

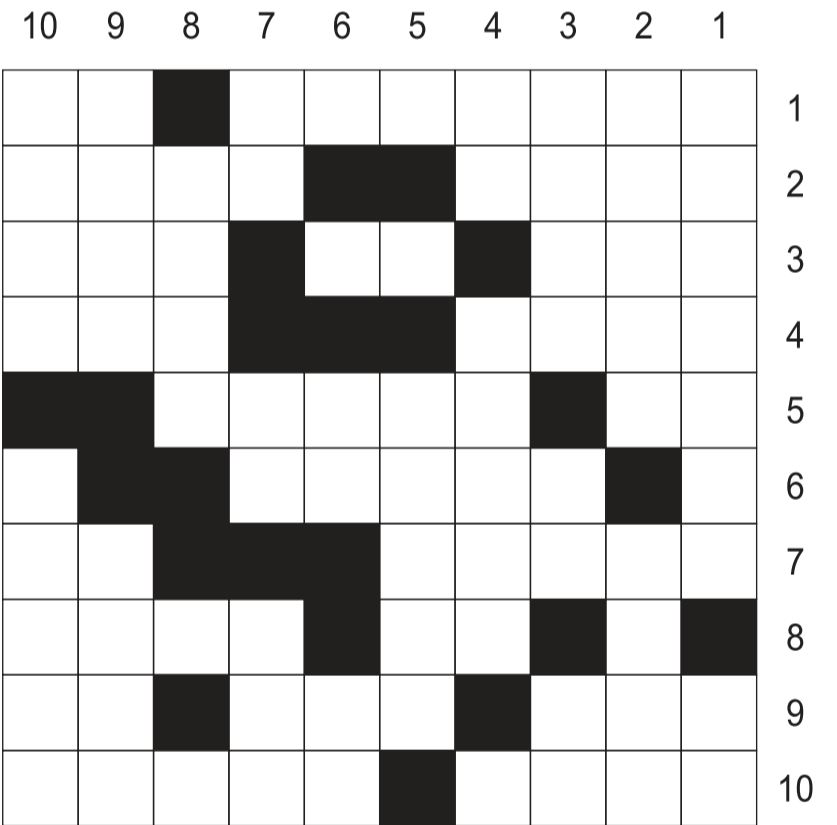


عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 - للشد والربط - علقم، 2 - ساير (معكوسة) - خال من العيوب والعلل، 3 - متشابهة - للتعريف - حرف هاء، 4 - تلاميذ - يلق، 5 - للنفي - الدعم والمساندة، 6 - ملاحظ ومتابع، 7 - عاتبوه - للتعريف، 8 - ارشد - نجمة (معكوسة)، 9 - رأى (معكوسة) - متشابهة - علامة موسيقية، 10 - علم مؤنث - الامكان العالية.

عمودياً:

1 - الاماكن الاثرية - فاصل، 2 - الرجاء (معكوسة) - ام، 3 - متشابهة - متشابهان - للنفي، 4 - طاف بالكعبة - مادة متفجرة، 5 - يضاف الى القهوة (معكوسة)، 6 - انهض (معكوسة) - متشابهان، 7 - مرض صدري (معكوسة) - حيوان ضخم - مع القهوة، 8 - ابتعد، 9 - ربان - في العروق، 10 - في الصحراء - الوسن.

كلمة السر

م	س	ا	ا	ا	ت	ا	ي	ك	ا	خ
ا	ن	ل	ل	و	ل	ا	ا	ت	م	ا
ل	ة	ا	ا	ذ	ث	ء	ا	ا	ل	ل
ز	ل	ق	ي	ي	ا	ي	ب	ن	ا	ا
م	ب	د	ا	ق	ك	ي	ف	ي	م	م
ن	و	ا	م	ل	ر	خ	ا	ت	ر	ر
ع	ر	ر	ا	ز	ة	ي	ل	ا	ا	ا
و	و	ح	ل	ر	ا	ر	ا	ع	ء	ء
ب	ه	ق	ع	ا	ل	ا	ح	ا	غ	غ
س	ش	ي	ت	ب	و	ت	د	س	ا	ا
ا	ل	ق	ق	ي	ل	ه	ل	ا	ل	ك
و	ا	ة	د	ا	م	ا	ث	ا	ف	ف

روائي ومسرحي روسي 15 حرفاً

الساعات	الامراء	حقيقة	الوهم
الزمن	التاريخي	العنيد	الأقدار
الشهور	توثيق	البارز	الأحداث
الذاكرة	الأيام	سنة	
كتابة	أسبوع	أمانتي	

عالم الصحة

غذاء يعيشه الجميع ويسهم في خفض ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم مقدمة لأمراض خطيرة تطول القلب والأوعية الدموية، لذا من المهم خفضه من خلال الاهتمام بالتغذية ونمط حياة صحي.

ومن حسن الحظ، فقد ثبت أن التدخلات الغذائية تعكس هذه العملية، خصوصاً عند تناول بعض الأغذية، في مقدمتها الشوكولاتة الغنية بالكاكاو. وتبين أن المركبات النباتية الموجودة في الكاكاو والتي تسمى «الفلافانول» تقلل من ارتفاع ضغط الدم.

ولتحديد الارتباط بين المنتجات الغنية بالكاكاو وانخفاض ضغط الدم، قام فريق من الباحثين البريطانيين بمسح شمل الكثير من قواعد البيانات الإلكترونية وسجلات التجارب الدولية ذات الصلة، فضلاً عن تدوين قصص مرضى تراجع ضغط الدم لديهم بعد إدخالهم الكاكاو في نظامهم الغذائي.

فقد كشفت التحليلات الخاصة بالدراسات والتي شملت ما لا يقل عن 856 شخصاً، تأثيراً إيجابياً للكاكاو، وحتى لو كان تناوله في مدة زمنية تتراوح بين أسبوعين و18 أسبوعاً. وأشار الباحثون من مؤسسة القلب البريطانية، إلى أن «الشوكولاتة ومنتجات الكاكاو الغنية بالفلافانول قد يكون لها تأثير ضئيل لكنه مهم من الناحية الإحصائية في خفض ضغط الدم بمقدار 2-3 ملميمترات زئبقي على المدى القصير».

وحذرت أخصائية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية، فيكتوريا تايلور، من أن «شوكولاتة الحليب التي تحظى بشعبية تحتوي على نسبة منخفضة جداً من الكاكاو»، وأضافت تايلور: «الشيء الآخر الذي يجب تذكره هو أن جميع أنواع الشوكولاتة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية بسبب محتواها من الدهون والسكر، لذا يجب الحرص على عدم الإكثار منها كيلا تزيد الوزن الذي يؤثر بدوره على صحة القلب».

عن 'سكاي نيوز'

أعلام ومشاهير

عبدالرحمن الشرقاوي

روائي ومسرحي مصري (1920 - 1987) ولد بالمندوبية تخرج في كلية الحقوق، عمل موظفاً وصحافياً، انتاحه غزير يتوزع على القصة والرواية والمسرحية والدراسات. من رواياته «الأرض، قلوب خالية، الفلاح، الشوارع الخلفية» ومن قصصه: أرض معركة، احلام صغيرة، ومن مسرحياته: مأساة جميلة، الفتى مهران، الحسين ثائراً، النسر الأحمر، وطني عكا، ومن مسرحياته: محمد رسول الحرية، على امام المتقين، ابوبكر الصديق، الفاروق عمر، الامام الشافعي، أئمة الفقه التسعة.

روبرت كوخ

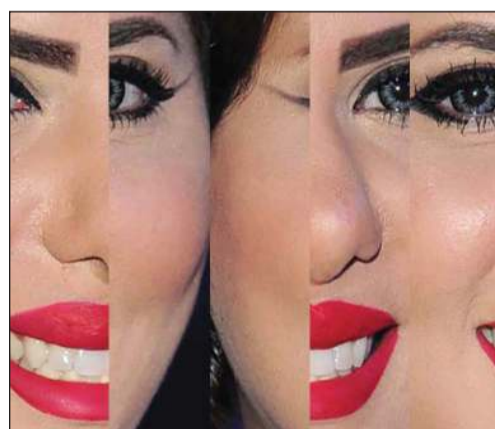
طبيب وعالم ألماني (1843 - 1910) درس الطب بجامعة جوتنغن، عمل استاذاً في برلين، ومديراً لمعهد الأمراض المعدية بها، ارتحل الي مصر لدراسة وباء الكوليرا، ترك مجموعة ضخمة ومهمة جداً من دراسات الأمراض، اكتشف العصبيات المسببة للسسل، فاز بنوبل للطب والفسيولوجيا عام 1905 ترجع اسباب نجاحه الي استعماله تقنية جديدة في استخدام المجهر.

إسماعيل صبري

شاعر مصري (1854 - 1923) هو شيخ الشعراء ويحترى مصر. تخرج في مدرسة الإدارة، حصل على ليسانس الحقوق من فرنسا، تدرج في المناصب القضائية حتى صار وكيلاً لمحكمة الاستئناف، ثم نائباً عاماً، أصبح محافظاً للاسكندرية، ثم وكيلاً لوزارة الحقانية (العدل)، وتفرغ للشعر الذي نبغ فيه، واعترف الجميع بمهارته وجزالته ومقدرته الفائقة فيه، هو شاعر مقل، ائند في الحب والجمال والصدقة والوصف والسياسة. أصيب بداء في القلب وتوفي به.

من كتاب: الموسوعة الثقافية الكبرى - مجدي سيد عبد العزيز

اعرف شخصيتك



حل كلمة السر

سنة

حل اعرف الشخصية

١٩٢٣

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة

أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw

فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- الاماكن الاثرية - فاصل، 2 - الرجاء (معكوسة) - ام، 3 - متشابهة - متشابهان - للنفي، 4 - طاف بالكعبة - مادة متفجرة، 5 - يضاف الى القهوة (معكوسة)، 6 - انهض (معكوسة) - متشابهان، 7 - مرض صدري (معكوسة) - حيوان ضخم - مع القهوة، 8 - ابتعد، 9 - ربان - في العروق، 10 - في الصحراء - الوسن.

١٩٢٣