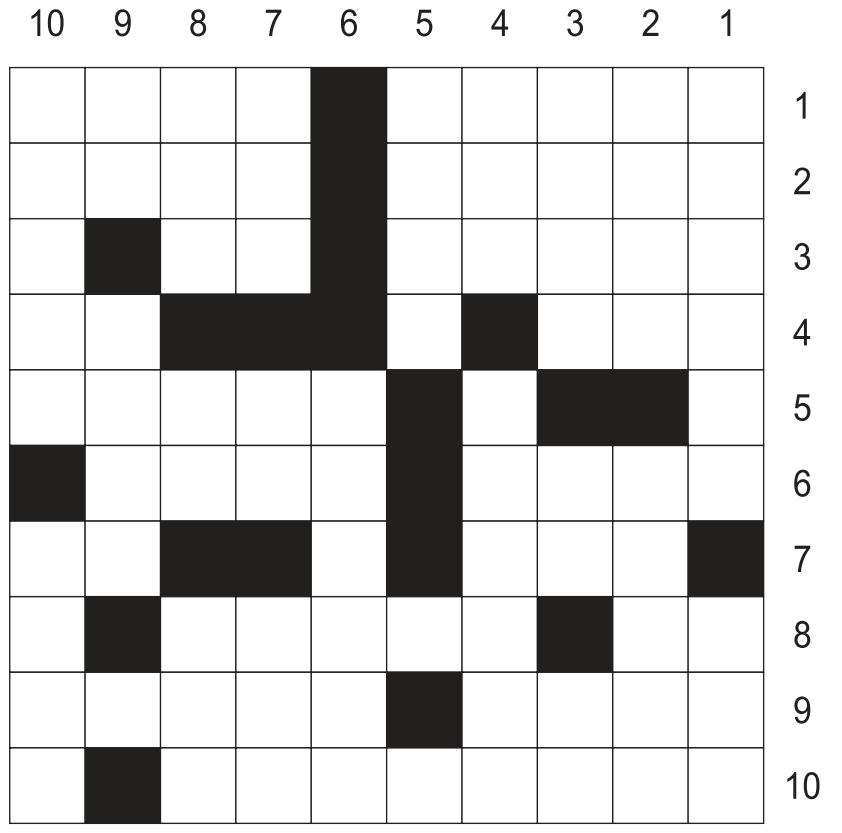
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ شدة الحر ـ محافظة كويتية، 2 ـ لحمل الأغراض ـ تلاميذ، 3 ـ طوق ـ مفر، 4 ـ عكس برد ـ بسط، 5 ـ الغيث، 6 ـ علم مؤنث ـ في الصحراء (معكوسة)، 7 ـ نجمع ـ إحسان، 8 ـ متشابهان ـ من العيون (معكوسة)، 9 ـ يحيي (معكوسة) ـ حصول على مال سريع، 10 ـ ممثل مصري راحل.

عمودياً:

1 ـ نائمـــون ـ من العيـــون، 2 ـ كثير التكلفة ـ الاقتراب (معكوسة)، 3 ـ نور ـ للتعريف ـ حاجز، 4 ـ مرض (معكوســـة) ـ المنفق على العائلة، 5 ـ أسمر، 6 ـ الحبر، 7 ـ من الشجر ـ للنفي ـ في الفم، 8 ـ ابن ـ متشابهان ـ عبرا (معكوسة)، 9 ـ للنفي ـ مغني، 10 ـ يقوم بمبادرة ـ بقايا الحريق.

كلمة السر

ا	ا	ل	ا	ز	ت	ل	ا	م	ا	ل
ا	ل	ا	س	ط	ا	ك	ا	ل	ا	
ل	م	ل	م	ا	ل	ب	ل	س	ل	
خ	ر	ح	ا	ئ	ع	ي	م	ي	ح	
ا	ا	و	ئ	ر	م	ر	ح	ا	ر	
ل	س	ض	ي	د	ر	ة	ل	ح	ف	
ي	ي	ا	ل	س	م	ا	ء	ي	ة	
ة	ل	ا	ل	و	ط	ن	ي	ة	ل	
د	ف	ا	ل	ق	ل	ي	ل	ة	ل	
ع	ي	ا	ل	ا	م	ت	ا	ر	م	
س	ر	ا	ل	ي	س	ب	ا	ح	ا	
م	ا	ل	م	ر	ا	و	ح	ن	ك	

حيوان بحري معمّر من 7 أحرف

الخالية	المحل	الحرفة	الحوض	رالي
المراسيل	السماء	السياحية	كبيرة	القليلة
التزام	طائر	الأمتار	مسعد	سمائي
حابس	كامل	الوطني	المراوح	العمر

سؤال وجواب

هل تؤثر السكريات على فاعلية المضادات الحيوية؟

لا يتسبب تناول السكريات أثناء فترة العلاج بالمضادات الحيوية، في تقليل فاعلية هذه الأدويـة أو إضعاف تأثيرها العلاجي كما هو شائع في بعض المعتقدات المنتشرة. ورغم ذلك، فإن المخاطر الصحية الحقيقية تظهر فقط عند الإفراط الكبير في استهلاك الحلويات بالتزامن مع فترات العلاج الطويلة بالمضادات الحيوية.

فالعلاجات الممتدة والمضادات الحيوية واسـعة الطيـف، أو اسـتخدامها من قبل أشخاص يعانون من ضعف في جهاز المناعة، قد تؤدي إلى إحداث تغييرات سـلبية في التوازن الطبيعي للميكروبات المعوية، مما يمنح الكائنات الدقيقة الممرضة فرصة للنمو بشكل متزايد.

فـي المقابل، فإن الشـخص الذي يتمتع بمنظومة مناعية سـليمة ويخضع لدورة علاجية قصيرة تتراوح ما بين خمسة أيام إلى أسـبوعين، لن يتأثر سلبا أو يتعرض لعواقب وخيمة نتيجة تناول كميات معتدلة من الحلويات.

وتكمن مشكلة الإفراط بالسكريات، في أنها تغير تركيبة بيئـة الأمعاء، وتحديدا عندما تعجز الأمعاء الدقيقة عن امتصاص بعض الكربوهيدرات البسيطة، مما يؤدي إلى انتقالها مباشرة إلى الأمعاء الغليظة.

وفي الحالات الطبيعية، يمتص الجسم الغلوكوز في الأمعاء الدقيقة بينما تستوطن البكتيريـا الأمعـاء الغليظة، لكـن زيادة السـكريات الأحادية غيـر الممتصة تغذي هذه البكتيريا بشـكل متسـارع، ما يمنح سلالات معينة مثل بكتيريا المتقلبات قدرة على التكاثر السريع والنمو غير المتناسب، وهو ما قد ينتهي بإصابة الأمعاء بالتهابات غير محددة.

المصدر: PubMed

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

«الكركمين».. ودوره في حماية الكبد ومكافحة الالتهابات المرتبطة بالتقدم في العمر

أظهرت دراسـة علمية نشرت في مجلة Food & Function أن مادة الكركمين الموجودة في الكركم تحمي الكبد من التلف والالتهابات المرتبطة بالتقدم في السن. فمع الشيخوخة، يتغيـر تركيب بكتيريـا الأمعاء ويضعف حاجزهـا الواقي، مما يزيـد من الالتهابات وتدفق المواد التي تتلف خلايا الكبد.

ويعمـل الكركمين على آليـات متعددة، حيث يدعم الحاجز المعوي، ويحسن بيئة البكتيريـا المعوية، ويحد مـن الالتهابات وتليف الكبد. ورغم أهميته كعامل وقائي ضـد اضطرابات الأمعـاء والكبد المرتبطة بالسـن، يؤكد الباحثون الحاجة لمزيد من الدراسات البشرية لتأكيد فعاليته بدقة.

وإلى جانب فوائده للكبد، يدعم الكركمين المناعة ويحارب الالتهابات العامة في الجسم. كما أظهرت دراسات أخرى قدرته على تحسين مستويات السكر في الدم لمرضى السكري من النوع الثاني Ext، وتحسين مؤشـرات الذاكـرة والانتباه لدى المصـابين بضعف إدراكي خفيف مرتبط بألزهايمر.

المصدر: PubMed

حل كلمة السر

السقا

حل اعرف الشخصية

عمرو سعد

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ رمضان ـ حولي، 2 ـ الكيلو ـ طلاب، 3 ـ قلادة ـ بيت، 4 ـ دفء ـ صيّ، 5 ـ الفكر، 6 ـ نزال ـ رمال (معكوسة)، 7 ـ نام ـ بر، 8 ـ دد ـ السمح (معكوسة)، 9 ـ بسلم (معكوسة) ـ إثراء، 10 ـ عامل إنعاش.

عمودياً: 1 ـ رافدين ـ صم، 2 ـ مكافح ـ السند (معكوسة)، 3 ـ (معكوسة)، 4 ـ دار ـ المحل، 5 ـ أسفر، 6 ـ الإسراء، 7 ـ حطب ـ لا ـ لقا، 8 ـ ولد ـ ٢٠٢٠ ـ مرا (معكوسة)، 9 ـ لا ـ مطرب، 10 ـ بيادر ـ رمان.