عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1					■					
2					■					
3			■							
4	■	■						■		
5				■	■		■			■
6				■					■	■
7						■				
8		■								
9			■						■	
10	■				■	■				

أفقياً:
1 ـ انكوى ـ رائحة الزهر، 2 ـ مدينة مصرية ـ طمرا، 3 ـ الأنفال (معكوسة) ـ متشابهان، 4 ـ حيوان ضخم ـ متشابهة، 5 ـ ضمير متصل ـ نظر، 6 ـ متشابهة ـ تضجر، 7 ـ كثير الضجر ـ أحوال، 8 ـ أمير الشعراء، 9 ـ الزوج (معكوسة) ـ متشابهان، 10 ـ من الطيور ـ حطم.

عمودياً:
1 ـ علم مذكر ـ مطرب الغوص (معكوسة)، 2 ـ قوة ومتانة ـ فك (معكوسة)، 3 ـ ثنى الشيء ـ صوت القطط (معكوسة)، 4 ـ علم مؤنث (معكوسة) ـ المساندة، 5 ـ الطرب (معكوسة) ـ أصبح شاباً، 6 ـ جمع ـ علم (معكوسة)، 7 ـ مدينة سورية (معكوسة) ـ حماك، 8 ـ حيوان ضخم (معكوسة) ـ قانع وراضي، 9 ـ توجه ـ زاد ـ قمح، 10 ـ طلب ـ من الفاكهة.

كلمة السر

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

فاكهة صيفية من 6 أحرف

أطلب - تجارة - سعيدة - رعب - الاطلال - الامتعة
صاعدون - القرب - عواصف - ظواهر - مساعد - باسلة
روحي - رحلات - السيف - علم - المعاملة
الربيع - الرمح - عودة - الصادق - البلاء

سؤال وجواب

كيف يؤثر دخول الماء في الأذن على صحتها؟

قد يؤدي دخول الماء في الأذن إلى التهابها، ويوضح الأطباء أن الماء في حد ذاته لا يشكل خطرا مباشرا على الأذن، إلا أن وجود إصابات طفيفة في القناة السمعية أو تراكم شمع الأذن أو تضرر الطبقة الواقية الطبيعية يزيد من احتمالات الإصابة بالتهاب الأذن الخارجية.

ويشير الأطباء إلى أن المسطحات المائية الراكدة، مثل البرك والبحيرات، إلى جانب أحواض السباحة غير النظيفة والمياه الدافئة، تعد من أكثر البيئات التي ترفع خطر الإصابة بالعدوى. أما مياه البحر فتوفر درجة أعلى من الأمان بفضل ملوحتها، لكنها لا تمنح حماية كاملة من الالتهابات.

وفيما يتعلق بالوقاية، يوصي الأطباء بإمالة الرأس لتصريف الماء عند دخوله إلى الأذن، ثم تجفيفها بلطف باستخدام منشفة نظيفة. كما يشار إلى إمكانية استخدام مجفف شعر بدرجة حرارة معتدلة ومن مسافة آمنة عند الحاجة، مع التحذير من استخدام أعواد القطن لتنظيف الأذن، لأنها قد تتسبب في خدش الجلد ودفع الماء إلى عمق القناة السمعية، ما يزيد خطر الإصابة بالالتهابات.

ومن أبرز الأعراض التي تستدعي الانتباه: ألم الأذن، والحكة، والشعور بالامتلاء أو الانسداد، وضعف السمع، فضلا عن الشعور بالألم عند الضغط على صيوان الأذن. ويتم التشديد على ضرورة مراجعة الطبيب إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من يوم أو يومين أو شهدت تدهورا ملحوظا.

ويعتمد العلاج على نوع الالتهاب ودرجة شدته، حيث يلجأ الاطباء في معظم الحالات إلى وصف قطرات أذن ذات خصائص مضادة للالتهاب ومطهرة، فيما قد تستدعي بعض الحالات استخدام المضادات الحيوية.

هذا، ويتم التحذير من أن إهمال العلاج قد يؤدي إلى تفاقم الالتهاب وانتشاره، ما قد يتسبب في تحوله إلى حالة مزمنة أو انتقال العدوى إلى الأذن الوسطى، إضافة إلى زيادة حدة الألم وتراجع القدرة السمعية. وقد تحدث مضاعفات أكثر خطورة في حالات نادرة، خاصة لدى الأطفال والأشخاص الذين يعانون ضعفا في المناعة.

المصدر: «riamo.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

مكملات البروبيوتيك وتقليل أعراض الاكتئاب

أظهرت دراسة حديثة تناول مكملات البروبيوتيك يساعد في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق لدى كبار السن. وشملت الدراسة 58 مشاركا تجاوزت أعمارهم 60 عاما ويعانون من اكتئاب معتدل، وكان جميعهم يتلقون العلاجات القياسية بمضادات الاكتئاب، وقرر الباحثون إعطاء نصف المشاركين مكملات البروبيوتيك يوميا بالإضافة إلى العلاج، فيما أعطوا النصف الآخر دواء وهميا مع علاجاتهم، واستمرت التجربة 12 أسبوعا، تابع بعدها الباحثون حالة المرضى لمدة ثلاثة أشهر إضافية.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا مكملات البروبيوتيك شهدوا انخفاضا ملحوظا في أعراض الاكتئاب والقلق مقارنة بالمجموعة التي تناولت العلاج الوهمي، كما لاحظ الباحثون تغيرات في تركيب ميكروبيوم الأمعاء ومستويات مؤشرات حيوية مرتبطة بوظائف الدماغ، ولم تسجل فروق جوهرية في جودة الحياة العامة بين المجموعتين.

وكانت بعض الدراسات قد أظهرت أن مكملات البروبيوتيك تؤثر إيجابا على البكتيريا النافعة في الأمعاء وتحسن عملية الهضم واستقلاب المواد المغذية في الجسم، ما يؤثر بدوره على الهرمونات المسؤولة عن استقرار عمل الجهاز العصبي.

كما يشير العديد من خبراء الصحة الى أن تناول مكملات البروبيوتيك قد يساعد في تعزيز مناعة الجسم ومحاربة بعض الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي.

المصدر: «لينتا»

حل كلمة السر

المشمش

حل اعرف الشخصية

زياد برجي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

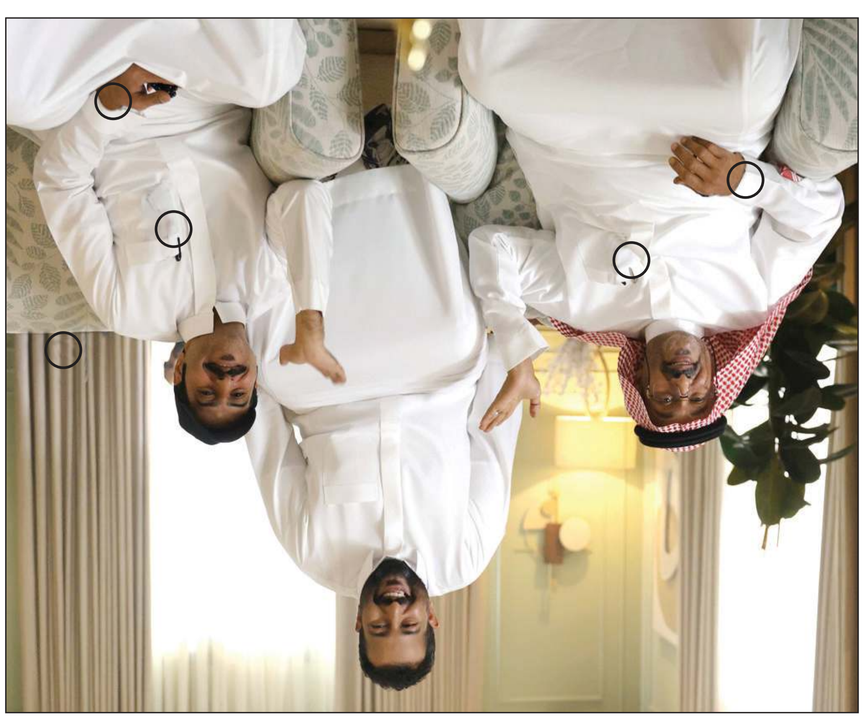
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ اصطلى ـ عبير، 2 ـ حلوان ـ ردما، 3 ـ الغنائم (معكوسة) ـ م م، 4 ـ دب ـ م م م م م، 5 ـ ها ـ رنا، 6 ـ اااا ـ تمل، 7 ـ ملول ـ أوضاع، 8 ـ أحمد شوقي، 9 ـ البعل (معكوسة) ـ ب ب، 10 ـ نعام ـ كسر.

عمودياً:
1 ـ أحمد ـ نهام (معكوسة)، 2 ـ صلابة ـ حل (معكوسة)، 3 ـ طوى ـ المواء (معكوسة)، 4 ـ منال (معكوسة) ـ الدعم، 5 ـ المغنى (معكوسة) ـ شبَ، 6 ـ لم ـ لواء (معكوسة)، 7 ـ مارع (معكوسة) ـ وقاك، 8 ـ دب (معكوسة) ـ مرتضى، 9 ـ يمم ـ نما ـ بر، 10 ـ رام ـ العنب.