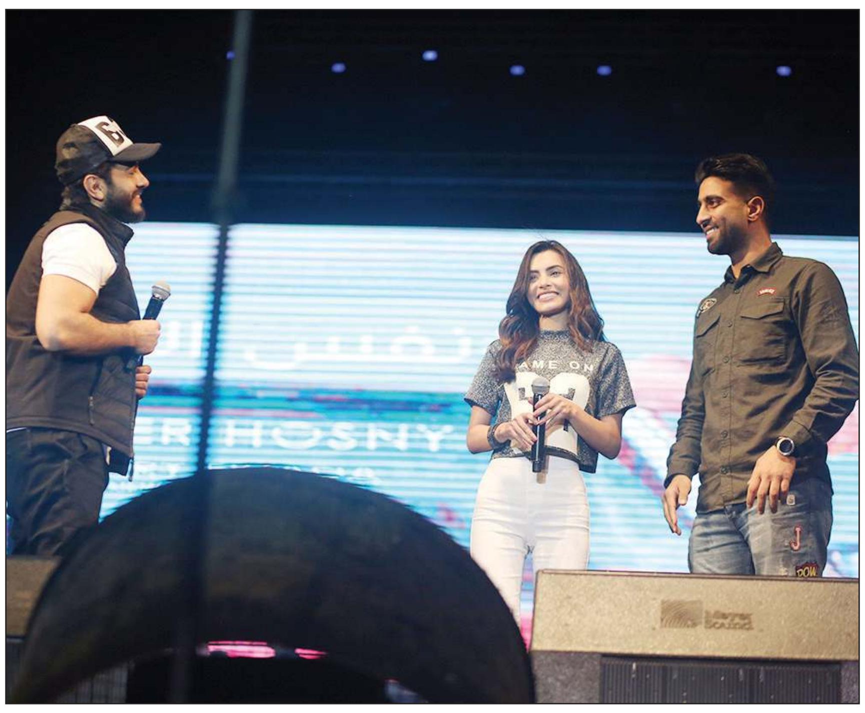
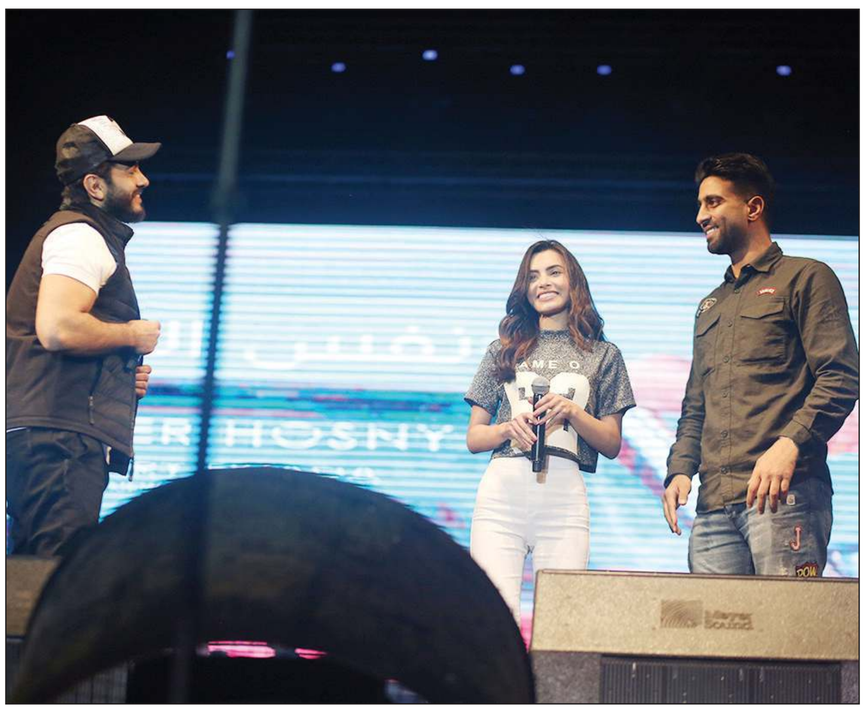
عينك .. عينك

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 المشكلات ـ شرب بكثرة (معكوسة)، 2 ـ سيف ـ أوقات، 3 ـ أعلام ـ عكس نهت، 4 ـ أوجه ـ للكتابة، 5 ـ نقد ـ اكتمل ـ أراد، 6 ـ حمال (معكوسة) ـ الاسم الثاني لمطرب راحل، 7 ـ أضاء ـ من صفات الحصان، 8 ـ يطلبون ـ زقزق، 9 ـ والد ـ متشابهة، 10 ـ أحذرهم.

عمودياً:

1 ـ عند بدء الحج ـ عواجيز، 2 ـ معجم عربي، 3 ـ الامتناع عن الطعام والشراب (معكوسة)، 4 ـ غفران ـ اقتباس، 5 ـ تمائم، 6 ـ متشابهان ـ في العروق ـ مضيء، 7 ـ للغطاء ـ قمح ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 8 ـ يسوف ـ سحاب، 9 ـ الثري (معكوسة)، 10 ـ أحد شعراء المعلقات الجاهلية.

كلمة السر

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

من المعادن الثمينة من 5 أحرف

ياسمين عطر الندى سعف الصدى هلال جبال
شاطئ رحيق خيمة حبق ركام معدني مسكن
حدائق بلسم سراب فردوس مواكب الرقم سهاد
بساتين قطر مراد روض بلاد بلادي

سؤال وجواب

اليسرى أم اليمنى.. في أي ذراع يجب حقن اللقاحات؟

درس الباحثون طرقا مختلفة تؤثر بها اللقاحات، منذ ظهورها قبل زهاء قرنين من الزمن، على الجهاز المناعي في الجسم لإطلاق هجوم كامل على مسببات الأمراض. لكن سؤالا مهما ظل يشغل خبراء الصحة حول العالم حتى الآن وهو: في أي ذراع يجب حقن اللقاحات؟

وبهذا الصدد، يقول مارسيل كيرلين، المختص في الأمراض المعدية من جامعة أوريغون للصحة والعلوم (OHSU): «لم تدرس هذه القضية على نطاق واسع، لذلك قررنا التحقق منها». وبعد تحليل الأدبيات العلمية حول هذا الموضوع، عثر فريق البحث على 4 أوراق بحثية فقط، وكانت النتائج مختلطة.

ووجدت إحدى التجارب أن لقاحات الإنفلونزا التي أعطيت لأطفال بعمر 2 و3 و4 أشهر في أذرع مختلفة، أدت إلى ارتفاع مستويات الأجسام المضادة مقارنة بما كانت عليه عند إعطائها في الذراع نفسها.

وفي الدراسة الحديثة، اختبر الباحثون في جامعة OHSU مستويات الأجسام المضادة لـ 947 مشاركا تلقوا جرعتين من لقاح «كوفيد ـ 19».

وتلقى نصف عدد المشاركين الجرعة الثانية من اللقاح في الذراع نفسها، بينما تلقى النصف الآخر جرعات إضافية في الذراع الأخرى. وبعد أربعة أسابيع من الجرعة الثانية كانت الأجسام المضادة لـ SARS ـ CoV ـ 2 أعلى بمقدار 1,4 مرة لدى أولئك الذين تلقوا اللقاح في الذراع الأخرى.

وأوضح فريق كيرلين أنه عند إعطاء اللقاح في العضلات تتعرف الخلايا المناعية على المستضدات الموجودة في الدواء، وتنقلها إلى العقد الليمفاوية لمزيد من الاستجابة المناعية، ما يؤدي إلى إعداد جهاز المناعة ضد هذا المستضد عن طريق إرسال الإشارات المطلوبة. وترتبط جوانب مختلفة من الجسم مع العقد الليمفاوية المختلفة، لذلك قد يكون الجسم أكثر حذرا من خلال تحفيز الاستجابة المناعية على كلا الجانبين (الذراعين). ويوضح كيرلين أنه «من خلال التبديل بين الذراعين تتكون ذاكرة في موقعين بدلا من موقع واحد».

وبعد ثلاثة أسابيع فقط لاحظ باحثو جامعة OHSU أن التطعيم في كلتا الذراعين بدأ يظهر نتائج أفضل، وتحسنت هذه الفوائد تدريجيا، لتصل إلى ذروتها في الأسبوع الرابع وتستمر لعدة أشهر بعد ذلك.

المصدر: «ساينس ألرت»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

عادات تُتعب الكبد

يشير الأطباء إلى أنه وفقا لدراسات علمية هناك ثلاث عادات حياتية يمارسها الكثيرون غير ضارة للصحة لكنها تتعب الكبد عند المبالغة فيها.

ووفقا للأطباء، أظهرت نتائج دراسات علمية عديدة، أن إحدى هذه العادات هي الإكثار من تناول الفواكه. ويحذرون من الاستهانة بتأثير سكر الفركتوز على صحة الإنسان. لأن الإكثار منه يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد الدهني.

والعادة الثانية التي تلحق الضرر بالكبد هي تناول الأدوية بصورة منتظمة ودائمة. بالطبع قد تكون الآثار الجانبية للأدوية غير كبيرة وخطرة، لكن إذا كان الشخص يعاني من أعراض، مثل التعب وفقدان الشهية وألم في البطن فمن الأفضل له استشارة الطبيب.

بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يؤدي نمط الحياة الخامل إلى ظهور مشكلات في الكبد. لأن الخمول يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم ليس فقط تحت الجلد، بل أيضا حول أعضاء الجسم الداخلية، ما قد يؤدي إلى الالتهابات، لذلك يساعد ممارسة التمارين الرياضية على تقليل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني.

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

الذهب

حل اعرف الشخصية

هند البحرينية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المسائل ـ عب (معكوسة)، 2 ـ حسام ـ أحيان، 3 ـ رايات ـ أمرت، 4 ـ أنصح ـ دفاتر، 5 ـ مال ـ تم ـ طلب، 6 ـ عتال (معكوسة) ـ بلان، 7 ـ شع ـ ضامر، 8 ـ يرومون ـ غرد، 9 ـ اب ـ ي ي ي ي ي ي، 10 ـ أنذرهم.

عمودياً:

1 ـ إحرام ـ شياب، 2 ـ لسان العرب، 3 ـ الصيام (معكوسة)، 4 ـ سماح ـ تضمين، 5 ـ تعاويذ، 6 ـ ا ا ـ دم ـ منير، 7 ـ لحاف ـ بر ـ هي (معكوسة)، 8 ـ يماطل ـ غيم، 9 ـ التراب (معكوسة)، 10 ـ عنتر بن شداد.