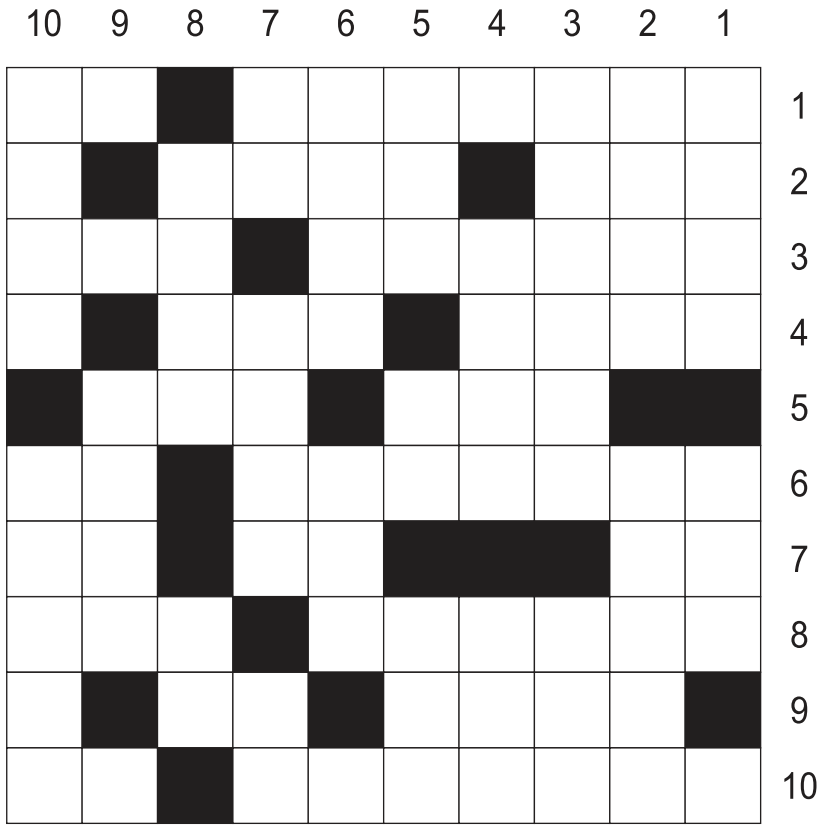
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الموفون بالعهد ـ من الحبوب، 2 ـ يعظم (معكوسة) ـ مظلم، 3 ـ عملاقان ـ اجابا، 4 ـ مغتاب ـ حرف هجاء، 5 ـ عكس حر ـ من الرياضيات، 6 ـ مسلسل خليجي ـ متشابهان، 7 ـ جواب ـ حرف جر ـ والد، 8 ـ ظالمون ـ قدم، 9 ـ دقات الجرس ـ هرب (معكوسة)، 10 ـ فيلم لأحمد زكي ـ سقاية.

عمودياً:

1 ـ من طعام الجنة ـ بناء عالي، 2 ـ رسن ـ يعلم، 3 ـ تسابقا (معكوسة) ـ ضمير منفصل، 4 ـ دكا ـ وجهة نظر، 5 ـ قطرات الماء ـ ارشد ـ في العود، 6 ـ مديح (معكوسة) ـ يظهر بفساد الأطعمة، 7 ـ والدة ـ اعاقب ـ للمساحة (معكوسة)، 8 ـ وهم ـ للتأفف، 9 ـ بقايا الحريق، 10 ـ علم مذكر ـ عمارات.

كلمة السر

ا	ا	ل	ق	م	ر	ة	ل	م	ي
ا	ل	ج	و	ا	ر	ي	ح	ل	ف
ا	ل	ا	ح	ت	ب	ا	س	ل	ج
ج	ا	ل	ف	و	ا	ر	ق	ط	ا
م	ح	ا	ل	ق	ا	م	و	س	س
ر	ر	ص	ب	ا	ر	ب	ا	ا	م
ل	ا	ا	ل	ق	م	ة	ل	ق	ا
ا	ئ	ح	ا	ك	م	ن	ح	ب	ل
ل	ر	ا	ل	ك	ر	م	ا	ل	ق
ر	ا	ل	ك	و	ي	ت	ن	ة	ل
م	ا	س	ت	ث	م	ا	ر	و	م
ح	و	ا	ل	م	ش	ت	ا	ق	ي

تخصص طبي حديث من 10 أحرف

جاسم	لمى	الرمح	الكويت	حرائر	حاكم
القلم	القمرة	الاحتباس	القمة	القاموس	
الجواري	صبار	استثمار	قبلة	ألحان	
حلف	المشتاق	جمر	الفوارق	الكرم	

سؤال وجواب

ما الأطعمة التي ينبغي إدراجها في النظام الغذائي الشتوي؟

في فصل الشتاء، من الضروري إدراج الحساء الدافئ والأسماك الدهنية في النظام الغذائي لدعم منظومة المناعة ومستوى الطاقة.

ووفقا لخبراء التغذية يجب أن يعتمد النظام الغذائي خلال الطقس البارد على الكربوهيدرات المعقدة، مثل تلك الموجودة في الحبوب الكاملة والخبز.

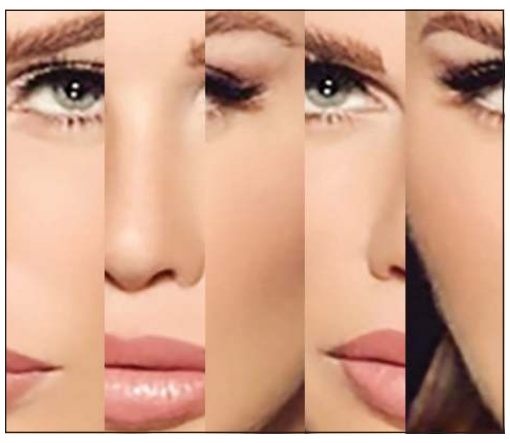
كما أن الأطعمة الغنية بالبروتين قليلة الدسم مهمة أيضا، لأنها تمد الجسم بالعناصر الأساسية اللازمة لتركيب بروتينات منظومة المناعة. لذلك، يجب إدراج أطباق السمك، بالإضافة إلى الدجاج والديك الرومي في النظام الغذائي. وينصح لضمان سهولة هضم البروتين، بطهي هذه الأطعمة على نار هادئة، أو سلقها، أو شويها.

ويشير الخبراء أيضا إلى أن الجبن والبيض والبازلاء والحمص والفاصوليا والعدس غنية بالبروتين أيضا. كما من الضروري الحصول على كمية كافية من ڤيتامين A، الذي يقوي الأغشية ويمنع دخول الڤيروسات إلى الجسم.

تجدر الإشارة إلى أن ڤيتامين A يوجد، مثلا، في الزبدة. أما الكاروتينات، التي تتحول بدورها إلى ڤيتامين A، فتوجد في المشمش المجفف والجزر واليقطين والبصل واللفت والبنجر.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

تدخلات علاجية مبكرة لنوبات الربو

كشف باحثون عن طريقة جديدة قد تحدث تحولا في التعامل مع مرض الربو، إذ يمكنها التنبؤ بموعد حدوث النوبات قبل خمس سنوات، ما يفتح الباب أمام تدخلات علاجية مبكرة لملايين المرضى. ويعرف الربو بأنه مرض مزمن يتسم بنوبات مفاجئة تؤثر في التنفس وقد تكون خطيرة في بعض الحالات.

وفي محاولة للحد من هذه النوبات، أجرى فريق بحثي من مستشفى ماساتشوستس العام بريغهام ومعهد كارولينسكا السويدي، دراسة اعتمدت على تحليل جزيئات دقيقة في دم أكثر من 2500 مصاب بالربو، باستخدام نهج يعرف باسم «علم الأيض».

وتوصل الباحثون إلى وجود علاقة بين أنواع محددة من الدهون تعرف بـ «سفينغوليبيدات» والهرمونات الستيرويدية التي ينتجها الجسم طبيعيا وتلعب دورا مهما في تنظيم الالتهابات، حيث يساعد قياس النسبة بينهما في تقدير احتمالية تعرض المريض لنوبة ربو خلال السنوات الخمس التالية. الـ «سفينغوليبيدات» هي (دهون معقدة تدخل في تكوين أغشية الخلايا، ولها دور مهم في تنظيم الإشارات الخلوية ووظائف الجهاز المناعي والعصبي).

وأوضح الفريق أن هذه الطريقة لا تكتفي بتحديد مستوى الخطورة فحسب، بل قد تمكن أيضا من تقدير الإطار الزمني السابق لحدوث النوبة الأولى، سواء لدى المرضى ذوي الخطورة العالية أو المنخفضة، وبفارق زمني قد يصل إلى عام كامل.

وقال الباحث كريغ ويلوك، إن التفاعل بين الـ «سفينغوليبيدات» والستيرويدات هو العامل الحاسم في تحديد مستوى الخطر، مؤكدا أن النهج القائم على النسب يتمتع بدلالة بيولوجية قوية وقدرة تحليلية عالية، ما يجعله مناسبا للتطوير كاختبار سريري عملي وفعال من حيث التكلفة.

وأشار الباحثون إلى أن نتائج الدراسة تبرز إمكانية تطبيق هذه الفحوص المخبرية بسهولة في المستقبل، إلا أنها لا تزال بحاجة إلى مزيد من الاختبارات قبل اعتمادها في الممارسة الطبية. كما أعلن الفريق تقدمه بطلب للحصول على براءة اختراع لهذه التقنية.

المصدر: «إندبندنت»

حل كلمة السر

الصحن المفاوح

حل اعرف الشخصية

نيكولا ساي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأمناء ـ رن، 2 ـ بيجل (معكوسة) ـ ماسس، 3 ـ ماردان ـ ردا، 4 ـ نظام ـ ثاء، 5 ـ بدر ـ جبر، 6 ـ بيت ـ أنمت، 7 ـ ردء ـ فيء ـ اب، 8 ـ جاثرون ـ أنك، المر ـ م م، 10 ـ مستيريا ـ ريح.

عمودياً:

1 ـ الذن ـ بدع، 2 ـ لجام ـ باراس، 3 ـ تيارنا (معكوسة) ـ ثناء، 5 ـ نيا ـ دل ـ ونر، 6 ـ ثناء (معكوسة) ـ 8 ـ ا ـ ر ـ م ـ الجنى ـ ا ر (معكوسة) ـ نعف، 9 ـ رمان، 10 ـ زيان ـ مباني.