

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



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

[illegible]

عمودياً:

1- عكس الكاذب - ودود، 2- فضة - متداول
عكس غيره، 3- جيدة - عكس حرم، 4- آلة
موسيقية، 5 - يرشد (معكوسة)، 6 - أزياف
7- (معكوسة)، 8- في الفم، 9- للتفسير
العائلة (معكوسة)، 10- تشبيل - بيت الأسد،
9- الألائم - متشابهان، 10 - نود - عاجلة.

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

الصبار	الالتزام	السر	الصم	الركن	عيد	حالم
المطل	وتر	أقطاب	أسمر	قطب	سمر	عفش
عتيقة	تمريض	سحور	كفارة	برج	عبق	
الفريضة	قدرات	دليل	العمق	جاور	ذكر	

إعداد: عروبة حجازي – عبد الواحد أبوزيد

ما الآثار السلبية لتناول الآيس كريم بكثرة في الحر؟

يجب أثناء الطقس الحار توخي الحذر الشديد عند تناول المخلجات شديدة البرودة والغنية بالسرعات الحارّة، لأنها ترقق الجسم، وقد تسبب تشنجات حقيقية في مينا الأسنان، وتشنجات في الأوعية الدموية للمعدة، وحتى خطر الإصابة بالتهاب اللوزتين. ينبغي تناولها ببطء، بعد غوارتها، وباعتدال. ووفقاً لأطباء، إذا كانت رجة حرارة عالية، فإن تناول الأيس كريم البارد يحدث تبايناً حاداً مع الفم الساخن، ما يشكل تحدياً حقيقياً للأسنان. يجب سبب التناقض المفاجئ في درجة الحرارة تشنجات حقيقية في الأسنان، كما أن الكمية الكبيرة من السكر في الأيس كريم تسهم في تسوس الأسنان. كما أن الحلو المخلّج قد تسبب تقلصاً حاداً في الأوعية الدموية في البلعوم، ما يضيف المخاطر ويهيئ الظروف لنمو البكتيريا الضارة، الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بالتهاب اللوزتين. كما تنهيج مستقبيلات التذوق في الحنك الصلب، ما قد يسبب آثاراً في الصغر، إن هي حالة تعرف باسم «تجميد الدماغ». وأيضاً، فإن تأثير الأيس كريم المبرد في الطقس الحار قصير الأمد، وبعدده يحتاج الجسم إلى بذل الجهد أكثر في عملية الهضم. ويوفر تناول الأيس كريم تأثير تبريد موضعي في الفم والجزء العلوي من الجهاز الهضمي. ولكن الأنواع الغنية بالسرعات الحارّة تتطلب كمية هائلة من طاقة الجسم للسرعة امتصاص الدّم والكربوهيدرات، تخفف عملية الهضم، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجزء السفلي من الجهاز الهضمي بدلاً من تبريده. لذلك، تشكل الأطعمة المخلّجة والدمية ضغطاً إضافياً على الأنسجة. وبالإضافة إلى ذلك، قد تسبب المخلّجات تشنجات في الأوعية الدموية بالمعدة، وهو أمر بالغ الخطورة، خاصة في حالات التهاب المعدة، بينما قد تسبب الكمية الكبيرة من السكر الانتفاخ والشعور بالغثقل. ينصح الأطباء باختيار المخلّجات بعناية، وفحص مكوناتها للتأكد من انخفاض نسبة السكر والدهون فيها، والاعتدال في تناولها، وإذا أمكن، تحضيره لحولي في المنزل.

المصدر: «vz.ru»

الكرّم الأزرق يحمينا من تلف المفاصل

أظهرت دراسة حديثة أن مستخلص الكرم الأزرق قد يحمي خلايا ضاريف المفاصل من التهاب والتلف. وركز الباحثون أثناء الدراسة على نوع نادر من الكرم يعرف باسم *Curcuma caesia* والمعروف شعبياً باسم الكرم الأزرق أو الكرم الأسود، وأظهر التحليل المخبري أن جذامير هذا النبات غنية بالبوليفينولات، وخاصة الأبيكانثينات وبعض الفانيليك، بالإضافة إلى مركبات أخرى ذات خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. والأهم من ذلك أن نحو 58% من هذه المركبات انحفظت بدرجة عالية من التوافر الحيوي حتى بعد محاكاة عملية الهضم في المختبر.

ثم قام العلماء بمعالجة خلايا الغضروف المفصلي البشري بالمستخلص، بعد تعريضها مسبقاً لـ «إنترونوكين»، وهي مادة تلعب دوراً رئيسياً في تطور التهاب المفاصل. وبعد أدنى العلاج المسبق بالمستخلص، انخفضت تلف الخلايا بشكل ملحوظ، وحفظت إنتاج عامل نخر الورم ألفا بشكل للالتهاب، وحمايت المتوتكروبريا، والحفاظ على البنية الطبيعية لخلايا الغضروف، كما أظهرت النتائج أن هذه التأثيرات الوفاة استمرت حتى بعد تطبيق عملية التضميد الاصطناعي على المستخلص، مما يعزز احتمالية فائدته حال تناوله عن طريق الفم.

ويؤكد الباحثون أن الدراسة أجريت على مزارع الخنازير فقط، ولم تشمل أي مناقشة نتائجها العلاجية على البشر. ومع ذلك، تشير النتائج إلى أن الكركم الأزرق قد يصبح مكوناً غذائياً وظيفياً واعداً أو أساساً لعلاجات وقائية مستقبلية لالتهاب المفاصل بفعل إجراء المزيد من الدراسات على الحيوانات والبشر. وكانت دراسة علمية حديثة قد كشفت أيضاً عن تناول الكركم، وهو المادة الفعالة في الكركم، مع فيتامين D، قد يسهم في إبطاء تآكل الغضروف، ففصلت لدى مرضى التهاب المفاصل.

المصدر: «لينتا.رو»

پیشینہ

הַשְׁמִיטָה

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة

أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw

archive@alanba.com.kw
22272830 فاكس

Sudoku

لهواة هذه التسليّة المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضِع 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.

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

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

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

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

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

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

[illegible]