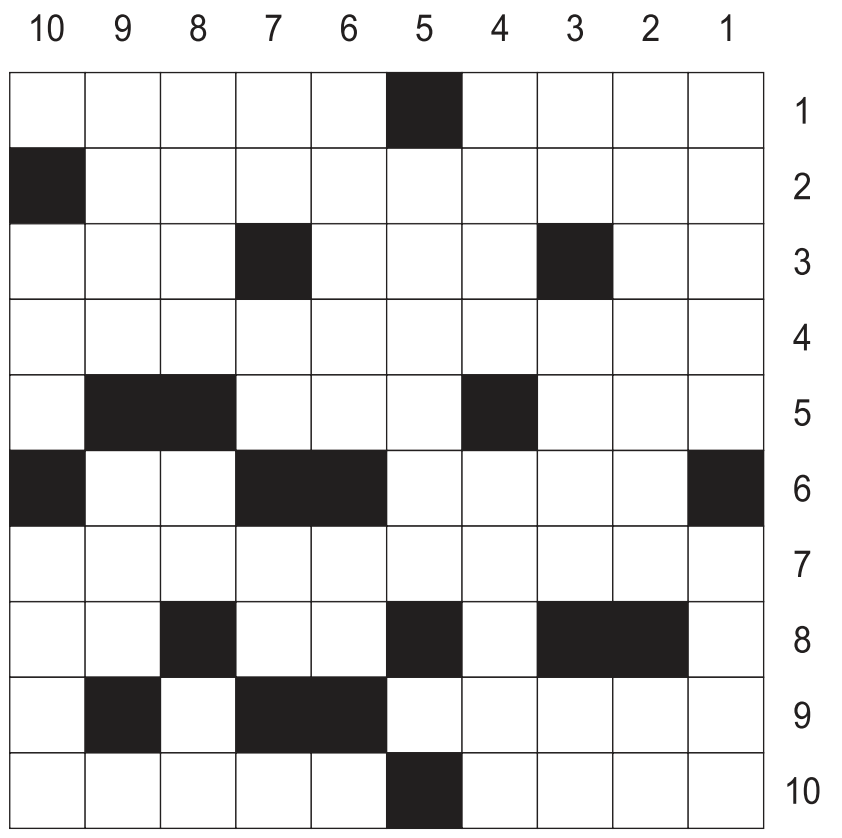
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس بيع (معكوسة) ـ مدة الحياة، 2 ـ مطرب لبناني، 3 ـ وضعا خلسة ـ نجمع، 4 ـ رواية لنجيب محفوظ، 5 ـ بالية ـ عكس حر، 6 ـ طلبه ـ بسط، 7 ـ فنانة خليجية، 8 ـ ضجر ـ متشابهان، 9 ـ حبه، 10 ـ من الفاكهة ـ ثياب.

عمودياً:

1 ـ عكس أوائل ـ ورود، 2 ـ الفعل الحسن ـ في العروق، 3 ـ علامة موسيقية ـ من الأوقات ـ متشابهان، 4 ـ أصرا وألحا ـ مسالم، 5 ـ تسرقها، 6 ـ عكس أوائل ـ للجزم، 7 ـ من الزهور (معكوسة) ـ أرشد (معكوسة) ـ صديق، 8 ـ في وجهي ـ علقم ـ للندبة، 9 ـ عكس مكثر ـ ظلام، 10 ـ من الأسماك ـ جاف.

كلمة السر

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

مدينة كويتية حديثة من 7 أحرف

الرمال	المدينة	البحار	البحر	رياح
السباحة	الذهبية	الكويت	قريبة	المركب
مدينة	أمواج	الغوص	أجواء	مواسم
المحار	الشامل	الصدف	اللامع	الشراع

سؤال وجواب

ما أولى العلامات المبكرة لهشاشة العظام؟

عندما يفكر الناس في حماية صحتهم، غالبا ما تأتي صحة العظام في مرتبة متأخرة، رغم أنها قد تشكل تهديدا صامتا لنوعية حياة الملايين، وخاصة النساء مع التقدم في السن. فبحسب الخبراء، يمكن لنصف النساء تقريبا توقع تعرضهن لكسر ناتج عن هشاشة العظام خلال حياتهن، وهي نسبة تبلغ ثلاثة أضعاف ما يواجهه الرجال.

وتعرف هشاشة العظام بأنها حالة مرضية تفقد فيها العظام كثافتها وقوتها تدريجيا، لتصبح هشة لدرجة أن مجرد سعال عادي أو وقفة خطأ قد تكفي لإحداث كسر خطير. ولا تقتصر عواقب هذه الكسور على الألم الجسدي فحسب، بل قد تؤدي إلى إعاقة طويلة الأمد، خسارة الاستقلالية في الحركة، وتكاليف علاجية باهظة.

ورغم هذا السيناريو القاتم، فإن الأمل قائم على نطاق واسع، لأن هشاشة العظام تعد من أكثر الأمراض التي يمكن الوقاية منها. ويكمن المفتاح في الفهم المبكر والعمل الاستباقي. فالنساء اللواتي يولين اهتماما لنمط حياتهن وتغذيتهن في المراحل المبكرة، ويحرصن على استشارة أطبائهن بشأن الأدوية التي قد تؤثر على العظام، ويتبنين روتينا من النشاط البدني المدعم، يكن في وضع أفضل بكثير للحفاظ على متانة هيكلهن العظمي مع تقدم العمر.

وتكمن المأساة في الطبيعة الخادعة لهذا المرض، الذي يكتسب لقب «المرض الصامت» لأنه نادرا ما يعلن عن نفسه قبل وقوع الكسر. لكن للجسد لغة تحذيرية خاصة، قد تظهر عبر: فقدان ملحوظ في الطول مع الوقت ـ آلام مستمرة في الظهر ـ انحسار خط اللثة بشكل غير طبيعي ـ ضعف الأظافر وتكسرها بسهولة، وإلى جانب التقدم الطبيعي في العمر وانخفاض مستويات الهرمونات، تزداد المخاطر في الحالات التالية: وجود تاريخ عائلي للمرض ـ نقص تناول الكالسيوم وفيتامين «د» ـ الخمول البدني وقلة الحركة والتدخين ـ بعض الأمراض المزمنة (كأمراض الكلى والروماتويد) ـ استخدام أنواع معينة من الأدوية.

المصدر: «نيويورك بوست»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

فنجانك اليومي من القهوة أو الشاي قد يحمي دماغك من الخرف

كشفت دراسة حديثة عن وجود علاقة بين استهلاك الشاي والقهوة يوميا وانخفاض خطر الإصابة بالخرف، حيث أشارت النتائج إلى أن تناول كميات معتدلة من هذه المشروبات يرتبط بأداء إدراكي أفضل.

ووفقا للبحث الذي شمل بيانات أكثر من 131 ألف شخص على مدى 40 عاما، فإن الأشخاص الذين اعتادوا شرب فنجانين إلى ثلاثة من القهوة المحتوية على الكافيين، أو كوب إلى كوبين من الشاي يوميا، كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة تتراوح بين 15٪ و20٪ مقارنة بمن لم يتناولوا هذه المشروبات.

وأظهرت النتائج أيضا أن شاربي القهوة المحتوية على الكافيين سجلوا أداء أفضل قليلا في الاختبارات الإدراكية، مع تراجع إدراكي أقل مقارنة بمن يشربون القهوة منزوعة الكافيين، حسب ما ورد في تقرير نشرته مجلة الجمعية الطبية الأميركية.

ورغم أن هذه النتائج تشير إلى أن الاستهلاك المعتاد للشاي والقهوة قد يكون مفيدا لصحة الدماغ فإن الباحثين يؤكدون أن الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة. فقد يكون لدى مستهلكي الكافيين عادات صحية أخرى تسهم في هذه النتائج.

وأوضحت الباحثة الرئيسية يو تشانغ، المتخصصة في علم الأوبئة الغذائية بجامعة هارفارد: «تحتوي القهوة والشاي على مركبات مثل الكافيين والبوليفينول التي قد تحمي الخلايا العصبية من خلال تحسين صحة الأوعية الدموية والحد من الالتهابات».

المصدر: «الغارديان»

حل كلمة السر

المحلل

حل اعرف الشخصية

الفراشة المحلل

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
١ ـ شراء (معكوسة) ـ العمر، ٢ ـ ولاية تونسية، ٣ ـ ريق ـ نهار ـ ٤، ٥ ـ خان الخليلي، ٦ ـ أوانس ـ لم، ٧ ـ ني ـ ٨ ـ مل ـ ١١، ٩ ـ ولادة، ١٠ ـ رمان ـ ملكيت.

عمودياً:
١ ـ أواخر ـ زهور، ٢ ـ الآنسة ـ دم، ٣ ـ ريق ـ نهار ـ ٤، ٥ ـ شتاء ـ مهان، ٦ ـ أوانس ـ لم، ٧ ـ نل (معكوسة) ـ دل (معكوسة) ـ خل، ٨ ـ عنيق ـ سر ـ ٩، ١٠ ـ مقل ـ دجى، ١٠ ـ متن ـ تاجر.