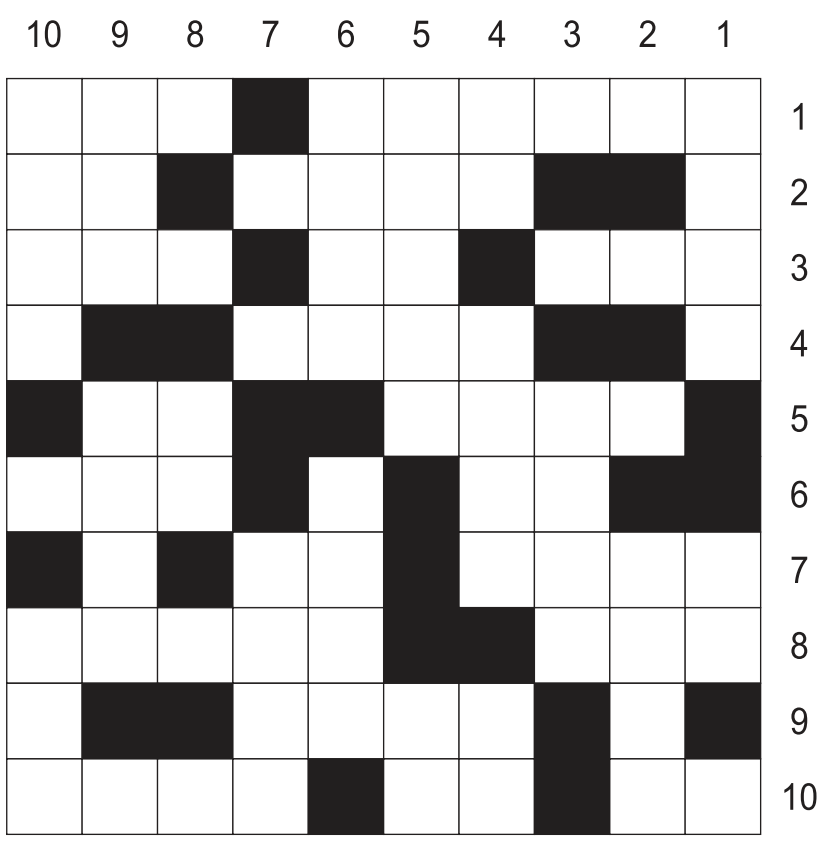
## عينك .. عينك

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

## الكلمات المتقاطعة




### أفقياً:

1 ـ رتبة عسكرية ـ خيرات، 2 ـ تهبط عليه الطائرة ـ والدة (معكوسة)، 3 ـ يعطي ـ حرف عطف ـ بلح، 4 ـ من الخضار، 5 ـ من زينة المرأة ـ متشابهان، 6 ـ للندبة ـ أسرع حيوان على وجه الأرض، 7 ـ عدم الحضور ـ اغتاب، 8 ـ تناول الماء ـ الموت (معكوسة)، 9 ـ أغطي، 10 ـ شتم ـ للنفي ـ محرك بحث شهير.

### عمودياً:

1 ـ محترف الأدب ـ خداع، 2 ـ عكس ينجح، 3 ـ تواب، 4 ـ متشابهان ـ من لوازم القراءة ـ والدة، 5 ـ يواظب ـ اصل (معكوسة)، 6 ـ عبر ـ مجموعة من الأثاث، 7 ـ مسار الطائرة، 8 ـ للتأفف، 9 ـ عكس خصص ـ مجنون، 10 ـ شهر ميلادي ـ أرشد.

## كلمة السر

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ف | ش | ا | ع | ر | س | ف | ر | ه | د |
| ا | ا | ل | ص | ب | ر | ن | د | ي | ج |
| ل | ا | ا | ا | ل | ع | ا | ل | ي | م |
| م | ج | ل | ن | ق | ل | س | ر | ل | ي |
| ع | ب | ا | خ | ا | و | ر | ا | ر | ل |
| ب | ا | ل | ي | ر | ي | ا | م | ط | ت |
| ر | ل | ف | ل | ب | خ | ف | ي | ب | م |
| ا | ل | ن | ب | ر | ة | و | ر | س | ا |
| ب | ا | ل | ص | د | ق | ح | ل | ا | م |
| ن | ا | ل | ح | و | ت | د | ع | و | ا |
| ا | ل | ت | ح | و | ي | ل | د | هـ | ف |
| ا | ل | م | ش | ا | ع | ي | ح | ر | م |

### فنان كويتي شاب من 9 أحرف

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الحوت | تمام | حلا | نخيل | خيول | سرو | مرح |
| المعبر | الصبر | الألف | فارس | التحويل | جبال | ندى |
| جميل | شاعر | العالي | رامي | وعد | فهد | |
| النبرة | سفر | رطب | قارب | الصدق | المشاع | |

## سؤال وجواب

### ما أبرز الأعراض التي تشير إلى وجود خلل في منظومة المناعة؟

تبدأ منظومة المناعة المصممة لحماية الجسم من التهديدات الخارجية في بعض الأحيان في مهاجمة أعضاء وأنسجة الجسم نفسه. ويشير يفغيني ناسونوف إلى أنه من الصعب تشخيص أمراض المناعة الذاتية، لأن أعراضها هي ألم في العضلات والمفاصل والتعب والاكتئاب وعدم انتظام ضربات القلب وضيق التنفس، وجميعها من سمات أمراض وحالات أخرى بما فيها التعب بعد الإصابة بمرض ڤيروسي.

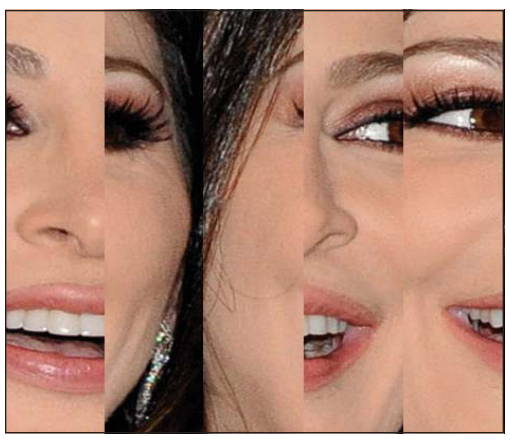
وبالإضافة إلى ذلك هناك اتجاهات سلبية أخرى ـ كالتشخيص المتأخر والإفراط في التشخيص، ولا يعرف أيهما أسوأ. فمن ناحية، يمكن إنقاذ المريض من مرض المناعة الذاتية في فترة مبكرة جدا، ولكن الشخص حينها يشعر بصحة جيدة تماما وليس بحاجة لمراجعة الطبيب. ولكن وجود مشكلة لديه لا تكشفها سوى الأجسام المضادة الذاتية في دمه.

ومن ناحية أخرى، فإن وجود مثل هذه الأجسام المضادة لا يعني أن الشخص يحتاج إلى علاج عاجل، لأن هناك مرضى يعيشون لفترة طويلة مع ارتفاع أعداد الأجسام المضادة الذاتية ولا يصابون بالمرض. كما أن البدء الفوري بالعلاج محفوف بالمضاعفات، لأن الأدوية الموصوفة بشكل غير مناسب يمكن أن تؤدي إلى آثار جانبية خطيرة. ناهيك عن أن هذه الأدوية باهظة الثمن.

ولكن يمكن تشخيص أمراض المناعة الذاتية عن طريق إخضاع الأشخاص الذين أحد أقاربهم عانى من أمراض المناعة الذاتية للفحص، لأنهم ضمن مجموعة الخطر لأن احتمال إصابتهم بنفس المرض أو غيره أعلى بمقدار 3ـ4 مرات. ويجب أن يكون هؤلاء تحت إشراف طبي دائم.

المصدر: «aif.ru»

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

### مواد غذائية مفيدة لصحة الكبد

تشير د.ليليا ستارودوبتسيفا خبيرة التغذية إلى أن شرب كمية كافية من الماء يعتبر أحد أهم مكونات صحة الكبد. ووفقا لها، من الأفضل أن تكون درجة حرارة الماء 40ـ50 درجة مئوية. وبالإضافة إلى ذلك يجب تناول الدهون الصحية وخاصة أحماض أوميغا-3 الدهنية لكي يعمل الكبد بصورة طبيعية.

وتقول: «يعتبر مثاليا إضافة السمن الحيواني أو الزبدة إلى النظام الغذائي. كما يمكن استخدامها في الطهي. تعتبر الزبدة من الأطعمة الغنية بالدهون الصحية المشبعة. ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أنه يجب ألا تكون نسبة الدهون في الزبدة أكثر من 82,5٪».

وتنصح الطبيبة بالإضافة إلى ذلك بتناول الفواكه والخضراوات والفواكه المجففة وعصير البنجر لأنها تحتوي على الألياف الغذائية. كما أن خضراوات الفصيلة الصليبية، مثل براعم بروكسل والبروكلي مفيدة للكبد أيضا، لأن هذه المنتجات تعمل على تحسين إنتاج الإنزيمات التي تعزز إزالة السموم من الكبد وتساعد على مكافحة الأورام واستعادة بنية الكبد.

المصدر: «gazeta.ru»

## حل كلمة السر

فهد المشاع

## حل اعرف الشخصية

أسيل

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

## الحل

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

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

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

## حل عينك .. عينك

## حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ رتبة عسكرية ـ خيرات، 2 ـ تهبط عليه الطائرة ـ والدة (معكوسة)، 3 ـ يعطي ـ حرف عطف ـ بلح، 4 ـ من الخضار، 5 ـ من زينة المرأة ـ متشابهان، 6 ـ للندبة ـ أسرع حيوان على وجه الأرض، 7 ـ عدم الحضور ـ اغتاب، 8 ـ تناول الماء ـ الموت (معكوسة)، 9 ـ أغطي، 10 ـ شتم ـ للنفي ـ محرك بحث شهير.

عمودياً: 1 ـ محترف الأدب ـ خداع، 2 ـ عكس ينجح، 3 ـ تواب، 4 ـ متشابهان ـ من لوازم القراءة ـ والدة، 5 ـ يواظب ـ اصل (معكوسة)، 6 ـ عبر ـ مجموعة من الأثاث، 7 ـ مسار الطائرة، 8 ـ للتأفف، 9 ـ عكس خصص ـ مجنون، 10 ـ شهر ميلادي ـ أرشد.