

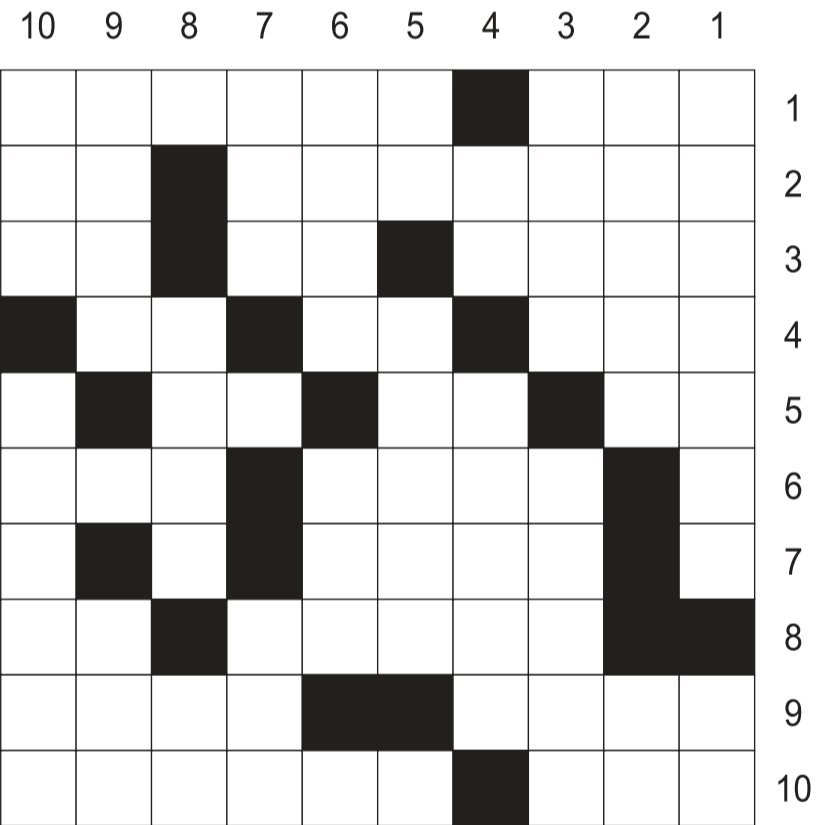


## عينك .. عينك

الفرق بين صورتين واضح لنا..  
فما الاختلافات الخمسة بنظرك ويأسرع وقت؟



## الكلمات المتقاطعة



## أفقياً:

1 - ولد - يأخذ استراحة، 2 - أغنية لام كلثوم - شتم،  
3 - أنثى حمار الوحش - متشابهة - علامة موسيقية،  
4 - عدل - للتوجع - ضمير متصل (معكوسة)، 5 - حرف  
جر - ضجر - للاستفهام، 6 - الكلمة - أفك، 7 - يقوم  
بجولة (معكوسة)، 8 - المجموعات - للنصب (معكوسة)،  
9 - هامته - معقم ومطهر، 10 - كشف الأعماق - الفوز.

## عمودياً:

1 - اللهو والتسلية - مجهول (معكوسة)، 2 - حديقة  
والد، 3، مغني سفينة الغوص - القيد، 4 - إبداع  
كثيرة الضجر، 5 - النداء - أحد بحور الشعر،  
6 - بيته - ذل وإهانة، 7 - تصدر رنيناً - علم وثقافة  
(معكوسة)، 8 - مخلوق نورني - فك، 9 - ما يكتمه  
المراء - بعد وهجر، 10 - ودي - الشريف المستقيم.

## كلمة السر

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

## شهر قمري من 5 أحرف

القمرى	رمح	المترفون	الجاللة	رق	المستقبل
تركيا	الغرباء	الحلى	يسمو	المتذوقون	كرم
نجمة	كمال	جماجم	شرقية	سماءه	السمك
رفائق	رباب	الزمان	خليفة	جنب	

## سؤال وجواب

## المكسرات أم البيض.. أيهما أكثر فائدة في الوجبة الصباحية؟

أثبت العلماء أن تناول المكسرات وزيت الزيتون ومنتجات الحبوب الكاملة في وجبة الفطور أكثر فائدة لصحة الجسم من تناول البيض. فقد أجرى علماء المركز الألماني لبحوث داء السكري في دوسلدورف تجربة شارك فيها متطوعون قسموا إلى مجموعتين. طلب الباحثون من أفراد المجموعة الأولى تناول منتجات الحبوب الكاملة بدلا من اللحم، وزيت الزيتون بدلا من الزبدة، والمكسرات بدلا من البيض. أما أفراد المجموعة الثانية فلم يغيروا شيئا من المواد التي يتناولونها في وجبة الفطور. وقد أظهرت نتائج التجربة أن المؤشرات الصحية لأفراد المجموعة الأولى تحسنت كثيرا. حيث خفض تناول المكسرات من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 17٪ وتناول منتجات الحبوب الكاملة وزيت الزيتون بنسبة 36٪.

ويذكر أن المكسرات تحتوي على كمية كبيرة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات والألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية، لذلك هي مدرجة في قائمة المنتجات الموصوفة لعلاج الخرف والوقاية منه (الجوز مفيد بشكل خاص). لكن أمراض القلب، وفقا للدراسات، من الأفضل الوقاية منها بتناول اللوز. وبالإضافة إلى ذلك، ثبت أن إضافة اللوز إلى الحمية الغذائية المحتوية على سعرات حرارية قليلة يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

المصدر: فيستي. رو

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

## مرض مزمن يشير إليه ألم الحلق

أوضحت د.سفيتلانا مارنوفا أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، أن ألم الحلق قد يشير إلى مشكلات صحية ووفقا لها، يمكن أن يشير ألم الحلق إلى الارتجاع المعدي المريئي الذي يتميز بخلل في العضلة العاصرة للمريء العلوي، ما يؤدي إلى قذف محتويات المعدة إلى المريء والبلعوم. قد تكون هذه الحالة مصحوبة بالحرقنة والغثيان والتجشؤ ومظاهر خارج المريء، التي يمكن الخلط بينها وبين أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

وتقول: «يشكو من الحرقنة 40٪ فقط من مرضى الارتجاع المعدي المريئي. أي أن المريض لا يشك بأنه يعاني من مشكلات في المعدة. لذلك يشكو المرضى عادة من ألم في الحلق، واستمرار السعال وتغير في الصوت وصعوبة البلع وحتى نوبات اختناق وندارا من مشكلات في التنفس عبر الأنف».

وتشير الأخصائية إلى أن احمرار وتورم وتشكل إفرازات على الغشاء المخاطي يدل على ارتجاع محتويات المعدة إلى البلعوم ويسمى الأورام الحبيبية، التي تسبب التهاب الحلق في حال ارتجاع المريء، لذلك إذا ظهرت هذه الأعراض يجب استشارة الطبيب في الوقت المناسب، الذي سيصف العلاج الصحيح.

المصدر: نونوستي

## حل كلمة السر

٢٠٢٣

## حل اعرف الشخصية

٢٠٢٣

## 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

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

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

٧	٤	٩	٦	٩	٥	١	٨	٤	٦
٥	٢	٩	٨	١	٧	٤	٦	٤	٧
٨	٦	١	٧	٥	٤	٢	٩	٧	٣
٤	٩	٦	٢	٩	٨	٧	٤	١	٥
٢	٧	٥	٩	٨	١	٧	٤	٦	٣
١	٨	٤	٤	٦	٩	٢	٥	٣	٧
٩	١	٧	٤	٨	٦	٥	٢	٩	٤
٤	٤	٢	٥	٦	٧	١	٨	٩	٥
٦	٥	٨	١	٢	٩	٧	٤	٦	٣

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

١- اللهو والتسلية - مجهول (معكوسة)، 2 - حديقة  
والد، 3، مغني سفينة الغوص - القيد، 4 - إبداع  
كثيرة الضجر، 5 - النداء - أحد بحور الشعر،  
6 - بيته - ذل وإهانة، 7 - تصدر رنيناً - علم وثقافة  
(معكوسة)، 8 - مخلوق نورني - فك، 9 - ما يكتمه  
المراء - بعد وهجر، 10 - ودي - الشريف المستقيم.

٢٠٢٣

٢٠٢٣