

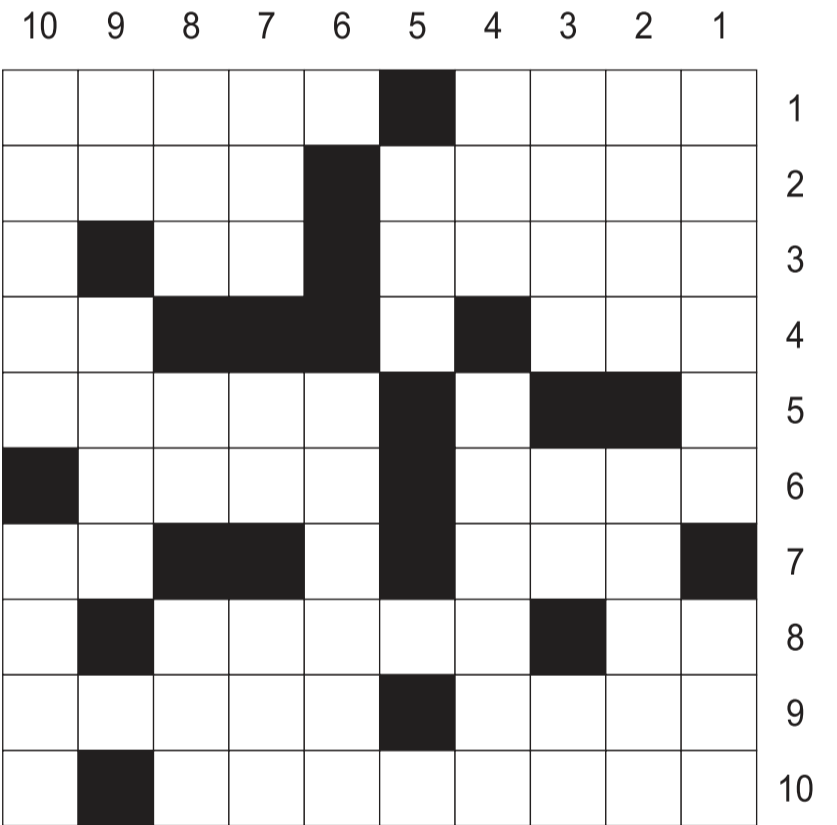


## عينك .. عينك

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



## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً:

1 - أسلحة قديمة - من الأقاليم ، 2 - أكوام مكدسة - دارسون، 3 - غباء - مفر، 4 - شهر هجري - بسط، 5 - أيام الراحة، 6 - مطربة كويتية - في الصحراء (معكوسة)، 7 - نجمة - حيوان ضخم (معكوسة)، 8 - قوام - من العيون (معكوسة)، 9 - يحي (معكوسة) - حصول سريع على المال، 10 - ممثل مصري راحل.

## عمودياً:

1 - مراقبان متهيبان - قهر وبطش، 2 - كثير التكلفة - الاقتراب (معكوسة)، 3 - حرك وشغل - للتعريف - حاجز، 4 - قاطع - المنفق على العائلة، 5 - غطي واخفي، 6 - الحبر، 7 - مصيبة - للنفى - في الفم، 8 - ابن - من الأقارب - عبرا (معكوسة)، 9 - متشابهان - مغني، 10 - قايض - مساند (معكوسة).

## كلمة السر

م	ا	ل	ب	د	ج	غ	ا	ر	ك
د	ة	ا	ب	ش	و	ن	ل	و	ا
ق	ث	ص	ي	ط	ض	ا	ع	ا	ت
ي	ا	ا	ت	ر	ي	ء	ص	س	ب
ق	د	ل	ق	ط	ع	ي	ر	ي	ة
ة	ح	ة	ا	هـ	ي	ة	ت	ي	م
ف	ت	ء	ل	ر	ب	ا	ا	س	ن
د	ا	ا	ا	ص	ن	ل	ي	ا	و
ع	ح	ن	ل	ا	ت	ب	ع	ب	هـ
ل	ش	غ	ف	ع	م	د	ا	ع	ا
ا	و	ل	ي	م	ل	ي	ب	ل	د
ذ	م	ا	ة	هـ	ا	ع	ر	ا	ب

## مسلسل كويتي من 13

البرج	موشحات	حدائث	الغناء	المتنبي	العرف
دقيقة	كاتبية	أصالة	البديع	بيت	
كاتبية	وهاد	معاصر	رواسي	شطر	
غنائية	العباسي	الالفية	العصر	رباعيات	

## سؤال وجواب

## ما أهم فوائد بذور اليقطين؟

تحتوي بذور اليقطين على تركيبة معدنية فريدة وعدد من الخصائص المفيدة، لذلك تناولها يؤثر إيجابياً في الجهاز العصبي والعظام والكلية والأعضاء والأنظمة الأخرى. ووفقاً للدكتورة بلينا تيخومير وفا تحتوي بذور اليقطين على نفس محتوى المكسرات من السعرات الحرارية (تحتوي 100 غم على نحو 550 سعرة حرارية)، ونصفها يتكون من الدهون، كما أنها تحتوي على البروتين وكمية قليلة من الكربوهيدرات، ولها تركيبة معدنية فريدة، وتستخدم بذور اليقطين على نطاق واسع في مكافحة الطفيليات. وتقول: «تحتوي نحو 60 غم (حفنة) من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من المغنيسيوم، الضروري لاسترخاء الجهاز العصبي والعضلات. كما أن له تأثيراً مزيلاً للاحتقان ومضاداً للقلق، ويحسن النوم». وبالإضافة إلى ذلك تحتوي 60 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من الفسفور الضروري لصحة الجهاز الهيكلي، وكذلك الكوبالت والمغنيز والنحاس، التي تدخل في عملية تكوين الدم. لذلك هي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم.

وتقول: «تحتوي 100 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من الكروم والزنك. الكروم ضروري لتنظيم استقلاب الكربوهيدرات في الدم ويساعد على تقليل الشهية. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي بذور اليقطين على مواد تؤثر إيجابياً في تدفق الصفراء، ولها خصائص مضادة للأكسدة ومفيدة للكبد. ولكن إذا كان الشخص يعاني من مرض ما فعليه استشارة الطبيب قبل إدراجها في نظامه الغذائي. وتنصح الطبيبة بعدم تناول أكثر من 50 غم من بذور اليقطين في المرة الواحدة».

المصدر: صحيفة 'إزفيسيا'

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

## تطوير نظام جديد لتوصيل الأدوية قد يضع نهاية للحقن اليومية لمرضى السكري

طور علماء جامعة ستانفورد نظاماً لتوصيل الدواء بالهيدروجيل، والذي من شأنه أن يجعل مرضى السكري يحصلون على جرعة كل أربعة أشهر فقط بدلاً من الحقن اليومية. ويمكن استخدام هذه التقنية في أدوية البيبتيد الشبيهة بالغلوكاكون-1 (GLP-1)، مثل Mounjaro و Ozempic، والتي توصف أيضاً لإنقاص الوزن لدى أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، ليتم تناولها أسبوعياً. لأن الأدوية تقلل من الشعور بالجوع.

ويقول العلماء إن تقليل عدد المرات التي يحتاج فيها المرضى إلى تناول الأدوية سيكون بمنزلة تحول للمرضى، وأوضح د. أريك أنيل: «إن الحاجة إلى ثلاث جرعات فقط في السنة ستجعل من الأسهل بكثير على الأشخاص المصابين بالسكري أو السمنة الالتزام بنظامهم الدوائي». وتابع: «لقد اخترنا أربعة أشهر لمطابقة الإيقاع الذي يلتقي به الأشخاص فعلياً مع طبيبتهم أو أخصائي الغدد الصماء».

وأجرى الفريق الدراسة على نموذج حيواني للفران. ووجدوا أن التكنولوجيا الطبية الجديدة يمكن أن تحمل أدوية السكري وأدوية التحكم في الوزن مثل أدوية البيبتيد الشبيهة بالغلوكاكون-1، ولا تتحكم هذه الأدوية في نسبة السكر في الدم فحسب، بل لها أيضاً فوائد أخرى، مثل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والمساعدة على إنقاص الوزن. ويشرح العلماء في دراستهم أن الجزيئات الصغيرة الموجودة داخل الهيدروجيل تشكل بنية تشبه الشبكة. وتحمل هذه الشبكة الدواء، وعندما يحين وقت توزيع الدواء، فإنه يذوب ببطء، ما يسمح بحقن الدواء في الجسم. وتوصف أدوية GLP-1 البيبتيد الشبيهة بالغلوكاكون-1 (GLP-1)، مثل Mounjaro و Ozempic، لمرضى السكري للمساعدة على إدارة مستويات الإنسولين. وهي تعمل عن طريق محاكاة الهرمون الذي يسبب زيادة مستويات الإنسولين عندما ترتفع مستويات السكر في الدم. ومن المنتظر بدء التجارب السريرية البشرية في غضون عام ونصف العام إذا سارت الاختبارات الإضافية بشكل جيد.

المصدر: 'ذي صن'

## حل كلمة السر

كلمة السر: كرم

## حل اعرف الشخصية

الاسم: كرم

## للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

## Sudoku

## كيف تلعب؟

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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

البرج: موشحات  
دقيقة: كاتبية  
كاتبية: وهاد  
غنائية: العباسي