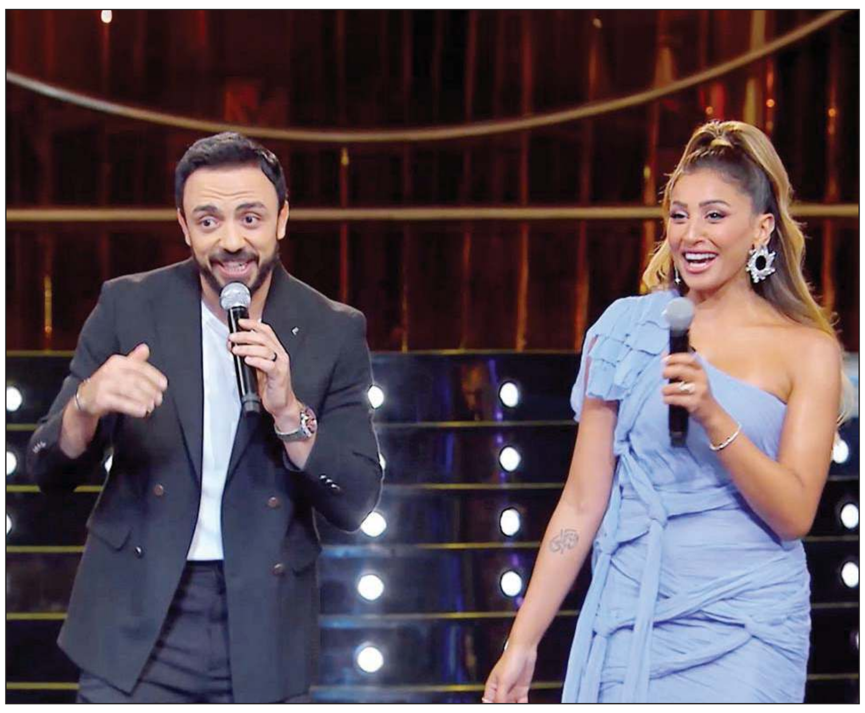
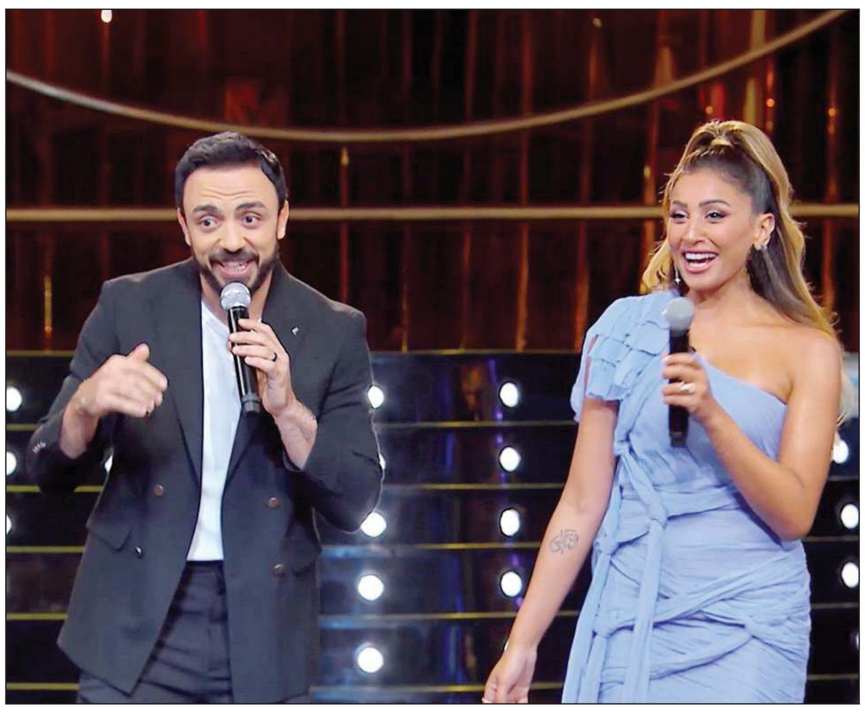
عينك .. عينك

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 ممثل مصري راحل، 2 ـ تعاسة ـ السمر، 3 ـ حرف هجاء (معكوسة) ـ عكس الأزل، 4 ـ يجيب ـ قمح، 5 ـ اقتحما ـ مرض صدري، 6 ـ في العروق ـ أهل النقد، 7 ـ مزدهر ـ من القوارض (معكوسة)، 8 ـ عكس يتعب ـ رأف (معكوسة)، 9 ـ لتخصيب التربة (معكوسة)، 10 ـ الأرق ـ قضاء مكتوب.

عمودياً:

1 ـ دقيق الذرة ـ يحصي (معكوسة)، 2 ـ حمى ـ خراب، 3 ـ هضبة ـ طبقة غبار (معكوسة)، 4 ـ متشابهان ـ علقم (معكوسة) ـ حجر طاحونته، 5 ـ استعراض ـ للنفي، 6 ـ حجاب ـ للنصب ـ حاجز مائي، 7 ـ مذيعة لبنانية، 8 ـ يكشف الأعماق ـ جرح، 9 ـ من الحيوانات المفترسة ـ ماشي، 10 ـ آلة إيقاع ـ للمساحة.

كلمة السر

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

أحد ستادات كأس العالم في قطر من 10 أحرف

حمامة حمم الحوار قرش دمر غرب
الرماح القس المطر رجل البيت جمل
الشماء نمر الرمضاء تهامة وهران الرابية
يرى الصقر ثعلب ميساء الحكايات معز

سؤال وجواب

ما أبرز فوائد خل التفاح وما محاذير تناوله؟

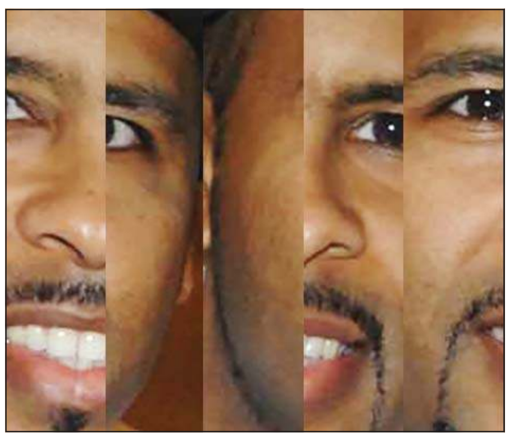
تناول خل التفاح له فوائد صحية كثيرة، فهو يساعد على خسارة الوزن ويعزز عمل نظام المناعة في الجسم، وله خصائص قوية مضادة للميكروبات، إذ يقضي على الكثير من أنواع البكتيريا المسببة للأمراض التي قد تدخل الجسم عن طريق الطعام.

ويشير خبراء التغذية إلى أن فوائد الخل تعتمد على الكمية: لا ينصح بتجاوز ملعقة طعام واحدة مع كل وجبة، ويجب تخفيفه بالماء قبل الاستخدام، لأن الخل مادة حمضية قد تضر بالقناة الهضمية والمعدة إذا استخدم بكمية كبيرة. وأضاف أن الأشخاص المصابين بقرحة المعدة المزمنة، التهاب المعدة الحاد، أو أي آفات تآكلية في الجهاز الهضمي يجب عليهم تجنب تناوله.

كما يشير الخبراء إلى إمكانية استخدام خل التفاح كمطهر خارجي للجروح الجلدية، عبر وضع كمية صغيرة على قطعة قطن لتعقيم مكان الإصابة. وأظهرت بعض الدراسات الطبية أن تناول خل التفاح بكميات قليلة مع الوجبات يمكن أن يساعد على خسارة الوزن ـ يخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم ـ يعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء لدعم جهاز المناعة، كما ينصح بعض الأطباء بتخفيفه بالماء قبل إضافته للطعام لتقليل تأثيره الحمضي على مينا الأسنان.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

التمييز بين التهاب المرارة والتهاب البنكرياس

أفادت د.كارينا سيربايفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، بأن تناول كميات كبيرة من الطعام قد يؤدي إلى مشكلات صحية مثل التهاب المرارة، التهاب البنكرياس والتهاب المعدة.

وقالت سيربايفا إن نوبة التهاب المرارة تبدأ عادة بألم حاد في الجانب الأيمن من البطن، يمتد إلى الظهر ولوح الكتف الأيمن، ويصاحبها غثيان وتقيؤ وحمى. وأكثر الأسباب شيوعا هو حصى المرارة وانسداد القنوات الصفراوية، إذ تفرز الصفراء عند تناول الأطعمة الدهنية لاستحلاب الدهون وتسهيل الهضم. كما أن الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية والكحول والشاي والقهوة المركزة قد يحفز التهاب المرارة ويزيد تفاقمه في وجود حالات طبية مسبقة.

ولتخفيف الأعراض أثناء النوبة تنصح الطبيبة بالآتي:

- التوقف عن تناول الطعام مؤقتا.
- شرب الماء الدافئ باعتدال.
- الاستراحة في السرير.
- وضع كمادة باردة على الجزء العلوي الأيمن من البطن.

أما التهاب البنكرياس، فيمكن أن ينشأ نتيجة تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية، أو بسبب مشاكل المرارة (التهاب البنكرياس الصفراوي). ويبدأ بألم حاد يشبه ألم الحزام في الجزء العلوي من البطن، يمتد إلى الظهر، ويصاحبه تقيؤ متكرر، وحمى، وإسهال.

كما أشارت سيربايفا إلى أن التهاب المعدة قد ينجم عن الأطعمة الدهنية والمقلية والحارة، أو عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية على معدة فارغة. وتشمل الأعراض الشائعة حرقة المعدة، ثقل البطن، ألم أعلى البطن، والغثيان.

ولتجنب تفاقم الحالة، توصي الطبيبة بالآتي:

- تناول الطعام مطهوا جيدا وبدرجة حرارة الغرفة.
- عدم الاستلقاء مباشرة بعد الأكل.
- ترك فترة ساعتين إلى ثلاث ساعات بين الأكل والنوم.

وفي حال ظهور ألم شديد، أو تقيؤ متكرر، أو إسهال، أو اصفرار الجلد، يجب استدعاء سيارة الإسعاف فورا.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

ستاد الجنوب

حل اعرف الشخصية

خالد الرندي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

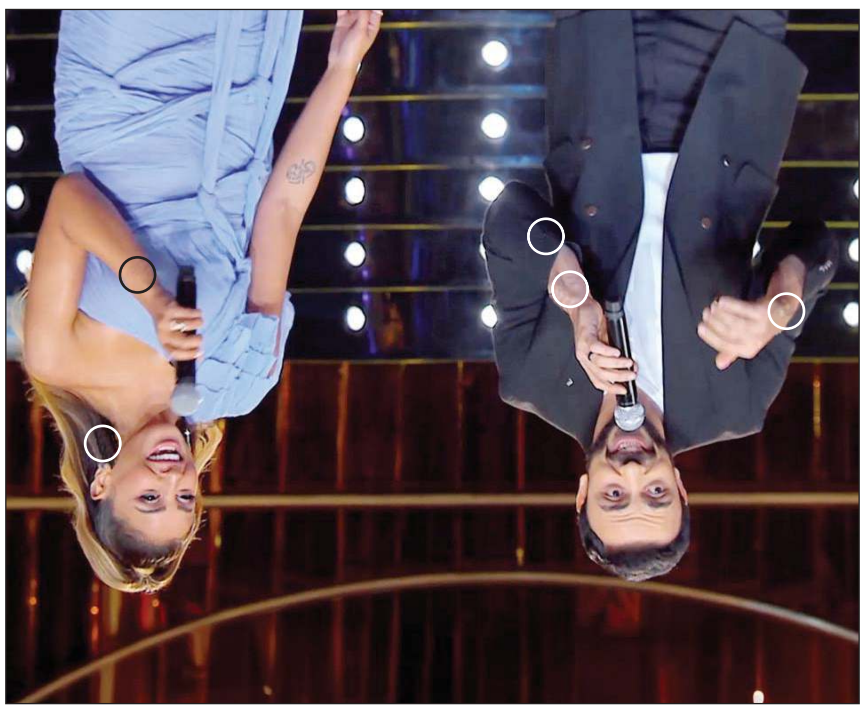
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نور الشريف، 2 ـ شقاء ـ السهر، 3 ـ باء (معكوسة) ـ الأبد، 4 ـ يرد ـ بر، 5 ـ دهما ـ سل، 6 ـ دم ـ النقاد، 7 ـ عامر ـ فئران (معكوسة)، 8 ـ يريح ـ رحم (معكوسة)، 9 ـ سماد (معكوسة)، 10 ـ السهاد ـ قدر.

عمودياً:

1 ـ نشاء ـ يعدَ (معكوسة)، 2 ـ وقى ـ دمار، 3 ـ رابية ـ سديم (معكوسة)، 4 ـ ا ا ـ مر (معكوسة) ـ رحاه، 5 ـ أداء ـ ما، 6 ـ شال ـ لن ـ سد، 7 ـ رلا بهنام، 8 ـ يسبر ـ قرح، 9 ـ فهد ـ سائر، 10 ـ الدف ـ آر.