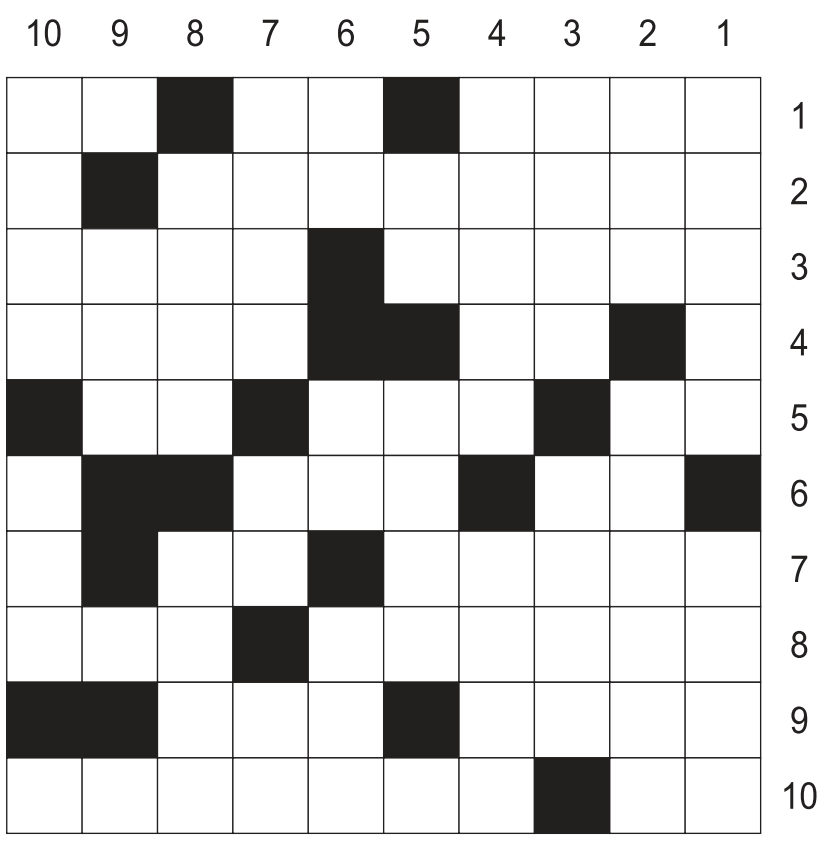
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ اسم علم مذكر ـ قابل للكسر بسهولة ـ كثير، 2 ـ ممثل مصري كوميدي راحل، 3 ـ مرتفعات ـ اقطع، 4 ـ للنفي ـ لتصليح السيارات، 5 ـ أخطأ ـ رقد ـ في العروق، 6 ـ من الأطراف ـ حيا، 7 ـ الحاح ـ جواب، 8 ـ سلمهم باليد ـ حرف هجاء، 9 ـ يجيب ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ ضمير متصل ـ حظوظي وأقداري.

عمودياً:

1 ـ عيد فارسي كردي ـ صوت المتألم، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ مغرد ـ طرق، 4 ـ يشتمان ـ موجع، 5 ـ من أنواع الطهو ـ قيده، 6 ـ للاستفهام ـ للجزم (معكوسة) ـ ضجرا، 7 ـ نافذة ـ علقم ـ حيوان ضخم (معكوسة)، 8 ـ عكس يسخن ـ قريب، 9 ـ كامل، 10 ـ لهبوط وإقلاع الطائرات ـ في الوجه.

كلمة السر

ا	ا	ر	ز	ر	و	د	ا	م	ا
ا	ل	م	م	س	ج	ش	ل	ي	ل
ل	ق	ي	ن	م	م	ج	ف	ز	ق
ت	و	ل	ز	ر	ا	ا	ر	ا	ل
م	ى	م	ج	ة	ل	ع	و	ن	ع
ر	ا	ى	ا	ل	خ	ة	س	م	ة
ع	ل	ب	و	ش	ق	ل	ي	ش	ا
ب	ر	ا	ح	ا	ي	م	ة	ج	ل
ا	م	ر	ل	هـ	ا	ح	ع	ع	ص
ت	ح	ز	ا	د	س	ت	ي	و	ب
ا	ل	ش	ر	ق	ي	ل	ا	ن	ا
ر	ي	ق	ا	ر	ب	ا	ن	ف	ر

من فصول السنة من 6 أحرف

التمر القوى لمى دور مشجعون عيان
الشرقي ميزان الحواجز سمرة بارز القلعة
التحمل قياس الفروسية جمال براق تابع
الصبار رمي شجاعة زمن شاهد الرمح

سؤال وجواب

لماذا تزداد احتمالية الإصابة بالأمراض التنفسية في الشتاء؟

تشير الأدلة العلمية الحديثة إلى أن العلاقة بين الطقس البارد والإصابة بالأمراض التنفسية أكثر تعقيدا مما كان يعتقد سابقا. وكشفت أبحاث علمية أن درجات الحرارة المنخفضة بحد ذاتها لا تسبب نزلات البرد (الزكام) والإنفلونزا، لكنها تخلق ظروفا مثالية لانتشار الفيروسات التنفسية من خلال عدة آليات معقدة.

ويؤثر الطقس البارد على عدة عوامل تشمل البيولوجية والبيئية والاجتماعية، ما يزيد من قابلية الأشخاص للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي. وإحدى الأسباب وراء زيادة إصابة الأشخاص بهذه الأمراض، بحسب الأبحاث، هي أن الفيروسات المسببة للأمراض التنفسية مثل الإنفلونزا والفيروسات الأنفية تبقى معدية لفترات أطول في الأجواء الباردة والجافة. كما يؤدي تبخر الرذاذ التنفسي في الهواء الجاف إلى تكوين جسيمات مجهرية تظل عالقة في الهواء مدة أطول، ما يزيد من فرص انتقال العدوى.

ويؤدي استنشاق الهواء البارد إلى انقباض الأوعية الدموية في الجهاز التنفسي، ما يقلل تدفق الدم ويضعف الاستجابة المناعية الموضعية. وبالإضافة إلى ذلك، يتسبب جفاف الهواء الشتوي في تقليل الطبقة الواقية في الأنف والحلق، التي تعتبر خط الدفاع الأول ضد الممرضات التنفسية.

كما تدفع الظروف الجوية الباردة السكان إلى قضاء وقت أطول في الأماكن المغلقة والمزدحمة، ما يسهل انتقال الفيروسات عبر الرذاذ التنفسي. كما يرتبط فصل الشتاء بنقص التعرض لأشعة الشمس، ما يؤدي إلى انخفاض مستويات فيتامين (د) الضروري لوظيفة الجهاز المناعي المثلى.

وخلص الباحثون إلى أن انتشار الأمراض التنفسية في الشتاء ليس نتيجة لعامل واحد، بل هو محصلة لتفاعل معقد بين العوامل الفيروسية والفسيولوجية والبيئية والسلوكية التي تزيد مجتمعة من قابلية السكان للعدوى.

المصدر: «نيويورك بوست»

اعرف شخصيتك

عالم التغذية

أطعمة تحسّن وظائف الدماغ

تدعم الأطعمة الغنية بأوميغا-3 الوظائف الإدراكية، وتحسن الذاكرة، وتعزز القدرة على التركيز، حيث تعتمد وظائف الدماغ بشكل مباشر على تدفق الدم إليه ومستوى الغلوكوز. ولا يوجد طعام واحد قادر على جعلنا أذكياء، لكن هناك مجموعات غذائية تدعم الوظائف الإدراكية.

ويعتبر الأطباء أن الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والرنجة تعد مصادر رئيسية لأوميغا-3، وهو العنصر الأساسي في بنية أغشية الخلايا العصبية، ما يحسن الذاكرة والتركيز ويقلل من خطر الإصابة بالضعف الإدراكي.

ويشار إلى أن الثمار مثل العنبية الآسية (Vaccinium myrtillus) والعنبية الطوربية (bog blueberry) والعنبية الحامضة (Cranberry) تحتوي على مركبات الفلافونويد التي تحسن الدورة الدموية الدقيقة في الدماغ وتقلل الإجهاد التأكسدي. كما أن الحبوب الكاملة تساعد على الحفاظ على استقرار مستوى الغلوكوز، وهو المصدر الرئيسي لطاقة الدماغ.

كما تحتوي الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ والجرجير والبروكلي على حمض الفوليك وفيتامين K، وهما عنصران يرتبطان بسرعة التفكير والذاكرة. ويتحقق التأثير الإيجابي من خلال الانتظام في تناولها واتباع نظام غذائي متوازن، وليس بالاعتماد على الأطعمة الخارقة.

ويوصي الأطباء لدعم مرونة الدماغ العصبية، بإضافة المكسرات وخاصة الجوز إلى النظام الغذائي، لأنها تحتوي على دهون صحية وفيتامين E ومضادات أكسدة. كما يشار إلى أن البيض يحتوي على الكولين، وهو عنصر غذائي أساسي للدماغ وضروري لتخليق الأستيل كولين، الناقل العصبي المسؤول عن الذاكرة والتعلم.

المصدر: «نوفوستي»

حل كلمة السر

الجبهة

حل اعرف الشخصية

محمد الأنصاري

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

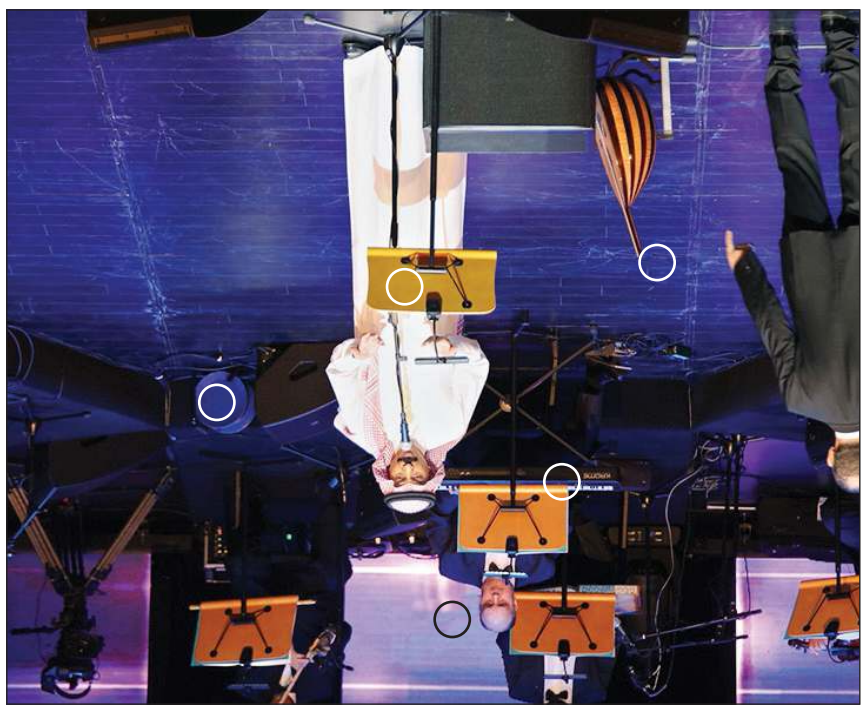
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 - نيوزيلاندي - أنيق، 2 - ووو - الأصيل (معكوسة) - 3 (معكوسة) - أسود، 4 - ميشان - أتيل، 5 - شي - ثلاثة - دب - مر - دبوب، 6 - هل - لم (معكوسة) - 7 ،ملح (معكوسة) - شبابك، 8 - دائري - دراجة - 9 ،تلا - تبريد - ألف - 10 - مورق - ألفا.

عمودياً:

1 - إنترنت - هش - جح، 2 - يوتيوب شلبي - 3 - دولبي - انتر، 4 - لا - كرا - 5 - ذل - نابلي - 6 ،ثم - ند - سلم، 7 - أصرار - دد، 8 - نابلي - 9 ،ثلاثة - ليل، 10 - تا - مقاربتي.