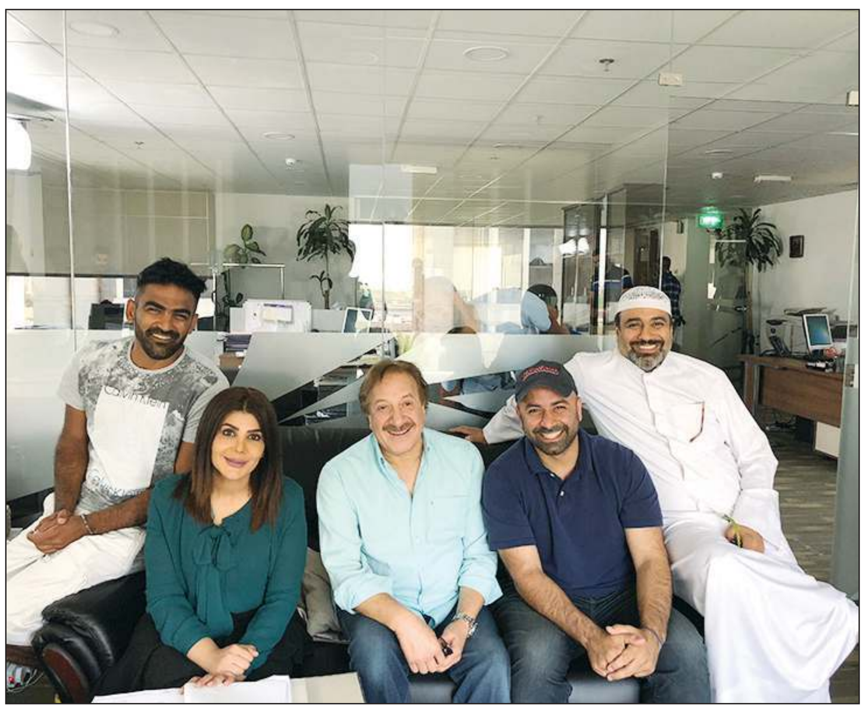
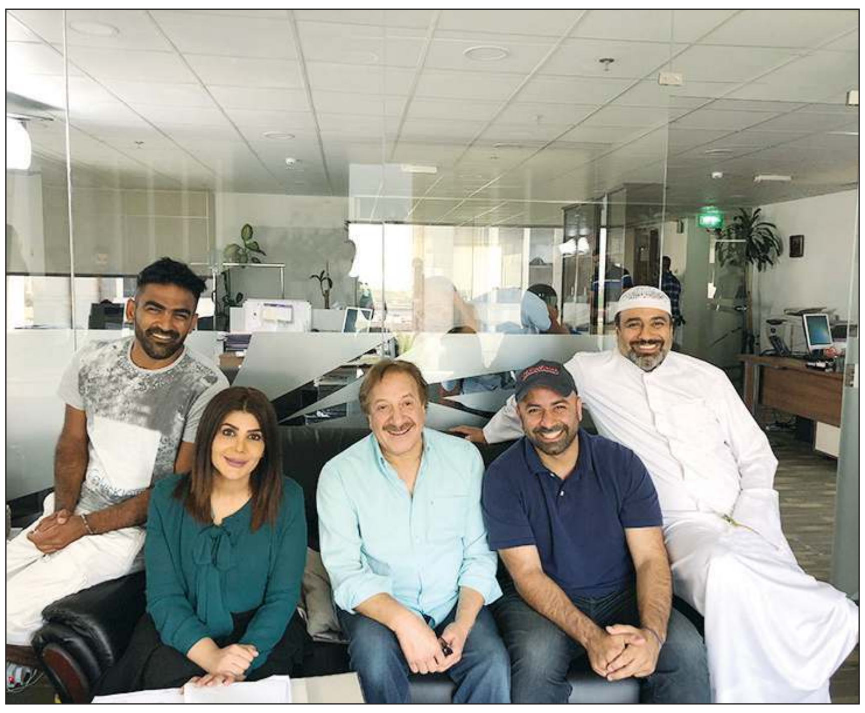
الأنباء
الجمعة 2 ابريل 2021

إعداد: باسم جورج ــ 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 عكس نهى ـ ملكة سبأ، 2 ـ سنتي ـ صغير الكلب، 3 ـ الاستفسار ـ عتب، 4 ـ من الحشرات (معكوسة) ـ مجهول، 5 ـ مستمر، 6 ـ بسط (معكوسة) ـ قشره، 7 ـ ذرية ـ من الفواكه، 8 ـ أعبر (معكوسة) ـ متشابهان ـ سكوت، 9 ـ شاطئ ـ في الفم، 10 ـ للجر ـ معلمات الأطفال.

عمودياً:

1 ـ أحوز وأمتلك ـ نلون، 2 ـ عكس عذب ـ قصر كويتي، 3 ـ نكشف (معكوسة) ـ بحار، 4 ـ نصف لؤلؤ ـ للجزم، 5 ـ مدينة سياحية بتايلند ـ من الأقارب، 6 ـ من الأوقات ـ الحب، 7 ـ أزال ـ علامة موسيقية، 8 ـ يقعد ـ عكس ظلما (معكوسة)، 9 ـ سعادة ـ انوي، 10 ـ نوره ـ اكتمل.

كلمة السر

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

نادي كرة قدم ألماني شهير من 10 أحرف

الأوحد
أسوار
أطوار
بنات
براء
بعيد
تعلو
تعلق
تقي
تبر
جنى
راجمة
جرير
بناء
خدود
خسوف
درب
دائم
دهر
در
مرقد
رواء
رقاد

عالم الصحة

هل هناك طرق بسيطة تساعد على خفض نسبة السكر في الدم؟

في بحث جديد يعطي أملا كبيرا لمرضى السكري، أجرى فريق من الباحثين من قسم التغذية في جامعة ولاية أريزونا الأميركية تجربة باستخدام مشروب خاص «شائع» أثبت نجاحه في تنظيم مستويات السكر في الدم بشكل جيد للغاية.

وأجرى فريق الباحثين تحقيقا شمل 19 شخصا غير مصابين بالسكري، 8 منهم كانوا حساسين للأنسولين و11 مقاومين و10 مصابين بالسكري. ولم يكن جميع المشاركين يتناولون أدوية لمرض السكري وقت التجربة، فيما تم اختيار الأشخاص الصائمين بشكل عشوائي لاستهلاك مشروب مكون من خل التفاح.

ويتكون مشروب الخل من 20 غراما من خل التفاح و40 غراما من الماء وملعقة صغيرة من السكرين (أي مُحلى صناعي)، وبعد دقيقتين من تناول الخل أو الدواء الوهمي، تناول المشاركون وجبة الاختبار، حيث تتكون من الخبز الأبيض والزبدة وعصير البرتقال بإجمالي 87 غراما من الكربوهيدرات.

وجمعت عينات الجلوكوز في الدم عند الصيام 30 دقيقة و60 دقيقة بعد الوجبة، وأثناء الصيام، كانت تركيزات الجلوكوز في الدم مرتفعة في مجموعة مرضى السكري. ولاحظ الباحثون مقارنة مع الدواء الوهمي، فإن تناول الخل يزيد من حساسية الأنسولين خلال فترة 60 دقيقة بعد الوجبة لدى الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين.

وشهد مرضى السكري أيضا تحسنا في حساسية الأنسولين بعد تناول الخل مقارنة بالدواء الوهمي، على الرغم من أنه كان طفيفا فقط. واستشهد مجتمع مرض السكري العالمي بالبحث الذي أظهر أن خل التفاح يمكن أن يقلل بشكل كبير من نسبة الجلوكوز في الدم بعد الوجبة. وأشار معدو البحث إلى «أهمية الحفاظ على تركيزات مقبولة للجلوكوز في الدم» لمرضى السكري. وفي حين أن خل التفاح يمكن أن يكون مفيدا في إدارة مرض السكري، فإن الطريقة الأكثر فعالية هي تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكر.

عن الإكسبرس البريطانية

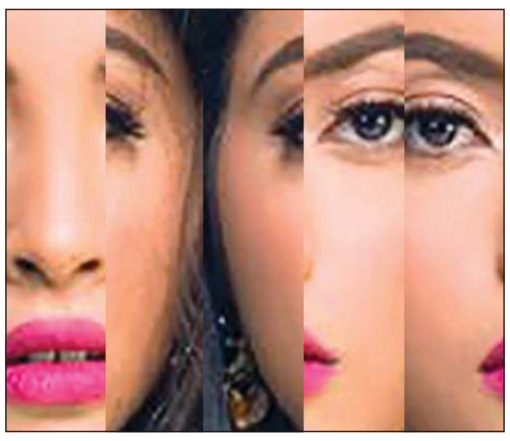
أروع الأمثال العالمية

أمثال اسكتلندية

● إذا أردت أن تُلام فتزوج، وإذا أردت أن تُمدح فمت.
● أكثر الناس حيا، أقلهم كلاما.
● إذا لم تكن مريضا، فلا تتمارض.
● الحزن لا يسدد ديونا.
● لا تشعل نارا لا تستطيع إطفاءها.
● طأطئ ودع الموجة تمر.
● ابني ابني إلى أن يتزوج، وابنتي ابنتي طوال حياتها.
● الاسكتلندي لا يحارب إلا إذا رأى دمه.
● المثل السائر قلما يكذب.
● لا صديق كالمال.
● إنك لن تخدع، إلا من يثق بك.
● ليس الحمل هو الذي يقتله الحيوان، إنما الذي يقتله ما فوق الطاقة.
● اشتر من السوق، وبع في البيت.
● الإحسان يبدأ في المنزل، لكنه لا ينتهي فيه.
● من أكل طبقا واحدا، قلما احتاج الى طبيب.
● النباح طبيعة الكلاب.
● إذا أُغلق باب، فُتح آخر.
● تغاضى عن المساوئ الصغيرة، لأن لك سيئات عظيمة.
● يفقد الأصدقاء بكثرة الزيارة وبندرتها.
● المزاح بحق ليس مزاحا.

من كتاب: أروع الأمثال العالمية ــ إعداد: مصطفى علي

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

بايرن ميونخ

حل اعرف الشخصية

مي الغيطي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

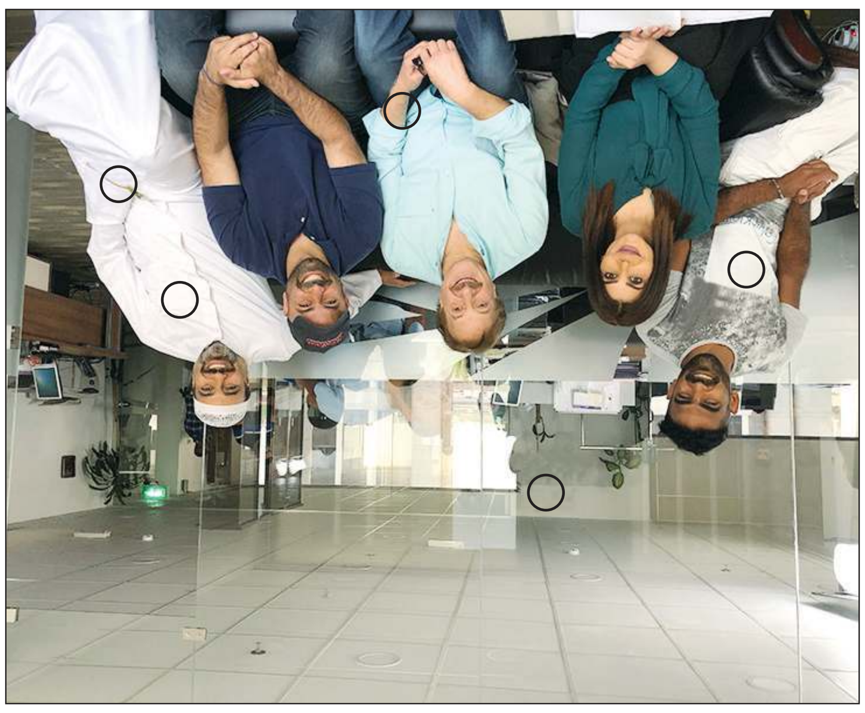
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أمر ـ بلقيس، 2 ـ نافلتي ـ جرو، 3 ـ السؤال ـ لوم، 4 ـ نحل (معكوسة) ـ سري، 5 ـ دائم، 6 ـ مد (معكوسة) ـ لحاءه، 7 ـ نسل ـ جوافة، 8 ـ أمر (معكوسة) ـ د د ـ صمت، 9 ـ ساحل ـ سن، 10 ـ من ـ مربيات.

عمودياً:

1 ـ أنال ـ نرسم، 2 ـ مالح ـ دسمان، 3 ـ نسفر (معكوسة) ـ ملاح، 4 ـ (لؤ) ـ لم، 5 ـ بتايا ـ جد، 6 ـ ليل ـ الود، 7 ـ محا ـ سي، 8 ـ يجلس ـ انصفا (معكوسة)، 9 ـ سرور ـ أهم، 10 ـ وميضه ـ تم.