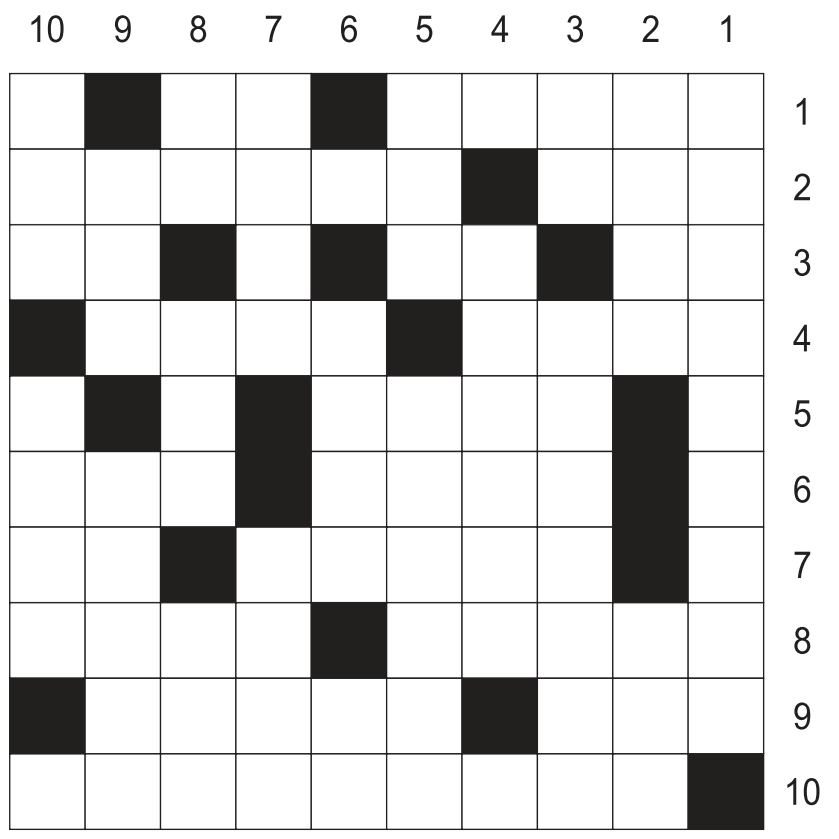
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس قبيحة ـ إحسان، 2 ـ أصل الحياة (معكوسة) ـ من الثياب، 3 ـ متشابهان ـ للنصب ـ طليق، 4 ـ في البيضة ـ عكس مستقبل، 5 ـ عكس خارج (معكوسة)، 6 ـ في وجهها ـ أرض منبسطة (معكوسة)، 7 ـ دخلي ـ عملة آسيوية (معكوسة)، 8 ـ صحارى ـ علم مذكر، 9 ـ أساس (معكوسة) ـ عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10 ـ منظمة سرية عالمية أهدافها مشبوهة.

عمودياً:

1 ـ إحدى الجوائز العالمية، 2 ـ جانح ـ ترك وصية، 3 ـ بحر ـ الشجر الكثيف، 4 ـ في الوجه، 5 ـ سهل ـ أضيئها (معكوسة)، 6 ـ حبر ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 7 ـ تابع بالنظر (معكوسة) ـ يرتفع، 8 ـ علقم (معكوسة) ـ جرى الماء ـ موقد، 9 ـ يفك ـ يظهره (معكوسة)، 10 ـ بناء ضخم ـ حزين.

كلمة السر

ا	ا	ل	خ	ض	ر	ا	ء	ا	ا
ل	ا	ل	ا	ا	ا	ا	ا	ن	ل
ع	ل	ة	ل	ل	ل	ل	ل	ح	ا
ا	ن	ح	ا	س	ا	ع	م	ت	ر
م	س	ا	س	ر	ر	ا	و	م	ي
ا	م	م	ي	ة	د	د	س	ة	ج
ل	ا	س	و	ا	ن	ل	م	ي	ا
م	ت	ل	ي	ي	ي	و	ي	ا	ل
س	د	ا	ة	ة	ة	ن	ة	د	ا
ت	م	ا	ل	د	و	ل	ي	ب	ر
ق	ا	ة	ق	ر	ف	ل	ا	ل	ق
ل	ا	ل	و	ر	د	ي	م	ا	م

مدينة في السعودية من 6 أحرف

العام المستقل الأردنية الآسيوية الدولي
البداية الوردي الأريج العادلون السماحة
الفرقة نحتم الارقم آية
السرة النسمات الموسمية الخضراء

سؤال وجواب

هل تحمل الألياف مفتاح الوقاية من سرطان الأمعاء؟

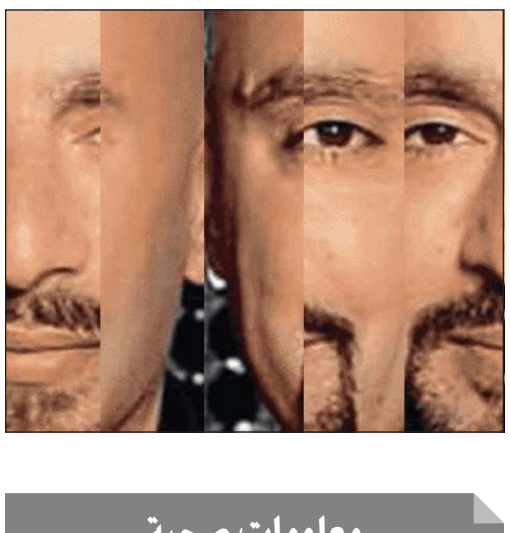
تشير الأدلة العلمية بقوة إلى دور محوري للألياف في هذا الجانب، وهو ما دفع باحثي «كينغز كوليدج لندن» ومنصة «زوي» لإطلاق دراسة كبرى تستهدف ربع مليون مشارك في بريطانيا لفهم أسباب الارتفاع المقلق لسرطان الأمعاء بين الشباب دون الخمسين. وتكشف البيانات أن 96٪ من البالغين لا يحصلون على الحصة اليومية الموصى بها من الألياف (30 غراما)، وهو نقص يرتبط مباشرة بـ 28٪ من حالات الإصابة، نتيجة هيمنة الأطعمة فائقة المعالجة والصورة النمطية التي حصرت الألياف في مجرد تنظيم الهضم.

ولا يقتصر دور هذا العنصر الغذائي على حماية الأمعاء فحسب، بل يمتد ليشمل صحة الجسم بالكامل، حيث تعمل الألياف كوقود أساسي لبكتيريا الأمعاء النافعة التي تنتج مركبات حيوية مثل السيروتونين. ويسهم هذا التفاعل في تعزيز المناعة وضبط السكر والكوليسترول وتقليل مخاطر أمراض القلب والسكري، إلى جانب دعم الصحة النفسية والإدراكية والوقاية من القلق والاكتئاب وتدهور خلايا الدماغ.

ولتحقيق هذه الوقاية دون عناء، يؤكد خبراء التغذية أن بلوغ الحصة اليومية من الألياف أمر سهل وشهي لا يتطلب تغييرا جذريا في نمط الحياة، إذ يكفي مضاعفة الخضراوات في الوجبات، واستبدال الكربوهيدرات البيضاء بالحبوب الكاملة، وإضافة البقوليات والمكسرات أو الشوكولاتة الداكنة تدريجيا مع شرب كميات كافية من الماء لتجنب الانتفاخ، لضمان حماية فعالة وصحة مستدامة.

المصدر: The Independent

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

التلوث الكهرومغناطيسي.. خطر غير مرئي يحاصر أجسادنا في صمت

يحاصر الإنسان المعاصر فيض مستمر من الموجات الكهرومغناطيسية المنبعثة من خطوط التوتر العالي، ومحولات الكهرباء، وأبراج الاتصالات المثبتة فوق المباني السكنية، وصولا إلى الهواتف الخلوية وأجهزة «الراوتر» داخل المنازل.

وقد دفع هذا الواقع باحثين وخبراء في ندوة علمية بجامعة بيروت العربية، إلى دق ناقوس الخطر حول تداعيات التعرض الطويل والمكثف لهذه الإشعاعات على الصحة الجسدية والنفسية، لاسيما في ظل السلوكيات اليومية الخاطئة وغياب التخطيط العمراني الآمن.

وعلى الصعيد الصحي، يحذر المختصون من أن التعرض المتراكم لتلك الترددات يرفع الكثافة الإشعاعية والحرارة داخل الجسم، مما قد يؤدي إلى إتلاف الخلايا أو التسبب بأمراض خطيرة مثل سرطانات الدم لدى الأطفال، خاصة للسكان القاطنين على مقربة من خطوط التوتر العالي. وتدعم هذه المخاوف تجارب علمية أظهرت تسارع علامات الشيخوخة لدى الفئران واضطراب سلوك النحل عند تعرضهما لموجات كهرومغناطيسية مستمرة، مما يستدعي تقليل فترات التعرض والابتعاد المكاني قدر الإمكان عن مصادر البث.

ولمواجهة هذه الأزمة، يشدد الخبراء على ضرورة الانتقال من التحذير إلى المعالجة الجذرية عبر وضع خطط لنقل خطوط التوتر العالي إلى باطن الأرض وإبعادها عن الأحياء السكنية. كما يبرز دور التشريعات القانونية في تفعيل مبدأ «الاحتراس» ومحاسبة المتسببين بالأضرار البيئية، بالتوازي مع تشديد الرقابة الميدانية من قبل الهيئات التنظيمية لضمان بقاء مستويات الإشعاع ضمن الحدود الآمنة المعتمدة دوليا دون الإضرار بصحة المواطنين.

المصدر: The Independent

حل كلمة السر

ا ل م ا ل ا ل ا ل ا

حل اعرف الشخصية

أحمد الفيشاوي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ عكس قبيحة ـ إحسان، 2 ـ أصل الحياة (معكوسة) ـ من الثياب، 3 ـ متشابهان ـ للنصب ـ طليق، 4 ـ في البيضة ـ عكس مستقبل، 5 ـ عكس خارج (معكوسة)، 6 ـ في وجهها ـ أرض منبسطة (معكوسة)، 7 ـ دخلي ـ عملة آسيوية (معكوسة)، 8 ـ صحارى ـ علم مذكر، 9 ـ أساس (معكوسة) ـ عاصمة أوروبية (معكوسة)، 10 ـ منظمة سرية عالمية أهدافها مشبوهة.

عمودياً: 1 ـ إحدى الجوائز العالمية، 2 ـ جانح ـ ترك وصية، 3 ـ بحر ـ الشجر الكثيف، 4 ـ في الوجه، 5 ـ سهل ـ أضيئها (معكوسة)، 6 ـ حبر ـ علامة موسيقية (معكوسة)، 7 ـ تابع بالنظر (معكوسة) ـ يرتفع، 8 ـ علقم (معكوسة) ـ جرى الماء ـ موقد، 9 ـ يفك ـ يظهره (معكوسة)، 10 ـ بناء ضخم ـ حزين.