عينك .. عينك

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

سؤال وجواب

ما الخطر الذي يسببه تناول الكافيين أثناء الحمل على الطفل والأم؟

أظهر العلماء أن النساء المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضة للولادة المبكرة بنسبة 2,6 مرة مقارنة بغير المدخنات. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية النساء الحوامل بعدم شرب أكثر من 200 ملغ من الكافيين يوميا، أي ما يعادل كوبين من القهوة أو الشاي سريع التحضير. ويجب عليهن أيضا التوقف عن التدخين، وذلك لأن شرب كميات كبيرة من الكافيين والتدخين يرتبطان بزيادة خطر حدوث مضاعفات الحمل والولادة المبكرة وتقييد نمو الجنين.

لكن الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة كامبردج لم تجد أي دليل على أن تناول الكافيين فوق المتوسط طوال فترة الحمل يرتبط بالولادة المبكرة أو الأطفال الأصغر حجما. في المقابل، توصلت الدراسة إلى أن النساء اللائي يدخن أثناء الحمل كن أكثر عرضة للولادة المبكرة بثلاث مرات تقريبا مقارنة بغير المدخنات، أي أكثر من ضعف التقدير السابق.

ووجدت أيضا أن الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات أكثر عرضة بأربعة أضعاف لأن يكونوا أصغر حجما مقارنة بعمر الحمل، ما يعرضهم لخطر حدوث مضاعفات خطيرة بما في ذلك صعوبات التنفس والالتهابات. وعندما تنتقل السموم الناتجة عن التدخين عبر مجرى الدم إلى الطفل، فإنه يعاني من صعوبة الحصول على الأكسجين. وعندما يحدث هذا فإنه يؤثر على نموه، ويرتبط بالولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة، على الرغم من أنه مرتبط أيضا بانخفاض خطر الإصابة بتسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل).

وتميل الدراسات السابقة التي بحثت في الروابط بين التدخين والكافيين ونتائج الحمل الضارة، إلى الاعتماد على البيانات المبلغ عنها ذاتيا لتقدير التعرض، وغالبا ما يكون ذلك في مرحلة زمنية واحدة أثناء الحمل، وهي بيانات لا يمكن الاعتماد عليها دائما.

المصدر: «مترو»

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

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 أتقن (معكوسة) ـ غيث، 2 ـ تعويض (معكوسة) ـ عقل ـ متشابهان، 3 ـ مطرب سوري راحل، 4 ـ الجواب (معكوسة) ـ من الحيوانات، 5 ـ أثقال، 6 ـ أعوم (معكوسة) ـ متشابهة، 7 ـ سقاية (معكوسة) ـ حن ـ متشابهان، 8 ـ نعترف ـ مهرب (معكوسة)، 9 ـ والدة ـ وقت واوان (معكوسة)، 10 ـ الاقتراب (معكوسة) ـ في الفم.

عمودياً:

1 ـ عكس الطالحين، 2 ـ حيوان قطبي ـ حقل نفطي كويتي، 3 ـ بشر ـ مرض يصيب العيون، 4 ـ عكس جواري، 5 ـ حرث ـ عكس الباطل (معكوسة)، 6 ـ الكسول، 7 ـ قمح ـ عكس الفراق والهجر، 8 ـ يتوج، 9 ـ من العلوم ـ المثيل (معكوسة)، 10 ـ آلة موسيقية ـ في العروق.

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

أربعة أطعمة تساعد في التغلب على نزلات البرد

أشار الطبيب ميخائيل غينزبرغ، إلى أربعة أطعمة تساعد في التغلب على نزلات البرد. وذكر الطبيب، في حديث تلفزيوني، أن عسل النحل هو المنتج الأول في هذه القائمة المفيدة.

ووفقا له، يجب إضافة قسط من العسل في الشاي بكميات قليلة وشربه عند الإصابة بنزلات البرد والزكام. والمنتج الغذائي الثاني هو البيض الغني بالبروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية، وكذلك بالڤيتامينات (B2، B3)، وحمض البانتوثنيك (B5)، والبيتين، B6، وحمض الفوليك، وڤيتامينات (A، D، E) والزنك وغيرها من المعادن، والڤيتامينات الحيوية والضرورية. كما أن البيض لذيذ، سهل الهضم ومتوفر دائما.

ويوصي الطبيب كذلك عند الإصابة بأمراض البرد بتناول مشروبات الفاكهة ومنقوع الفواكه والثمار المجففة. وأشار الطبيب، إلى أنه عندما يصاب المريض بنزلة برد فإنه يحتاج إلى الأطعمة التي تمده بالطاقة.

ووفقا له خلال هذه الفترة يحتاج المريض أيضا إلى البروتين، وكذلك المواد المضادة للالتهابات تسمى الفلافونويد.

المصدر: «mk.ru»

كلمة السر

ء	ا	م	س	ر	ك	ب	ي	ر	غ
ا	ر	ي	ر	ح	و	م	ي	د	ق
ل	ن	ف	ر	ح	ر	ص	ا	ع	م
ا	ي	ب	ح	ق	ن	ا	د	ر	ا
س	م	ر	و	ر	ل	ا	ض	ن	م
م	س	و	ض	ب	م	ي	ل	س	ع
ا	ل	ط	و	ر	ع	ش	ل	ا	د
ء	ا	س	ت	ب	د	و	ع	و	ل
ي	م	ظ	ن	ا	ل	ا	ل	ب	ا
ب	ع	ي	د	ي	ل	ي	م	ج	ا
ر	ب	ي	ع	ط	ة	ي	س	م	ش
ر	ح	ي	ل	ا	ب	ك	ا	و	ك

دولة أوروبية من 7 أحرف

الأسماء	الدعم	نظم	وعود	معاصر	رب	وضوح
سماء	رحيل	بعيد	الشعر	سليم	قرب	حرير
كواكب	ربيع	جميل	غريب	السمين	نضال	حرف
شمسية	أطياب	بلال	قديم	سطو	نادر	

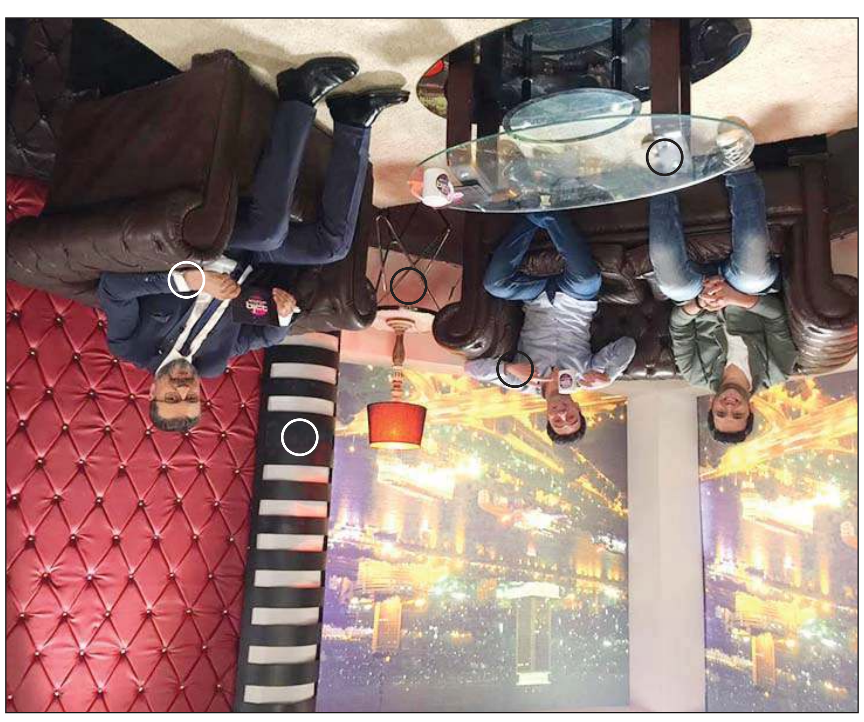
حل كلمة السر

كرواتيا

حل اعرف الشخصية

غادة رجب

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أبرع (معكوسة)، ـ مطر، 2 ـ بدل (معكوسة) ـ لب ـ ب ب، 3 ـ صباح فخري، 4 ـ الرد (معكوسة) ـ كلب، 5 ـ أحمال، 6 ـ أسبح (معكوسة) ـ ل ل ل ـ 7ـ ري (معكوسة) ـ رق ـ د د، 8 ـ نقر ـ مناص (معكوسة)، 9 ـ أم ـ اجل (معكوسة)، 10 ـ الدنو (معكوسة) ـ لعاب.

عمودياً:

1 ـ الصالحين، 2 ـ دب ـ برقان، 3 ـ عباد ـ رمد، 4 ـ حرائر، 5 ـ فلح ـ الحق (معكوسة)، 6 ـ الخامل، 7 ـ بر ـ الوصال، 8 ـ يكلل، 9 ـ طب ـ الند (معكوسة)، 10 ـ ربابة ـ دم.

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830