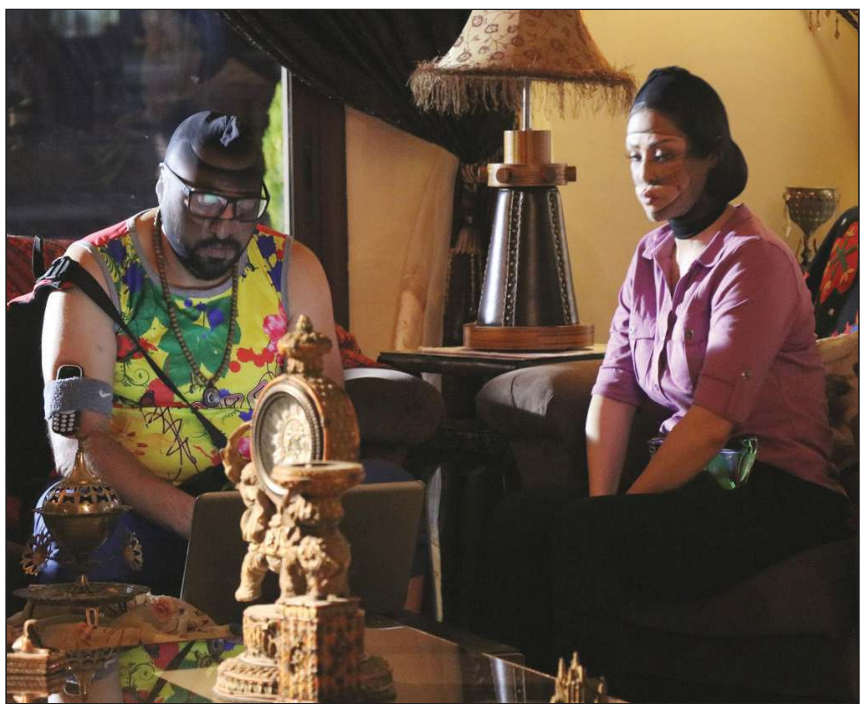
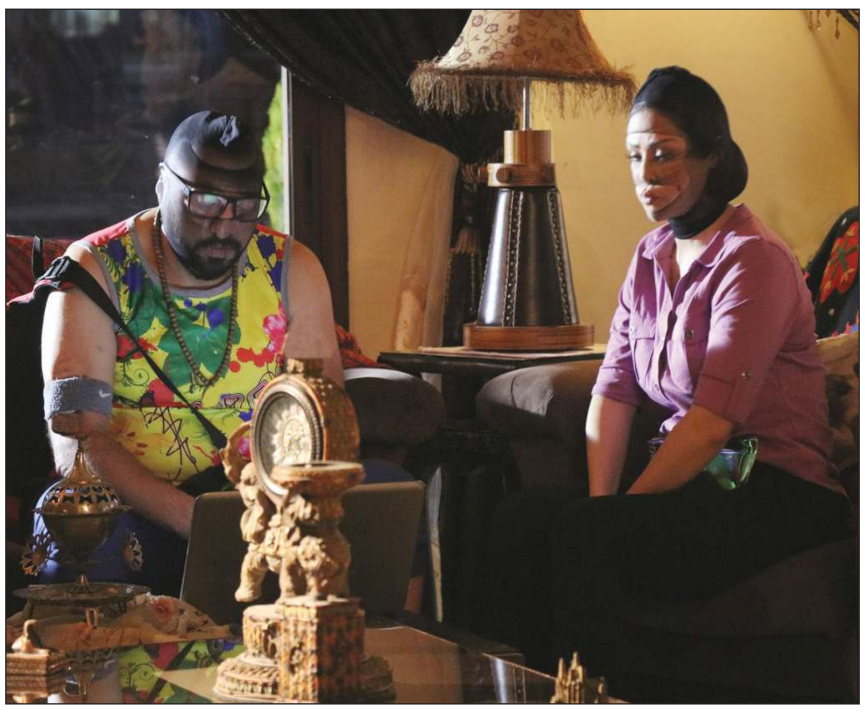
إعداد: عروبة حجازي

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 مريحة ـ علم مذكر، 2 ـ عكس وديع ـ قحط، 3 ـ الوهم (معكوسة) ـ معدن ثمين، 4 ـ للتفسير ـ يحترم ويكبر، 5 ـ يناقشهما، 6 ـ للنفي ـ هجرها ونسيها، 7 ـ اديب عربي ـ ضمير منفصل (معكوسة)، 8 ـ سكاكين (معكوسة) ـ مراكب (معكوسة)، 9 ـ رواية لطه حسين ـ مرض، 10 ـ ضرب برجله ـ ثوبي.

عمودياً:

1 ـ غزال ـ القيد، 2 ـ مديح ـ الحرف الأول بالأبجدية، 3 ـ متشابهة ـ فاصل بالسعر (معكوسة)، 4 ـ حرس (معكوسة) ـ سيفي، 5 ـ الضيف، 6 ـ رسومات ـ بسط، 7 ـ انهض ـ حبيس، 8 ـ احرسها ـ اعتذر وندم (معكوسة)، 9 ـ مقاعد (معكوسة) ـ يروي، 10 ـ علم مؤنث.

كلمة السر

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

منتج غذائي استراتيجي من 5 أحرف

الحبر
المناقشة
الأحبة
الحواجب
الأصلية
المسافات
مجيدة
العازف
دروب
التحكيم
الخيول
أصابع
الطوارق
رماية
قريبة
حوافز
معروف
تتويج
كبير
رامية

سؤال وجواب

ما العامل الرئيسي لسرطان المعدة وطريقة تشخيصه؟

يرتبط تطور سرطان المعدة ارتباطا وثيقا بالتغيرات الالتهابية طويلة الأمد في غشاء المعدة. ويوضح الاطباء أن أكثر عوامل الخطر دراسة هي عدوى بكتيريا الملوية البوابية (Helicobacter pylori)، التي قد تؤدي إلى التهاب المعدة الضموري، والتحول المعوي، وتغيرات أخرى تسبق الإصابة بالسرطان.

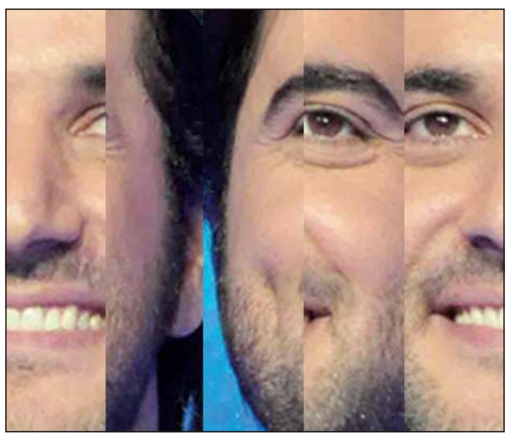
ويسهم نمط الحياة والنظام الغذائي في تطور المرض، إلى جانب العوامل المعدية، وتشمل: الإفراط في تناول الأطعمة المملحة والمدخنة والمعالجة. قلة تناول الفواكه والخضراوات الطازجة. التدخين. ويشير الاطباء إلى أن العوامل الوراثية أقل شيوعا، لكن وجود قريب مصاب بالمرض يعد عامل خطر إضافيا. وفيما يتعلق بالتدابير الوقائية، فهي تشمل: التشخيص المبكر وعلاج عدوى الملوية البوابية. تعديل النظام الغذائي ونمط الحياة.

ولكن كيف يتم تشخيص سرطان المعدة والأمعاء؟ يؤكد الأطباء أن الفحوصات الدورية تلعب دورا حاسما في الكشف المبكر عن المرض وتحسين فرص الشفاء. ويعتبر تنظير القولون، الذي ينصح بإجرائه كل 5ـ10 سنوات بدءا من سن 45ـ50 عاما، من الإجراءات الأساسية لتشخيص سرطان القولون والمستقيم. وأضاف: «يجرى التنظير تحت التخدير، ومن أهم ميزاته إمكانية إزالة الأورام الحميدة التي قد تتحول إلى سرطانية خلال العملية نفسها». كما يعد تنظير المريء والمعدة والاثني عشر الطريقة الرئيسية للوقاية من سرطان المعدة.

ويشير الأطباء إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي المزمنة، أو يتبعون عادات صحية غير سليمة، أو تجاوزوا سن 45 عاما، أو لديهم أقارب أصيبوا بسرطانات الجهاز الهضمي، يجب أن يولوا اهتماما خاصا بصحتهم وإجراء الفحوصات الوقائية بانتظام.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

ڤيتامينات لا ينبغي تناولها مع القهوة

حدد فريق علمي من هنغاريا مجموعة من الڤيتامينات التي لا ينبغي تناولها مع القهوة، إذ يمكن أن تعوق امتصاصها وقد تسبب أضرارا للجسم. وتشير الدراسات إلى أن تناول القهوة باعتدال مفيد للقلب والأوعية الدموية، لاحتوائها على عناصر مفيدة مثل مضادات الأكسدة، لكنها قد تعيق امتصاص بعض الڤيتامينات.

وبحسب الخبراء، قد تؤثر القهوة على امتصاص ڤيتامين D، والزنك، والكالسيوم، والحديد، ومجموعة ڤيتامينات B، وفي بعض الحالات قد تقلل فعاليتها تماما. وأظهرت دراسة سويسرية أجريت عام 2022 حول تأثير القهوة على النساء أن اللواتي يعانين من نقص الحديد امتصت أجسامهن كمية أقل من هذا المعدن بمقدار 54٪ عند تناول مكملات الحديد مع القهوة مقارنة بمن تناولنها مع الماء.

كما اكتشف العلماء أن الكافيين يعيق امتصاص ڤيتامين D، لأنه يقلل حساسية المستقبلات الخاصة به، بينما تقل قدرة الجسم على امتصاص حتى كميات ضئيلة من مجموعة ڤيتامين B، ويشير الخبراء إلى أهمية تجنب تناول بعض العناصر الغذائية معا، مثل أن الكالسيوم يعيق امتصاص الحديد، والزنك يحد من امتصاص النحاس.

ويفضل تناول المكملات الغذائية قبل ساعة إلى ساعتين من شرب القهوة أو بعد مرور ساعتين على تناولها لضمان أفضل امتصاص للعناصر الغذائية.

المصدر: «aif.ru»

حل كلمة السر

القمح

حل اعرف الشخصية

ملحم زين

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

Sudoku

كيف تلعب؟

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

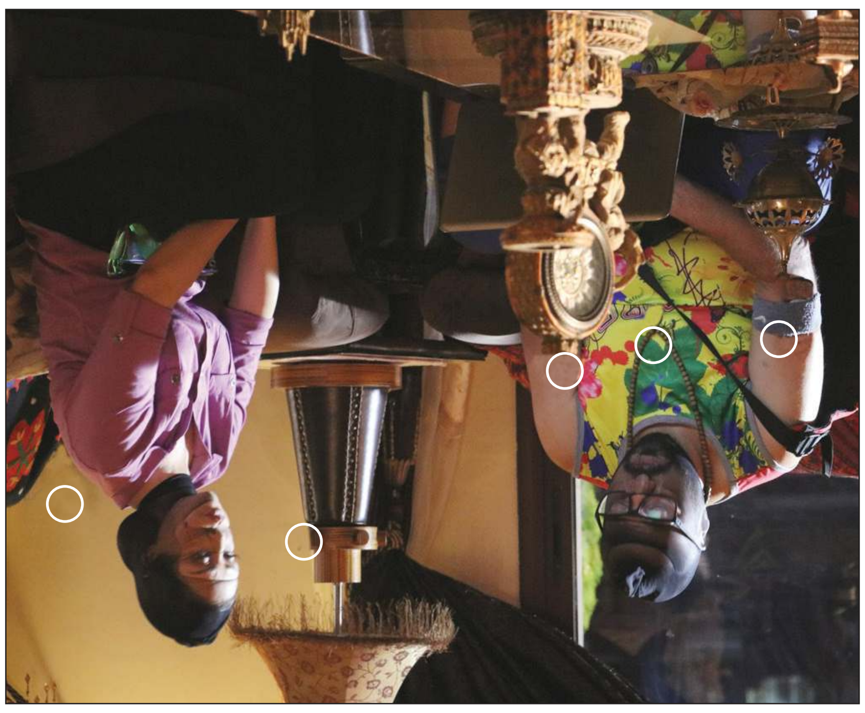
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ وثيرة ـ قاسم، 2 ـ عنيف ـ محل، 3 ـ الخيال (معكوسة) ـ ماس، 4 ـ اي ـ يجل، 5 ـ يحاورهما، 6 ـ لا ـ سلاها، 7 ـ المازني ـ هي (معكوسة)، 8 ـ أمواس (معكوسة) ـ سفن (معكوسة)، 9 ـ الأيام ـ سقم، 10 ـ رفس ـ ردائي.

عمودياً:

1 ـ وعل ـ الأسار، 2 ـ ثناء ـ الألف، 3 ـ ي ي ي ي ي ـ ساوم (معكوسة)، 4 ـ خفر (معكوسة) ـ حسامي، 5 ـ الزائر، 6 ـ ألوان ـ مد، 7 ـ قم ـ رهين، 8 ـ أحميها ـ اسف (معكوسة)، 9 ـ مجالس (معكوسة) ـ يسقي، 10 ـ سلافة.