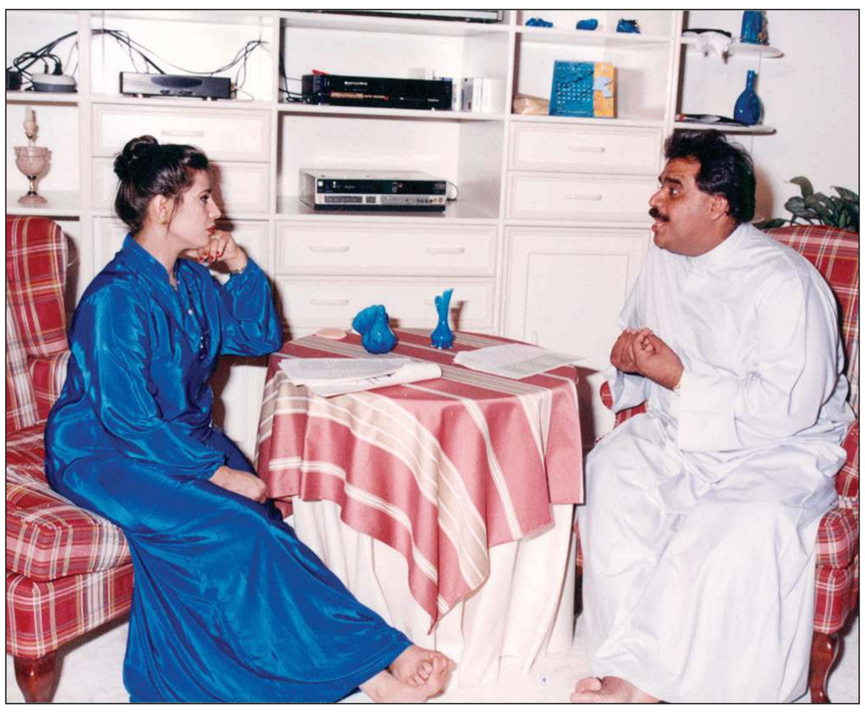
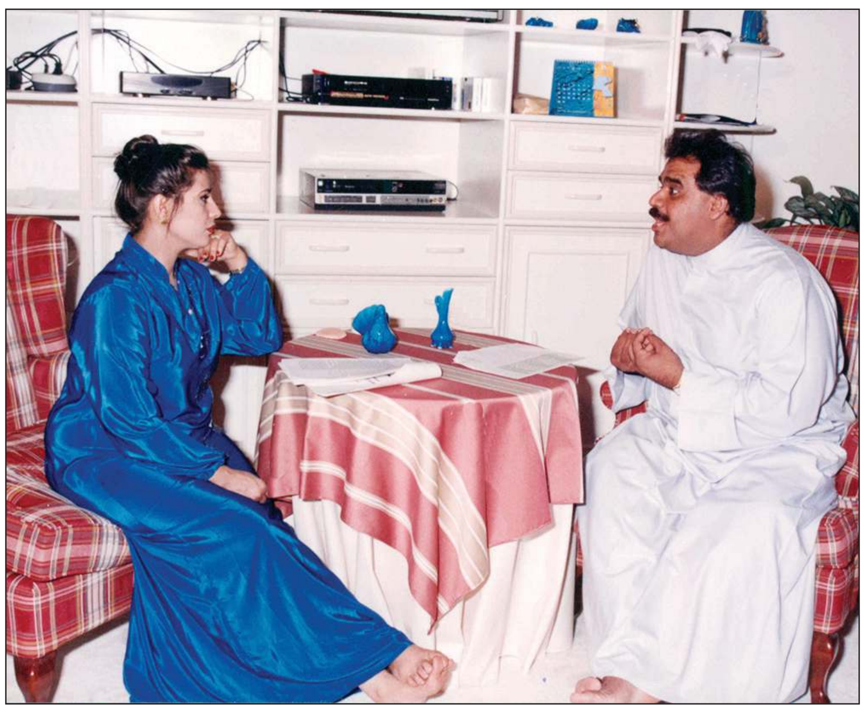
إعداد: باسم جورج ـ عروبة حجازي

عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ الاسم الاول لمقدم برامج شهير ـ للتسويف، 2 ـ ريح ـ مساند، 3 ـ أبناء ـ عملة آسيوية، 4 ـ صوت الانفجار ـ يغني، 5 ـ متشابهة، 6 ـ عكس فروا (معكوسة) ـ متشابهان، 7 ـ قاحل ـ ضجر (معكوسة)، 8 ـ المجهول (معكوسة) ـ غبار، 9 ـ خاصتي (معكوسة) ـ من الطيور (معكوسة) ـ عكس ينهى (معكوسة)، 10 ـ شاعر الرباعيات.

عمودياً:

1 ـ نضالي ـ مخيف، 2 ـ متشابهة ـ أحيي، 3 ـ سباق السيارات ـ افك، 4 ـ أتى ـ عكس قصروا (معكوسة)، 5 ـ مواطن ـ للإضراب، 6 ـ حاجز ـ حامدة، 7 ـ تهديد ـ عكس بحري، 8 ـ مصباح ـ عذلا، 9 ـ مآدب الطعام، 10 ـ إحدى بنات الرسول ﷺ.

كلمة السر

أ	ن	و	ا	ش	ا	و	ك	ا	ر
ا	هـ	ر	ل	م	ف	ج	ل	ي	د
ل	م	و	ق	ا	ر	م	ا	ت	ا
ج	ل	ت	د	ء	ق	م	ل	ا	ل
ب	ا	ش	ر	ت	ن	ق	خ	ع	ص
ا	ر	و	ة	س	ا	ل	ا	ا	ع
ل	و	ي	ا	ل	ل	ا	ر	ف	ب
م	س	ق	ل	ق	ت	م	ق	د	د
ع	ن	د	ر	ل	ح	ع	ة	ن	ا
د	ل	ا	ح	ا	د	ا	ن	ا	و
ا	ا	ت	ل	ب	ي	ل	ي	ل	ر
ت	س	ع	ة	ح	ف	م	ي	ا	ه

عالم فلك فرنسي من 11 حرفاً

الاندفاعات
الخارقة
القمم
الجبال
أوكار
النسور
جليد
رواد
تسلق
فرق
حبال
معدات
التحدي
الصعب
عتاد
شماء
المهن
القدرة
معالم
الرحلة
تشويق

عالم الصحة

ما تأثير تناول نصف بيضة يومياً على الصحة؟

كشفت دراسة جديدة عن أن تناول ثلاث بيضات فقط في الأسبوع يمكن أن يزيد من خطر وفاة الشباب، وحذر الخبراء في الدراسة من أن صفار البيض يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون التي يمكن أن تغذي السرطان والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما زعمت دراسة أخرى أن تناول البيض في كل صوره، سواء كان مسلوقا أو مقليا أو مخفوقا، يشكل تهديدا للصحة وقد يزيد من خطر الوفاة.

وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فقد أضافت الدراسة أن تناول نصف بيضة فقط يوميا يزيد من احتمالية الموت بنسبة 7٪، مشيرة إلى أنه طبقا لذلك، فإن الشخص الذي يأكل بيضة واحدة في اليوم لديه فرصة أكبر للوفاة بنسبة 14٪ مقارنة بمن لا يتناولها، ويعتقد الباحثون الصينيون الذين قادوا الدراسة أن ارتفاع مستويات الدهون والكوليسترول في البيض هو السبب في ذلك.

وأجريت الدراسة على أكثر من نصف مليون شخص تمت متابعة حالتهم الصحية وعاداتهم الغذائية وكمية البيض التي تناولونها بشكل يومي لمدة 16 عاما.

وتُظهر بيانات الدراسة، المنشورة في مجلة «بلوس وان» العلمية، أن أكثر من 129 ألف شخص من المشاركين توفوا خلال أعوام الدراسة، جميعهم تناولوا يوميا أطعمة تحتوي على الكوليسترول.

وارتفعت الوفيات بسبب السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية على وجه التحديد بنسبة 24 و16٪ على التوالي.

وقال مؤلف الدراسة، البروفيسور يو تشانغ من جامعة تشجيانغ: «في هذه الدراسة، ارتبط تناول البيض والكوليسترول بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات الناتجة عن السرطان».

ولا يوجد كوليسترول في بياض بيضة دجاج متوسطة الحجم، فيما يحتوي صفار البيض على نحو 186 ميلليغراما من الكوليسترول.

ونصحت الدراسة الأشخاص بتناول بياض البيض فقط والبعد عن الصفار أو التحول إلى بدائل صحية للبيض، لافتة إلى أن استبداله بالمكسرات أو البقوليات أو الدواجن ومنتجات الألبان يؤدي إلى خفض معدلات الوفيات بنسبة تصل إلى الثلث.

عن «الديلي ميل» البريطانية.

سؤال وجواب

لماذا يسمى المريخ بالكوكب الأحمر؟

● الكوكب الأحمر هو كوكب المريخ، وهو يسمى بهذا الاسم لأن تربته وصخوره حمراء اللون، وتقوم الرياح الخفيفة بتحريك التراب حوله مما يجعل السماء حوله حمراء اللون أيضا. والمريخ بارد جدا وبه عديد من البراكين الميتة وفوهات البراكين والأنهار جافة، وفي وقت من الأوقات ظن الناس ان هناك حياة على سطح المريخ، ولكن حتى الآن لم يثبت وجود أي شكل من أشكال الحياة فوقه.

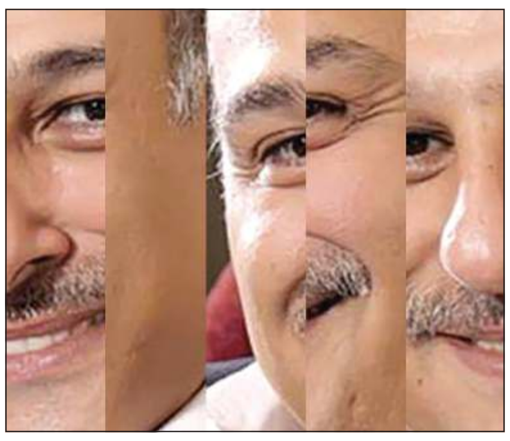
أين يوجد حاجز الشعاب المرجانية العظيم؟

● يوجد هذا الحاجز المرجاني في شمال شرق استراليا، وهو أكبر حاجز شعاب مرجانية في العالم، وقد حظي هذا الحاجز على شهرة عالمية. وأصبح من أهم مناطق الجذب السياحي في استراليا وفي عام 1975 أعلنت استراليا انه محمية بحرية وتراثا عالميا.

ويحتوي هذا الحاجز على 400 نوع من المرجان ويعيش فيه 1500 نوع من الأسماك، كما تتردد عليه السلاحف البحرية والدلافين والحيتان.

من كتاب: حول العالم سؤال وجواب ـ مصطفى غنيم

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

أورونس فينيه

حل اعرف الشخصية

جمال سليمان

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

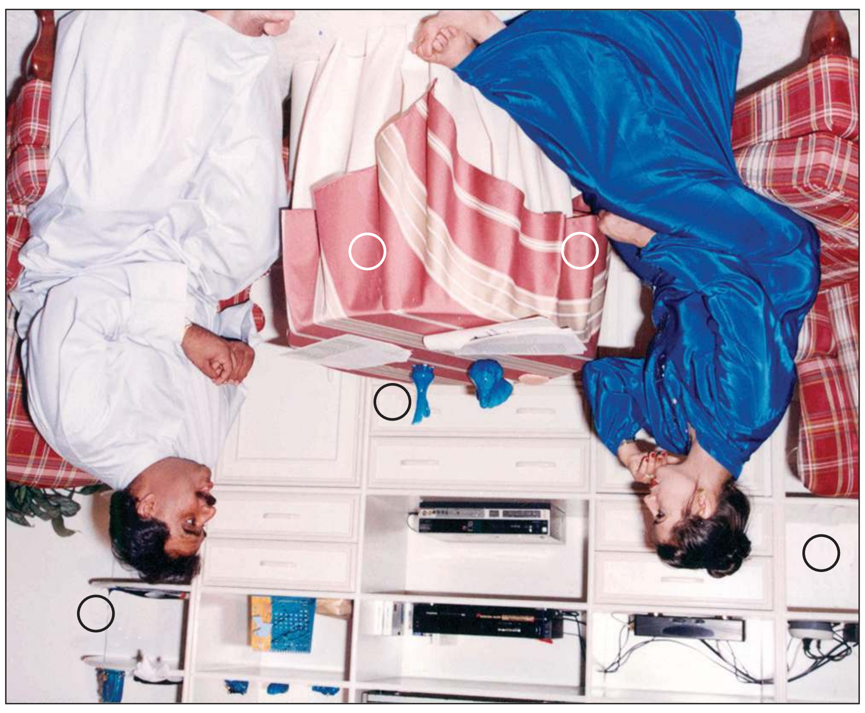
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ جورج ـ سوف، 2 ـ هواء ـ دعائم، 3 ـ أولاد ـ ين، 4 ـ دوي ـ يشدو، 5 ـ ااا، 6 ـ كروا (معكوسة) ـ وو، 7 ـ ماحل ـ ملل (معكوسة)، 8 ـ السر (معكوسة) ـ هباء، 9 ـ لي (معكوسة) ـ بط (معكوسة) ـ يأمر (معكوسة)، 10 ـ عمر الخيام.

عمودياً:

1 ـ جهادي ـ مريع، 2 ـ وووو ـ أسلم، 3 ـ رالي ـ احل، 4 ـ جاء ـ اطالوا (معكوسة)، 5 ـ ديار ـ بل، 6 ـ سد ـ شاكرة، 7 ـ وعيد ـ بري، 8 ـ فانوس ـ لاما، 9 ـ ولائم، 10 ـ أم كلثوم.