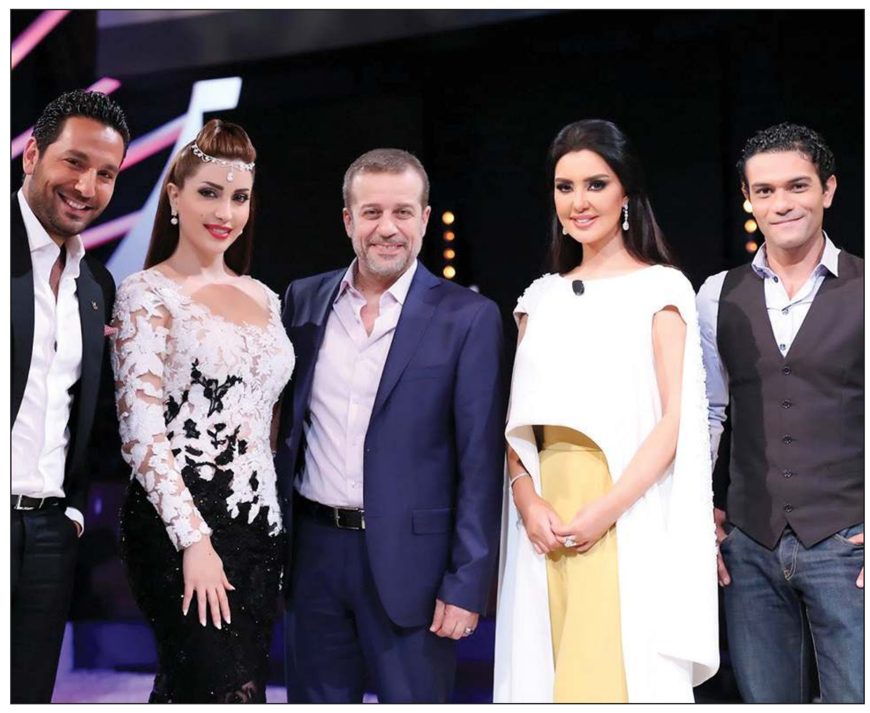
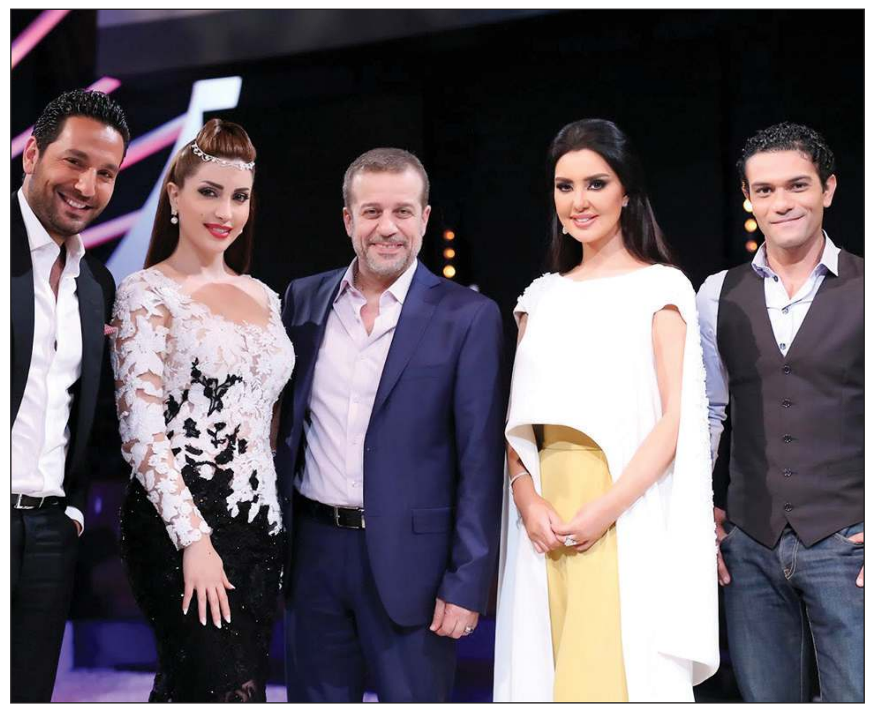
عينك .. عينك

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 المرضى ـ جرم سماوي، 2 ـ مدهش ـ أماكن اللعب، 3 ـ شاكران، 4 ـ للجزم ـ للتأوه ـ ظهر، 5 ـ بحر ـ ضمير منفصل، 6 ـ أول يوم في رحلة الغوص ـ عزة، 7 ـ يغفر، 8 ـ متشابهة ـ الظلم والجور، 9 ـ بقايا الحريق ـ الحجامة.

عمودياً:
1 ـ أسعى ـ للمساحة ـ جواهر، 2 ـ رسن ـ وجه، 3 ـ حر شريف ـ من الأطراف ـ حرف هجاء، 4 ـ بشاعة ـ من الحواس (معكوسة) ـ يبسط، 5 ـ متشابهان، 6 ـ ذو نهج ـ للنداء، 7 ـ في الفم (معكوسة)، 8 ـ مركب ـ عكس اشترى، 9 ـ للجر ـ البارحة، 10 ـ قبطان ـ أولاد الابن والبنت.

كلمة السر

س	س	ا	ا	ت	ا	ي	ك	ا	ع
ا	ب	ل	ل	و	ل	ا	ت	م	ت
ل	ي	ا	ا	ق	ذ	ب	ا	ا	ق
ا	ل	ق	ي	ي	ه	س	ب	س	س
خ	ي	د	ا	ت	ب	د	ة	ي	ي
ت	ص	ا	م	ا	ي	ن	ا	ل	م
ر	ر	ر	ا	د	ة	ي	ل	ق	ة
ا	و	ح	ل	ر	ا	م	ا	ا	ش
ع	ع	ق	ع	ا	ل	ا	ح	ب	ه
ا	ش	ي	ق	ب	و	ت	م	س	ر
ت	ل	ق	ي	ل	ر	ل	ا	ل	ي
ح	ا	ة	د	ا	د	ا	ل	ا	ة

ممثل مصري كوميدي راحل من 8 أحرف

السباق — كتابة — التأمين — الأحمال — سبيل
الاختراعات — الورد — توقيت — حقيقة — شهرية
الشعور — الأقدار — الأيام — العقيد — يابس
الذهبية — تقسيمة — أساسي — البارد

سؤال وجواب

ما أسباب الأكزيما وكيفية وطرق علاجها؟

قالت اخصائية الأمراض الجلدية والتجميل د.كاتيرينا أنبيلوغوفا، إن الأكزيما مرض جلدي حاد أو مزمن متعدد العوامل وقابل للتكرار. وأضافت أن العوامل التي تسهم في تطور الأكزيما هي عوامل وراثية وأسباب حساسية ومعدية وأمراض الغدد الصماء العصبية، وكذلك المواد الكيميائية والعقاقير الطبية وأطعمة وعوامل معدية وفطريات.

ووفقا لها، تتميز الإكزيما بتطور تدريجي. ويلاحظ في مرحلة المرض الحادة ظهور بثور على خلفية وذمة حمامية، تتحول إلى تقرحات ومن ثم إلى قشور، لتظهر بعدها بثور جديدة مصحوبة بالحكة والحرقان والألم.

وأنواع الإكزيما هي ـ الدوالي التي سببها علاج غير عقلاني للدوالي وعدم العناية بالبشرة، والأكزيما المهنية، التي تحدث نتيجة تأثير مواد معينة (الزئبق، أملاح المعادن الثقيلة، الغراء، وغيرها)، وأكزيما ميكروبية وأكزيما دهنية وغيرها.

وتقول: «يمكن للطبيب أن يشخص الإصابة بالأكزيما مباشرة استنادا إلى مظهر الجلد، ولكن يجب استبعاد الصدفية الراحية، والحزاز الأحمر المسطح، والتسمم، والفطر الجلدي».

وحول العلاج الفعال، قالت: يستخدم الطبيب استنادا إلى شدة الحالة، العلاج الجهازي والموضعي ـ مضادات الهيستامين وأدوية إزالة السموم والكورتيكوستيرويدات ومطهرات، وعند حدوث عدوى ثانوية يستخدم أدوية مضادة للبكتيريا. كما أن للعلاج الضوئي تأثيرا إيجابيا. ومن المهم جدا تجنب ملامسة المواد المسببة للحساسية والماء وتقليل الإجهاد.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

اعرف شخصيتك

عالم التغذية

أطعمة تُخفض مستوى ڤيتامين B1 في الجسم

تعتبر القهوة والشاي والأسماك النيئة من الأطعمة والمشروبات التي تخفض مستوى ڤيتامين B1. وضمن هذا الإطار، يقول الأطباء: «لا ينتج الجسم ڤيتامين B1 (الثيامين)، بل الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش في الأمعاء، أي أن مستوى هذا الڤيتامين يعتمد على حالتها. ويحتاج الجسم إلى الماغنيسيوم لامتصاص هذا الڤيتامين».

ولكن مستوى الماغنيسيوم ينخفض لدى الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد ويتناولون القليل من الأطعمة المحتوية على هذا العنصر المهم (المكسرات، الفواكه المجففة والمأكولات البحرية والسبانخ وغيرها). وبالإضافة إلى ذلك يسرع تناول المنبهات مثل القهوة والشاي عملية شطر الڤيتامين والماغنيسيوم وإخراجهما من الجسم. كما أن للأسماك النيئة تأثيرا مماثلا».

ويوجد ڤيتامين B1 في بيض الدجاج ومنتجات الألبان والخضراوات (البنجر، البصل، الفجل، الطماطم، الفلفل، اليقطين) وكذلك في الفواكه والثمار (الأناناس، التين، البرتقال، الكرز، المشمش وغيرها). كما أن الكائنات الحية الدقيقة الموجودة في الأمعاء تنتجه لذلك هو موجود في الأطعمة المخمرة مثل الملفوف المخمر.

كما يصعب تشخيص نقص هذا الڤيتامين في الجسم؛ لأن أعراضه قد تشير إلى اضطرابات أخرى في الجسم، ولكن في المراحل الأولى غالبا ما يؤدي إلى ضعف الذاكرة والانتباه وكذلك التعب السريع، ولاحقا يضطرب النوم وضعف العضلات ونخز في أصابع القدمين وتكرر الصداع.

وبالإضافة إلى ذلك يؤثر نقص ڤيتامين B1 على عمل القلب والأوعية الدموية مسببا تسارع ضربات القلب يليه ضيق التنفس والتورم. كما يمكن أن ينعكس نقص هذا الڤيتامين على عمل الجهاز الهضمي ـ ضعف الأمعاء والغثيان المستمر.

المصدر: «Gazeta.Ru»

حل كلمة السر

سعيد صالح

حل اعرف الشخصية

عبير شمس الدين

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ السقام ـ قمر، 2 ـ عجيب ـ ملاعب، 3 ـ مادحان، 4 ـ لم ـ آه ـ بان، 5 ـ الدشة ـ إباء، 7 ـ يسامح، 8 ـ ي ي ي ـ العسف، 9 ـ دمامة، 10 ـ رماد ـ الفصد.

عمودياً:
1 ـ أعمل ـ آر ـ در، 2 ـ لجام ـ يمم، 3 ـ سيد ـ يد ـ ياء، 4 ـ قبح ـ شم (معكوسة) ـ يمد، 5 ـ ا ا، 6 ـ ممنهج ـ يا، 7 ـ لسان (معكوسة)، 8 ـ قارب ـ باع، 9 ـ مع ـ الأمس، 10 ـ ربان ـ أحفاد.