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 ذو اللوعة، 2 ـ سفينة حربية ـ حاكم، 3 ـ تحت الرماد ـ من طيور الجنة، 4 ـ من أقاربه (معكوسة) ـ من الورد، 5 ـ يشرب ـ ابعد (معكوسة)، 6 ـ شتم ـ عكس هجر، 7 ـ ناعسة ـ فرخ الدجاج، 8 ـ جدال ـ عكس ميت (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 9 ـ آلة موسيقية (معكوسة) ـ لتخصيب التربة، 10 ـ العواء.

عمودياً:

1 ـ ولده ـ انهضي، 2 ـ للنفي ـ هداة، 3 ـ مغنية لبنانية (معكوسة)، 4 ـ أقفل فمه ـ عكس ذكاء، 5 ـ تجارة غير مشروعة ـ أصل (معكوسة)، 6 ـ علم مؤنث (معكوسة)، 7 ـ صحة وعافية ـ نحيل (معكوسة)، 8 ـ السارقون ـ حيوان ضخم، 9 ـ ضجر (معكوسة) ـ ابنية فخمة، 10 ـ للاستفهام ـ عكس الطالح.

كلمة السر

س	ف	ي	ن	ة	س	ح	ر	ن	ف
ا	ل	د	ي	ر	ة	ق	ر	ش	ا
د	ا	ه	و	ا	ا	غ	ر	ب	ل
ر	م	ا	ل	ل	ل	ح	ن	ا	ت
ق	م	ث	ب	ج	م	ي	ا	ل	ر
ا	س	د	ك	ه	ب	س	ج	و	ا
ا	ر	ا	ر	ر	ا	ف	ر	ا	ب
ل	ح	ح	م	ا	ر	ل	م	ث	د
ه	ر	و	ن	ء	س	ا	ل	ق	و
م	ي	ل	ح	ا	ل	ا	ا	ا	م
ة	ب	ا	ب	ح	ا	ق	ي	م	ع
ت	ر	ث	ن	ل	ا	ن	ف	ل	ا

أحد فنون الشعر من 10 أحرف

سفينة	الديرة	مركب	شرق	الفسيح	النثر
الأحلى	الجهراء	مسرح	غرب	سراب	عميق
المرجان	رمال	حادث	ود	سحر	الهمة
التراب	نور	وهاد	الواثق	الفن	احباب

سؤال وجواب

هل صحيح أن مضغ الطعام بشكل جيد يمكن أن يساعد على مكافحة الأمراض؟

يوصي أحد الخبراء بمضغ الطعام جيدا من أجل الحفاظ على صحة الهضم ومكافحة الأمراض. ويقول د.بيتر غارتنر الذي يعمل مديرا لمنتجع بارك إيغلز الطبي في النمسا، إن مضغ كل قضمة من الطعام ببطء وترو يمكن أن يساعد على مكافحة أمراض مثل السكري وأمراض القلب.

ويوضح د.غارتنر أن الذين يسرعون في تناول وجباتهم يتعرضون لضرر صحي بسبب الطعام غير المهضوم، مشيرا إلى أن عادة البلع هذه يمكن أن تسبب التهاب الأمعاء وتدمر خلايا المناعة المخزنة بداخلها. ويمكن أن يساعد الحفاظ على صحة القناة الهضمية في منع البروتين المرتبط بمرض باركنسون من الانتقال من القناة الهضمية إلى الدماغ. كما تم ربط مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والاكتئاب بأداء الأمعاء الضعيف.

وقال د.غارتنر إن الشخص العادي يمضغ طعامه لمدة 10 ثوان فقط. لكنه يقول إن مضغ كل قضمة بدقة يمكن أن يحافظ على صحة الأمعاء عن طريق «الهضم المسبق» للطعام. وبذلك، يتم تكسير كل لقمة بواسطة اللعاب، ويتم إيصالها في شكل أكثر قابلية للهضم، دون إجهاد الأمعاء.

وتعتمد طريقة غارتنر هذه على نظريات رائد الطب في القرن العشرين فرانز ماير، والتي تركز على ضرورة مضغ الطعام ببطء وتخصيص وقت لتناول الطعام من دون أي مصادر إلهاء. وكان ماير طبيبا نمساويا يعتقد أن الصحة العامة الجيدة مرتبطة بالأمعاء وأنه يمكن علاج المرضى بالحفاظ عليها في حالة جيدة. وأوضح د.غارتنر: «كانت فكرته أن الأمعاء هي مركز أجسامنا. وثبت أنه كان على حق. كل شيء في أجسادنا مرتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بأمعائنا».

المصدر: «إكسبريس»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

أسباب تكرار التهاب الجهاز التنفسي

حذر الطبيب أندريه بوزدنياكوف اختصاصي الأمراض المعدية، من أن تكرار التهاب الجهاز التنفسي قد يشير إلى الإصابة بالأورام، أو اختلال التوازن الهرموني، مشيرا إلى أن بعض الناس يصابون عدة مرات في السنة بالتهاب الجهاز التنفسي. وقد يشير هذا التكرار إلى اختلال التوازن الهرموني.

ويقول: «بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم على 6 سنوات والبالغين، تعتبر الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي الحاد 4ـ6 مرات في السنة من الأمور الشائعة. بالطبع هذا رقم متوسط. المهم يجب الأخذ بالاعتبار هل صحيح تكررت الإصابة أم انها مضاعفات الإصابة السابقة، لأن البعض يعتبر مضاعفات المرض أو مساره الطويل إصابة جديدة». ووفقا له، يؤدي انخفاض الاستجابة المناعية لدى الشخص، إلى تكرار الإصابة بأمراض معدية. ويقول: «إذا اتضح أن تكرار التهاب الجهاز التنفسي هو أمراض مختلفة وليس حالة مرضية طويلة أو مزمنة، فحينها يجب على المريض النوم 7ـ9 ساعات في اليوم، واتباع نظام غذائي متوازن واستبعاد الوجبات السريعة والأطعمة الضارة وتجنب الإجهاد وتقوية الجسم. كل هذا يجب أن يتم بصورة تدريجية وتحت إشراف طبيب مختص». وينصح الخبير بعدم محاولة رفع فعالية منظومة المناعة شخصيا بتناول أدوية ومواد غذائية معينة، لأنها قد تعطي نتيجة عكسية وتلحق الضرر ببعض أعضاء الجسم. فمثلا تناول الثوم يوميا من جانب سوف يحفز منظومة المناعة، ولكنه من جانب آخر يتلف الغشاء المخاطي للمعدة. ووفقا له يمكن أن تشير الحالات المتكررة من الالتهابات الفيروسية التنفسية الحادة إلى اختلال التوازن الهرموني في الجسم، فضلا عن التأثيرات الجسدية الشديدة وتأثير الإشعاع المؤين الصلب.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

حل كلمة السر

فن المقامات

حل اعرف الشخصية

شجون الهاجري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الملتاع ـ لا، 2 ـ بارجة ـ والي، 3 ـ جمر ـ المن، 4 ـ عمه (معكوسة) ـ فل، 5 ـ يغب ـ اقصى (معكوسة)، 6 ـ سب ـ وصل، 7 ـ وسنى ـ الصوص، 8 ـ مراء ـ حي (معكوسة) ـ آر (معكوسة)، 9 ـ ناي (معكوسة) ـ سماد، 10 ـ النباح.

عمودياً:

1 ـ ابنه ـ قومي، 2 ـ لا ـ سراة، 3 ـ نانسي عجرم (معكوسة)، 4 ـ لجم ـ غباء، 5 ـ تهريب ـ اس (معكوسة)، 6 ـ لمياء (معكوسة)، 7 ـ عوافي ـ ناحل (معكوسة)، 8 ـ اللصوص ـ دب، 9 ـ ملل (معكوسة) ـ قصور، 10 ـ أين ـ الصالح.