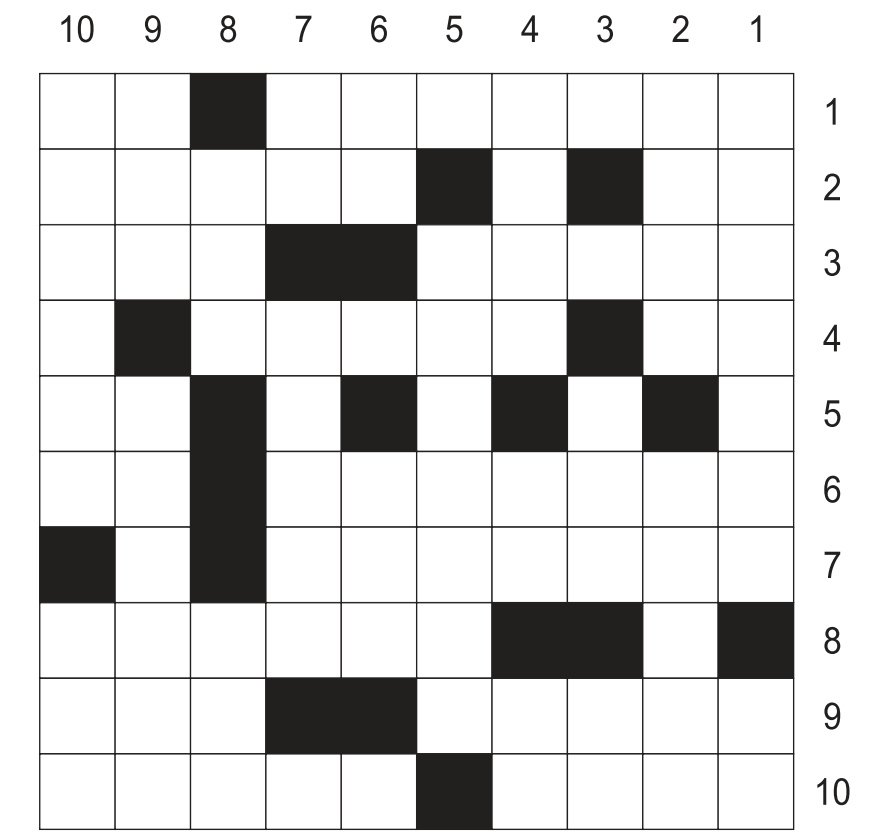
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس البائع ـ متشابهان، 2 ـ خاصتي ـ اجاباته، 3 ـ درسوا ـ قبل الفجر، 4 ـ قوام ـ علم مذكر، 5 ـ متشابهان، 6 ـ العلل ـ أرشد (معكوسة)، 7 ـ من الاستثمار، 8 ـ دهشة واعجاب، 9 ـ الدسم ـ عكس أكثر (معكوسة)، 10 ـ عكس الجزر ـ مناسبة سعيدة.

عمودياً:

1 ـ ذوو الألباب ـ متشابهان، 2 ـ برهان (معكوسة) ـ متشابهة، 3 ـ نبات مخدر ـ في العروق، 4 ـ أجرام سماوية ـ للنفي ـ هدم، 5 ـ شجرة نادرة، 6 ـ متشابهان ـ للاستفهام، 7 ـ من الأطراف ـ الاعتداء باليد، 8 ـ نوم عميق ـ فزع، 9 ـ عكس ذمَ ـ المرتفع، 10 ـ مدينة إيرانية ـ نام.

كلمة السر

ا	و	م	س	ا	ل	ج	ر	ي	ح
ا	ر	س	ر	ع	ي	د	و	ل	ا
ل	و	ا	ي	م	ك	ا	ن	ل	ا
م	د	ك	ع	س	د	و	ا	ر	ل
ر	ن	ب	ة	ع	ط	ر	ل	ي	س
ا	ي	ع	ر	ر	و	س	م	س	ا
ك	م	ا	و	م	م	ل	ط	ي	ع
ب	ل	ط	ا	ر	ر	ا	ل	ت	ة
س	ا	ف	ئ	ي	ي	م	ح	ب	ح
ر	س	ة	ي	ر	ح	ي	ا	ا	ر
ا	ل	ق	ح	ا	ل	م	ل	ل	ف
ب	ا	ا	ل	س	ف	ر	س	ا	ج

دولة أوروبية اسكندنافية من 7 أحرف

المراكب	سراب	سلام	ملاحق	الساعة	الجريح
الأب	ورود	المطل	مريح	روائي	عطر
الوديع	مساكب	مكان	سدو	عاطفة	مرير
السالمي	حرف	سلاح	تيسير	السفر	سريعة

سؤال وجواب

كيف تؤثر التغذية على النوم ومقاومة الإجهاد؟

تلعب التغذية المتوازنة دورا أساسيا في استقرار الجهاز العصبي، إذ ينعكس نقص المغذيات مباشرة على النوم والمزاج والتركيز.

وتوضح خبيرة التغذية الدكتورة نوريا ديانوفا أن الدماغ يحتاج إلى عناصر محددة، أبرزها أحماض «أوميغا 3» في الأسماك الدهنية وبذور الكتان لتعزيز مقاومة الإجهاد، والمغنيسيوم في السبانخ والمكسرات والموز والشوكولاتة الداكنة لتهدئة الأعصاب ومنع الأرق، إلى جانب ڤيتامينات (B) لإمداد الجسم بطاقة مستقرة، والحمض الأميني «التربتوفان» الضروري لإنتاج هرمون السيروتونين المسؤول عن الراحة النفسية.

وتمتد هذه العلاقة إلى المحور الرابط بين الأمعاء والدماغ، حيث تسهم البكتيريا المعوية الصحية في إنتاج نحو 90 بالمئة من السيروتونين في الجسم. وتؤكد الخبيرة أن تناول الأطعمة المخمرة الغنية بالبروبيوتيك، كالألبان المخمرة والملفوف المخلل مع الألياف والحنطة السوداء، يعمل كمثبت طبيعي للمزاج، كما يمنح النظام الغذائي المتكامل فوائد مركبة تشمل تنشيط الذاكرة، وحماية الأعصاب على المدى الطويل، وتوفير نوم عميق يتيح للجهاز العصبي التعافي ليلا.

في المقابل، ينتج نقص هذه العناصر عن الحميات القاسية والإجهاد المزمن ومشكلات الهضم، مما يدفع البعض للاعتماد السريع على المكملات الغذائية.

وتشدد د.ديانوفا على أن الكبسولات الدوائية لا تغني عن الطعام الصحي المتكامل، داعية إلى بناء نظام غذائي متوازن أولا، وقصر تناول المكملات العلاجية على الحالات الضرورية بعد استشارة الطبيب.

المصدر: Health Mail.ru

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

دواء يفتح آفاقاً واعدة لحماية الغضاريف وعلاج خشونة المفاصل

كشفت دراسة علمية حديثة عن قدرة دواء «دابيغاتران» (Dabigatran) المميع للدم على حماية الغضاريف وتقليل الالتهاب والألم في حالات خشونة المفاصل (الفصال العظمي)، وهو مرض شائع يسبب تآكل الغضروف وتيبس المفاصل ولا تتوافر له حاليا أدوية معتمدة توقف تطوره. وجاء هذا الاكتشاف عقب فحص فريق بحثي في كلية الطب بجامعة ييل، بقيادة الدكتور تشوان جو ليو، نحو 980 دواء معتمدا، ليقع الاختيار على هذا العقار المستخدم تقليديا للوقاية من الجلطات والسكتات الدماغية.

وأثبتت التجارب المخبرية المنشورة في مجلة «ساينس ترانسليشنال ميديسن» (Science Translational Medicine) فاعلية الدواء على فئران وقردة مكاك مصابة بخشونة المفاصل، إذ أدى حقن الدواء في مفاصل الفئران وإعطاؤه عن طريق الفم للقردة إلى تراجع تلف الغضاريف وتحسن القدرة على المشي والحركة دون ألم.

وأوضح الباحثون أن آلية عمل العقار تعتمد على استهداف بروتين يدعى (BIG2) لتعطيل مستقبلين التهابيين رئيسيين (TNFR1 وIL1R1)، مما يعيد التوازن الطبيعي للخلايا الغضروفية في نهج علاجي غير مسبوق.

ورغم هذه المؤشرات المبشرة، يؤكد الفريق البحثي أن الدواء لم يختبر بعد على المرضى، محذرين من مخاطر النزيف المرتبطة بطبيعته المميعة للدم. وشدد العلماء على ضرورة إجراء دراسات سلامة شاملة لتقييم مخاطر العدوى والنزيف ومدى تحمل الجسم للعقار على المدى الطويل قبل الانتقال إلى مرحلة التطبيق السريري.

المصدر: Medical Xpress

حل كلمة السر

البيغ2

حل اعرف الشخصية

ريفاه جيغ2

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

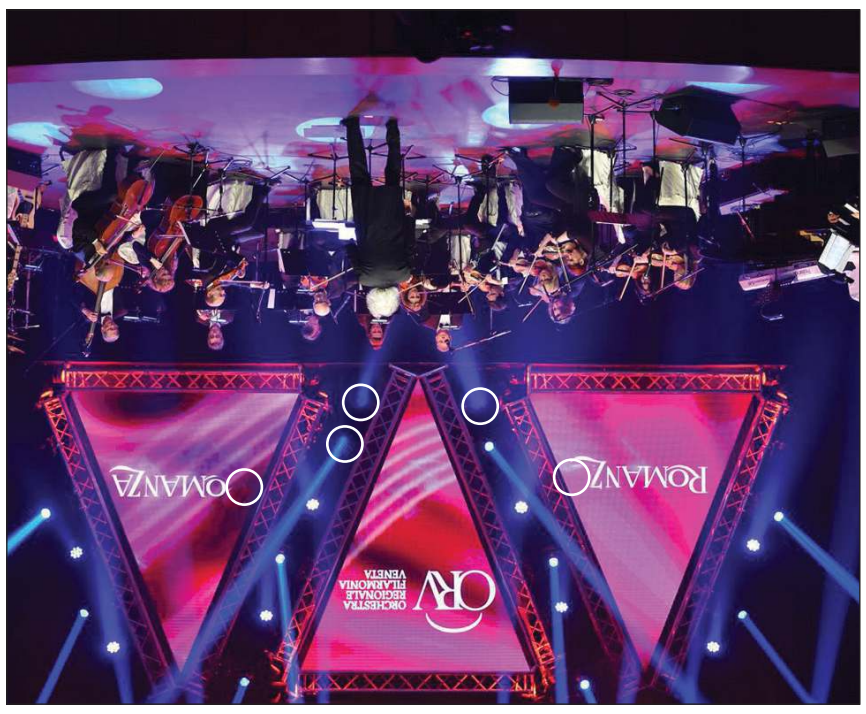
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ العكس ـ متشابهان ـ (معكوسة)، 2 ـ ليل ـ دروس، 3 ـ علم ـ الأشتري، 4 ـ قد ـ سلمان، 5 ـ 11 ـ 6 ـ الإمبراطور ـ سحر، 7 ـ التأخير، 8 ـ انتهار، 9 ـ دل (معكوسة)، 10 ـ الآن ـ العيد.

عمودياً: 1 ـ العقيلة ـ 11، 2 ـ دليل (معكوسة) ـ ن ن ن ن ن، 3 ـ قات ـ دم، 4 ـ شموس ـ ما ـ هد، 5 ـ الرجال، 6 ـ رر ـ ايل، 7 ـ ده ـ الصبر، 8 ـ وسن ـ هلع، 9 ـ مرج ـ القاع، 10 ـ مهرجان ـ رقد.