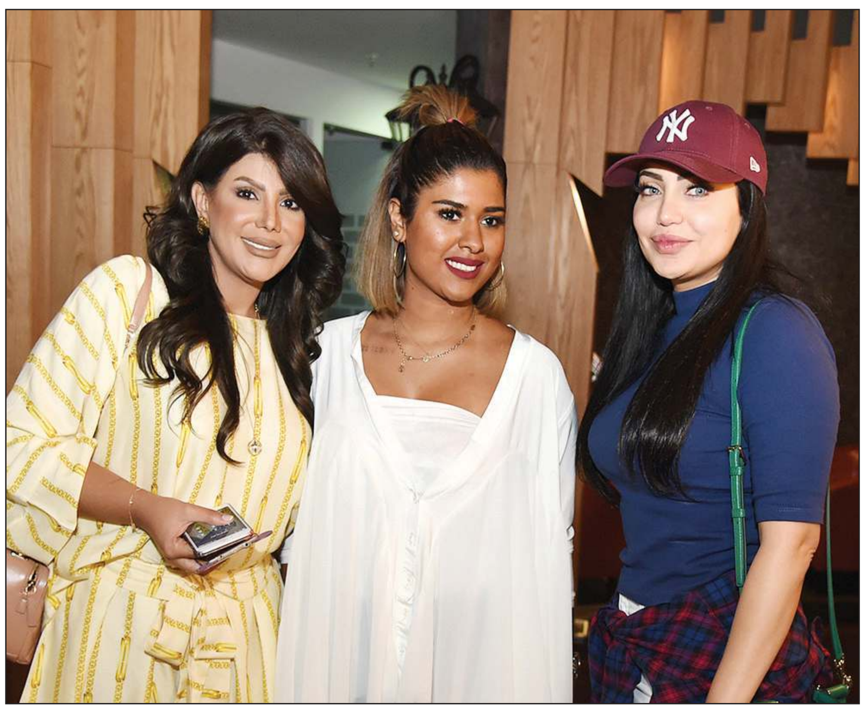
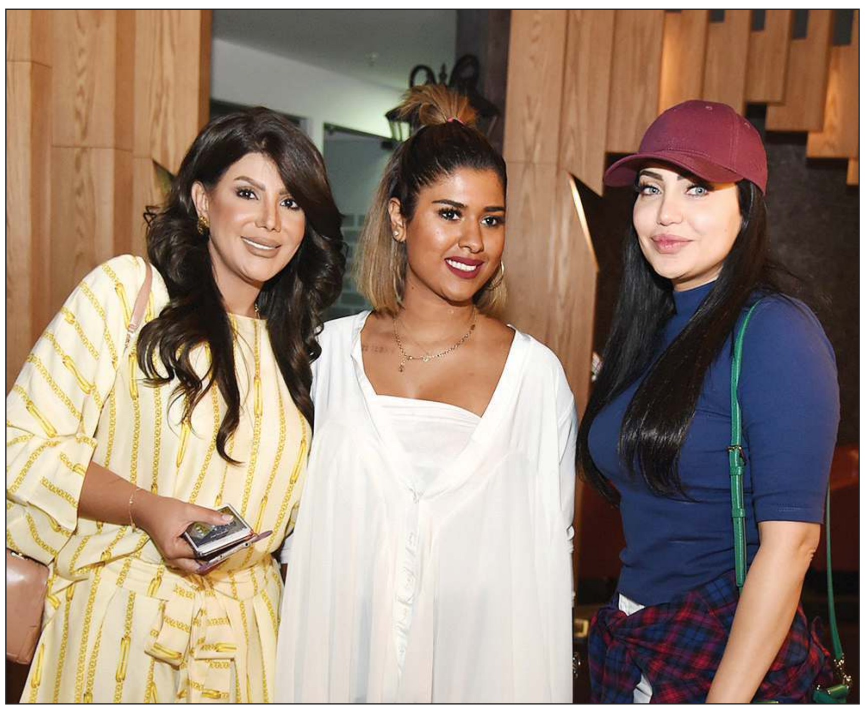
إعداد: عروبة حجازي

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 اللصيق ـ أترفع، 2 ـ من أنواع الحمام (معكوسة) ـ تسهر، 3 ـ للاستفهام ـ شاكر، 4 ـ نجود ـ علم مؤنث، 5 ـ همسات الشياطين ـ للجر، 6 ـ أذكياء فطنون، 7 ـ بسط ـ قاما بجولة ـ متشابهان، 8 ـ مؤلمة ـ ضجرا، 9 ـ مرتوي ـ من الفاكهة، 10 ـ بقايا الجثث ـ السلامة.

عمودياً:

1 ـ الحيوانات اللبونة ـ متشابهان، 2 ـ فضة ـ قبيح، 3 ـ مكتفون ـ طلب، 4 ـ من الحبوب ـ محبوسون، 5 ـ يستخرج منها الماء، 6 ـ أول الأمر، 7 ـ ازدادوا خبرة ـ للمساحة (معكوسة)، 8 ـ ارخي ـ متشابهة، 9 ـ من الأقارب ـ والدة ـ ضجران، 10 ـ شتت ـ علم مذكر.

كلمة السر

ا	ا	ة	ل	ي	ق	ث	ل	ا	ل
م	ل	و	م	أ	ت	ا	ا	ا	ا
ر	ا	ر	ن	ل	ق	ش	ل	ب	ل
ا	خ	ي	ا	ي	د	ا	ح	د	ف
ح	ت	د	ف	م	ي	ر	د	ا	ر
ب	ر	ة	س	غ	م	ة	ي	ع	ق
ا	ا	ي	ة	ر	ز	ا	ث	ا	ل
س	ق	ر	م	ي	ج	ح	ة	ل	ب
ب	ح	ص	ص	م	ز	ض	ج	ج	ر
ا	ب	ع	ا	ط	ي	ا	ن	و	ا
ح	ا	ل	ن	ب	ر	ر	ا	د	ع
ي	ر	ا	ع	ع	ة	ي	ن	ي	ة

أحد أهم مصادر الطاقة من 12 حرفاً

الاختراق
ابداع
الثقيلة
العصرية
الحديثة
حابس
حضاري
الفرق
منافسة
تقديم
إشارة
مراحب
رابح
مصانع
الجود
وريد
اليم
ريم
براعة
جنان
جزيرة

سؤال وجواب

أي فئات ينصح بعدم تناولها اللحوم؟

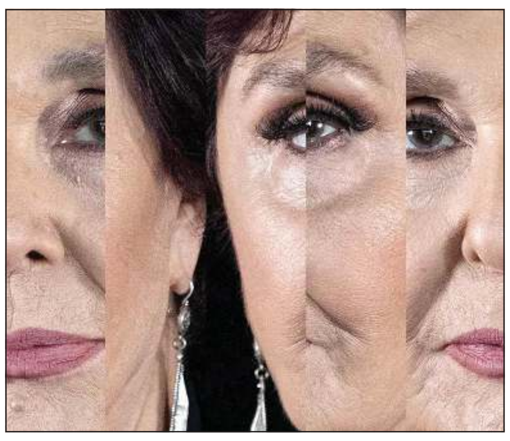
تنصح د.إيرينا بيساريفا، اخصائية التغذية، الأشخاص الذين يعانون من أمراض التمثيل الغذائي بعدم تناول اللحوم، بالإضافة إلى الذين يعانون من مشكلات معوية، وتقول: «لا ينصح من يعاني من أمراض التمثيل الغذائي بتناول اللحوم لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين، فإذا كانت الكلى لا تعمل بصورة طبيعية، وغير قادرة على إفراز حامض البوليك، فإنه سيؤثر سلبا في الحالة الصحية للجسم، لذلك عليهم توخي الحذر والاهتمام بنظامهم الغذائي».

وتضيف: كما أن بعض أنواع اللحوم تشكل خطورة على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في دمهم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتقول: «لا ينصح هؤلاء الأشخاص بتناول اللحوم الدهنية، بل عليهم تناول لحم الديك الرومي والدجاج ولحم البقر الخالي من الدهون فقط».

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

فعالية تُقرّب الطفل من الطبيعة وتحسن صحة رئتيه

أفادت دراسة نشرت في المجلة الأوروبية للجهاز التنفسي بأن تقريب الأطفال من المساحات الخضراء أثناء نموهم يمكن أن يحسن صحة الرئة لديهم. وجد البحث أن وظائف الرئة لدى الأطفال تتحسن إذا زاد تعرضهم للنباتات القريبة من منازلهم في السنوات العشر الأولى من العمر.

يقول الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تدعم فكرة انتقال العائلات إلى مناطق أكثر اخضرارا، ولكنها تبرز أيضا الحاجة إلى إنشاء المزيد من المساحات الخضراء في المناطق الحضرية.

قال د.كيروز الميدا: «تشير أبحاثنا إلى أنه كلما كانت البيئة أكثر خضرة، كان ذلك أفضل، هذه التحسينات متواضعة عند نحو 2٪. ومع ذلك، إذا نظرنا إلى السكان ككل، فإن جعل أحياءنا أكثر اخضرارا يمكن أن يكون له تأثير كبير».

وأردف كيروز الميدا: نظرنا إلى عوامل مثل النشاط البدني وتلوث الهواء، ولكن العلاقة بين وظائف الرئة والاقتراب من المساحات الخضراء ظلت قائمة، حتى بعد أن أخذنا ذلك في الحسبان، ويمكن أيضا أن يؤدي الاقتراب من الطبيعة إلى تقليل التوتر، وتحسين الحالة البدنية، الصحة أو قد يكون لها تأثير إيجابي على ميكروبيوم الأطفال، مجتمع البكتيريا المختلفة التي تعيش في أجسامنا.

نظر الباحثون أيضا في مدى قرب عيش الأطفال من الأنهار أو البحر، ما يسمى بـ «الفضاء الأزرق» لكنهم لم يجدوا أي صلة بصحة رئة الأطفال. ومع ذلك في هذه الدراسة، كان أقل من 1٪ من الأطفال يعيشون في نطاق 800 متر من الفضاء الأزرق، لذلك لا يمكن استبعاد وجود ارتباط لمسافات أقصر.

وأضاف د.كيروز الميدا: «يعزز هذا البحث الأدلة الداعمة لفوائد المساحات الخضراء على صحة الجهاز التنفسي، قد يكون الانتقال إلى مناطق أكثر اخضرارا استراتيجية ممكنة لتحسين وظائف رئة الأطفال. ومع ذلك، غالبا ما تملي أسعار المنازل مكان سكن العائلات، ولا يستطيع الكثير منهم تحمل ثمن العيش في أحياء أكثر خضرة».

تقول البروفيسورة ماريبل بيجننبورغ، رئيسة جمعية طب الأطفال في الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي، التي لم تشارك في البحث: نحن نعلم أن الطفولة المبكرة هي وقت حاسم لنمو الرئتين وتطورهما، وأن بيئة الطفل والهواء الذي يتنفسه يمكن أن يكون لهما تأثير على صحة رئتيه لبقية حياته.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

الغاز الطبيعي

حل اعرف الشخصية

نضال الأشقر

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

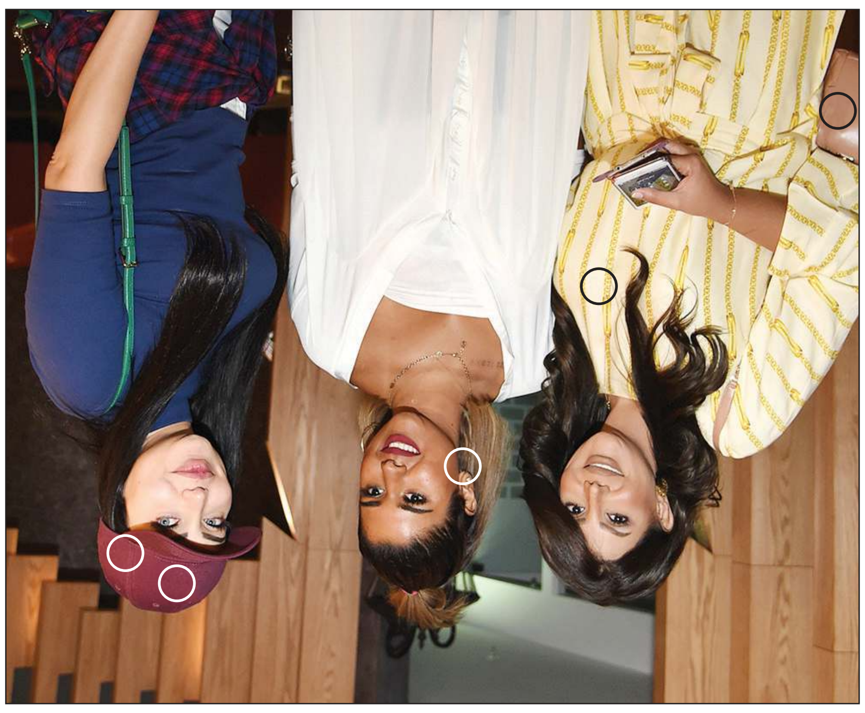
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ القرين ـ أعفّ، 2 ـ زاجل (معكوسة) ـ تسمر، 3 ـ أين ـ حامد، 4 ـ ننعم ـ رلا، 5 ـ وساوس ـ مع، 6 ـ نابهون، 7 ـ مد ـ جالا ـ م م، 8 ـ مريرة ـ ملا، 9 ـ ريان ـ رمان، 10 ـ رمم ـ الأمن.

عمودياً:

1 ـ الأنعام ـ ر ر، 2 ـ لجين ـ دميم، 3 ـ قانعون ـ رام، 4 ـ رز ـ مساجين، 5 ـ آبار، 6 ـ وهلة، 7 ـ تمرسوا ـ أر (معكوسة)، 8 ـ أسدل ـ م م م، 9 ـ عم ـ أم ـ ملان، 10 ـ فرق ـ عثمان.