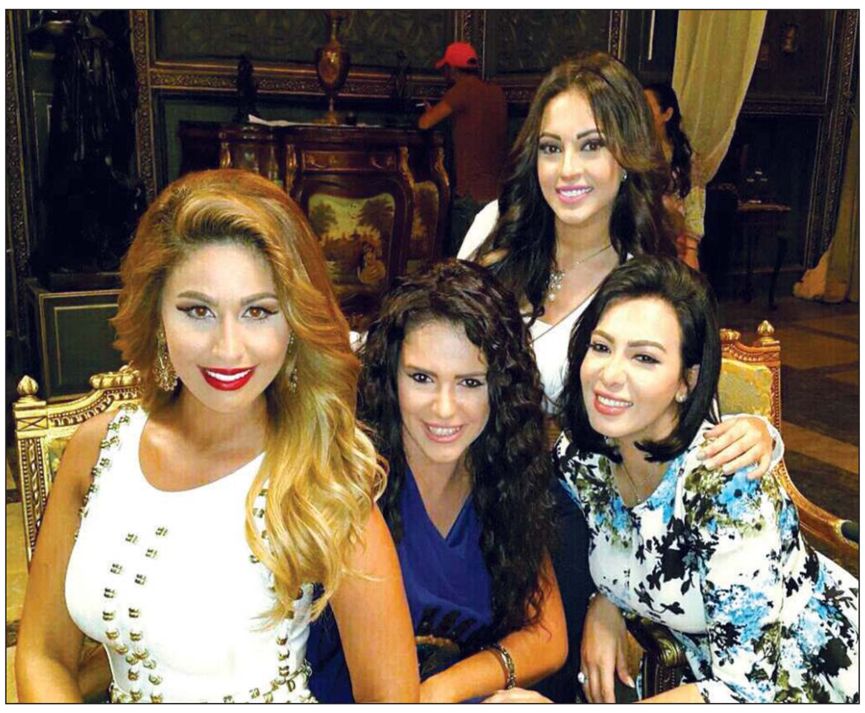
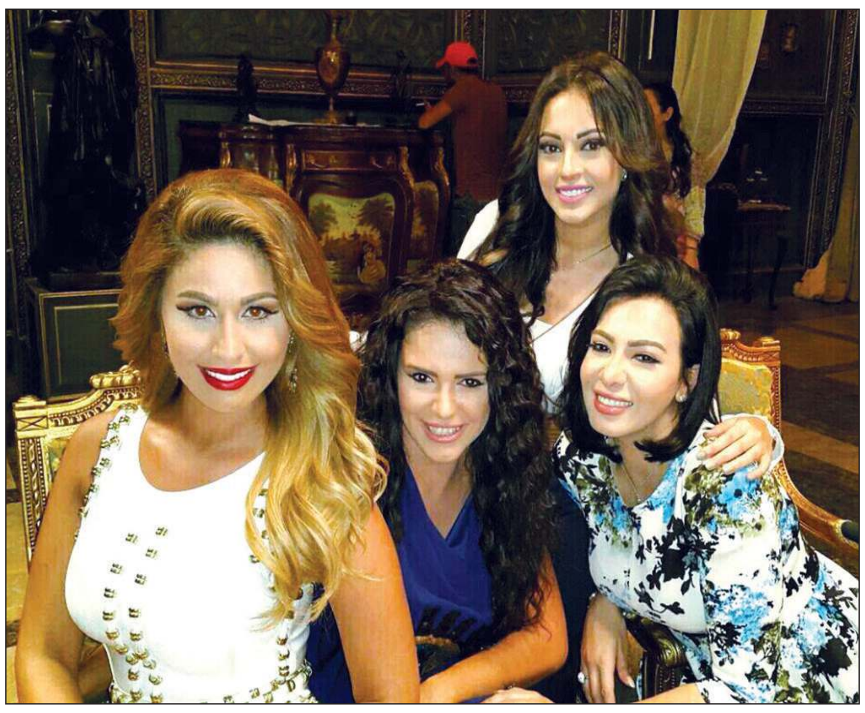
عينك .. عينك

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 الظمأ والعطش، 2 ـ من الطيور ـ للتعريف، 3 ـ أشجار كثيفة ـ خاصتي، 4 ـ وجع ـ من الآلات الموسيقية (معكوسة) ـ ضجر، 5 ـ للنفي ـ لتخصيب التربة، 6 ـ طين (معكوسة) ـ ظلام (معكوسة)، 7 ـ يشاهدان ـ نمشي ليلا، 8 ـ لبى (معكوسة) ـ متشابهان ـ من الأطراف، 9 ـ للتعريف، 10 ـ أبو مريم العذراء ـ غيمة.

عمودياً:

1 ـ من الأقارب ـ للنداء، 2 ـ العيون (معكوسة) ـ من صفات الشيطان، 3 ـ صبي ـ غزال (معكوسة)، 4 ـ عكس أضاع ـ غيم، 5 ـ من الحمضيات ـ للنصب، 6 ـ متشابهان ـ للاستفهام، 7 ـ نطليه، 8 ـ مادة قاتلة (معكوسة) ـ متشابهان، 9 ـ الكاذب الأفاك، 10 ـ مريض ـ مناسبة سعيدة.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	و	س	ي	ق	ا	ا
ا	ا	ا	ا	ا	ح	ا	ا	ب	ل
ل	ل	ل	ل	ل	ا	ل	ل	ا	ن
ش	ن	ب	ش	ز	ل	ك	ر	ر	س
ر	ذ	ت	ا	ن	م	و	ا	ع	م
ق	و	ل	م	ب	ل	ا	ق	ا	ة
ي	ر	ة	ل	ق	ط	ك	ي	ل	و
ة	ح	ا	ء	ر	ة	ب	ة	ب	ج
ا	ل	ر	م	ا	ن	ر	ا	ا	ا
ف	ا	ل	س	ا	ق	ا	ل	س	ر
ا	ل	س	ب	ا	ق	ح	م	ق	ة
ا	ل	ن	خ	ل	ا	ة	ر	ة	ن

فيلم عربي من 7 أحرف

النسمة
الموسيقا
السباق
المر
الساق
النذور
حالم
الشرقية
النخل
الباسقة
الكواكب
الرمان
البتلة
الزنبق
جارة
بارع
الراقية
راحة
حائرة
الشامل

سؤال وجواب

ما أبرز الأخطاء في كيفية تنظيف الأذنين؟

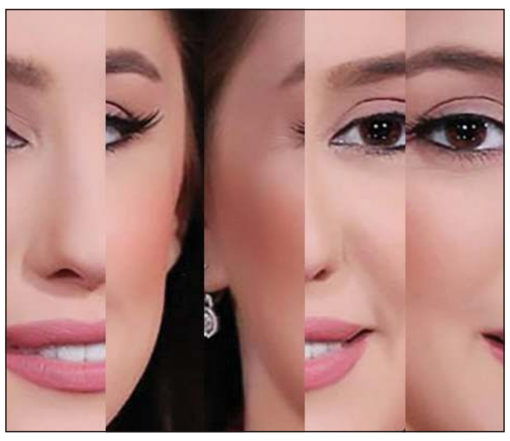
يشعر الجميع في بعض الأحيان بانسداد آذانهم، وأحد الأسباب الرئيسية لهذه الحالة هو وجود جسم غريب في الأذن. ولكن هل يجب على الشخص في هذه الحالة تنظيف أذنه بنفسه؟

يقول أطباء أمراض الأنف والأذن والحنجرة في برنامج تلفزيوني، إن استخدام العيدان القطنية قد يتسبب في ثقب طبلة الأذن، لذلك لا ينصح باستخدام هذه العيدان في تنظيف الأذن. وبالإضافة إلى ذلك إذا دخل جسم غريب في الأذن، فعند محاولة إخراجه سيدفعه الشخص إلى العمق في الأذن أكثر، ما يجعل من الصعب إخراجه. ولن يتمكن أحد من إخراجه سوى الطبيب المختص باستخدام معدات وطرق خاصة. ووفقا لهم، يجب أن نتذكر أن ما يسمى بعيدان القطن لا علاقة لها بالأذن، لذلك لا ينصح باستخدامها في تنظيف الأذان لأنها تشكل خطورة فعلية.

وعموما إذا كان الشخص يعاني من مشكلة ما في الأذن وفي مستوى السمع، من الأفضل له مراجعة الطبيب المختص وعدم محاولة حل المشكلة ذاتيا، لأن المسافة من الأذن إلى الدماغ قصيرة جدا، فمثلا إذا ظهر تقيح في الأذن وتجاهله الشخص، فسرعان ما ينتقل إلى الدماغ، لذلك من المهم جدا إيلاء هذه المسألة الاهتمام اللازم، وعدم تجاهل ذلك.

المصدر: «فيستي.رو»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

مادة غذائية تسهم في خفض ضغط الدم المرتفع

كشف أحد الخبراء أن تناول 30 غراما فقط من بذور الكتان يوميا قد يؤدي إلى انخفاض مستويات ضغط الدم في أقل من 12 أسبوعا. ولا ينبئ ارتفاع ضغط الدم عن الأخبار السارة لقلبك نظرا لقدرته على جعل الشرايين أقل مرونة، ما يقلل من تدفق الدم والأكسجين إلى قلبك. لذلك، يعد الحفاظ على القراءة قيد الفحص أمرا ضروريا لتجنب المزيد من المشاكل الصحية.

ولحسن الحظ، كشفت ميشيل بورتر، أخصائية التغذية الرئيسية في خدمة توصيل الوجبات الصحية Foodhak، أنه سواء كنت تستمتع ببذور الكتان في الزبادي أو رشها على أطباقك، فإنها تقدم فائدة مهمة، فهي مليئة بالبروتين والألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية. وتتفق الأبحاث أيضا على أنها يمكن أن تكون مفيدة عندما يتعلق الأمر بالتحكم في ضغط الدم.

وقالت بورتر: «أولا، بذور الكتان غنية بالبوتاسيوم، ما يساعد على التخلص من الآثار السلبية للصوديوم (أو الملح) في النظام الغذائي. الصوديوم الزائد يخل بتوازن الماء في جسمك ويفرض ضغطا إضافيا على الأوعية الدموية، ما يؤدي بدوره إلى زيادة ضغط الدم. إن تناول بذور الكتان بشكلها الكامل يحتوي على كميات صحية من الألياف، والتي يعتقد أنها تحمي طبقة الخلايا المبطنة للأوعية الدموية، ما يمنع ارتفاع ضغط الدم مرة أخرى.

أخيرا، تعد المستويات المرتفعة من حمض ألفا لينولينيك والقشور الموجودة في بذور الكتان مفيدة أيضا في تقليل مخاطر ارتفاع ضغط الدم».

علاوة على ذلك، فإن تضمين 30 غراما فقط من بذور الكتان في نظامك الغذائي اليومي يمكن أن يخفض ضغط الدم في أقل من 12 أسبوعا. وأضافت الخبيرة: «يشمل هذا انخفاضا بنسبة 13٪ وحدة في ضغط الدم الانقباضي (SBP) وما يزيد قليلا على 5٪ انخفاض في ضغط الدم الانبساطي».

ومن المثير للاهتمام أن الاستمتاع حتى بكميات صغيرة من البذور يمكن أن «يحدث فرقا». وأوضحت بورتر أن ملعقة واحدة فقط من بذور الكتان تحتوي على غرامين من الألياف، أي نحو 5 إلى 8٪ من الكمية اليومية الموصى بها.

المصدر: «إكسبريس»

حل كلمة السر

الطوفان

حل اعرف الشخصية

كندة علوش

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

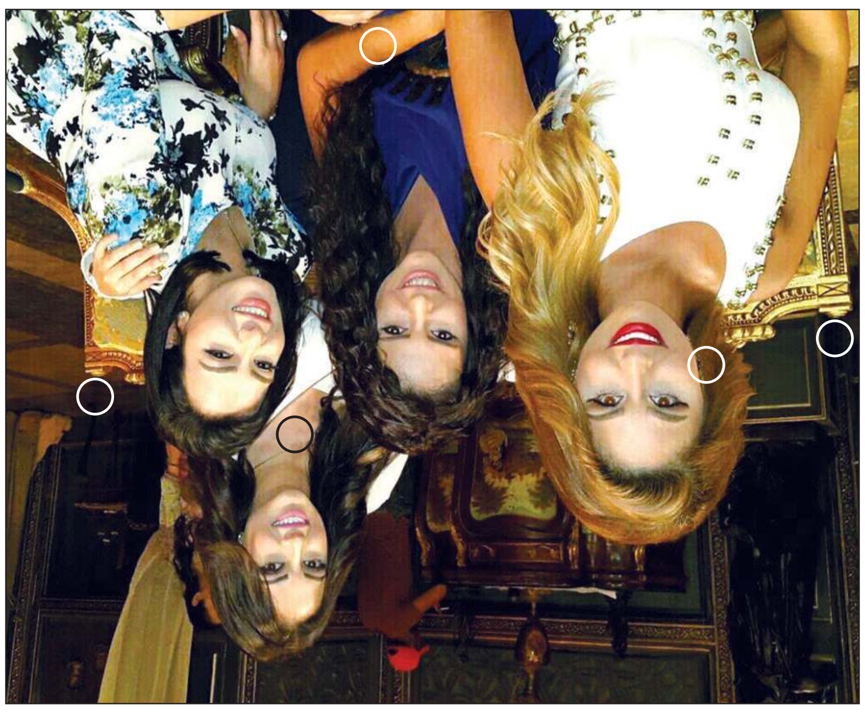
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الغليل، 2 ـ لقلق ـ ال، 3 ـ خمائل ـ لي، 4 ـ ألم ـ ناي (معكوسة) ـ مل، 5 ـ لا ـ سماد، 6 ـ وحل (معكوسة) ـ عتمة (معكوسة)، 7 ـ يريان ـ نسري، 8 ـ أجاب ـ ه ه ـ يد، 9 ـ ال، 10 ـ عمران ـ ديمة.

عمودياً:

1 ـ الخال ـ يا، 2 ـ المقل (معكوسة) ـ رجيم، 3 ـ غلام ـ ايل (معكوسة)، 4 ـ لقى ـ سحاب، 5 ـ ليمون ـ ان، 6 ـ أ أ ـ هل، 7 ـ ندهنه، 8 ـ سم (معكوسة) ـ ي ي، 9 ـ المفتري، 10 ـ عليل ـ عيد.