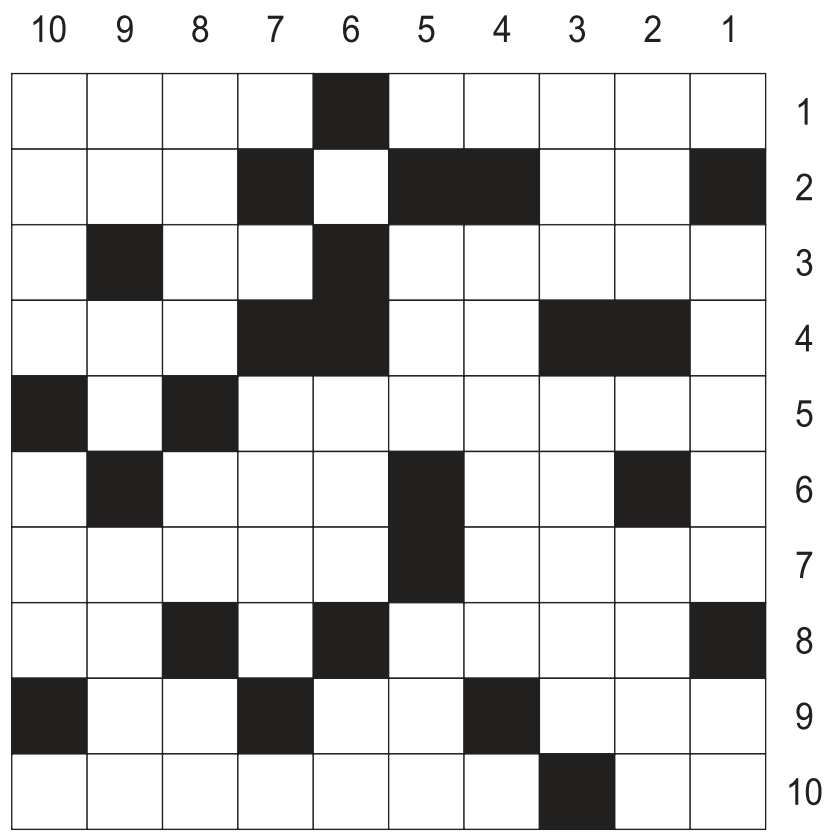
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ فقر وعوز ـ القهوة، 2 ـ للتعريف ـ توجع، 3 ـ الطعام ـ للتفسير (معكوسة)، 4 ـ للجزم ـ ابسطي، 5 ـ مطربة لبنانية، 6 ـ شتم ـ مدح الميت (معكوسة)، 7 ـ رتبة عسكرية ـ الكذب، 8 ـ علاج ـ متشابهان، 9 ـ سكين ـ للجر ـ عكس باطل، 10 ـ بسط ـ أداة اكتشاف الأعماق.

عمودياً:

1 ـ من الحشرات ـ متشابهان، 2 ـ نقود ـ محب، 3 ـ خطأ (معكوسة) ـ أحاديث الشيطان، 4 ـ العزة والأنفة، 5 ـ حزن شديد (معكوسة) ـ رجاء، 6 ـ حرف هجاء ـ من الأقارب، 7 ـ يقبل (معكوسة)، 8 ـ عاتب ـ للمساحة (معكوسة) ـ ود، 9 ـ للإضراب ـ أرشد ـ أتقزز (معكوسة)، 10 ـ عكس نصبح ـ خداع.

كلمة السر

ا	ا	ل	ا	ب	ح	ا	ر	ا	ج
ا	ا	ل	ا	ج	ا	م	ل	ا	ع
ل	ل	ح	ح	هـ	م	ل	س	ق	ب
ا	ن	ب	ب	ف	ا	ف	ا	ل	ة
م	د	ا	ر	ي	د	و	ر	ا	م
ا	ا	ب	ل	ح	ا	ا	م	د	ق
ن	ء	هـ	ا	ص	ت	ل	ل	ا	ب
ا	خ	م	ا	ء	ل	هـ	ا	ت	ي
ر	ا	ل	ح	م	ا	ء	م	ر	ل
ق	ا	ل	ب	ل	ا	ب	ل	م	ة
ص	ا	ل	ا	ن	ا	ر	ة	د	ز
و	ا	ل	ا	ر	ت	ق	ا	ء	ن

من الأنهار من 8 أحرف

الارتقاء	النداء	الحمائم	الإبحار	جمادات
الأمان	الإنارة	خمائله	صحيفة	أحبابه
صقر	القلادات	البلابل	المراسم	الربح
جعبة	قبيلة	رمد	الفوال	

سؤال وجواب

ما أفضل التوابل لتعزيز المناعة في فصل الشتاء؟

للتوابل في الشتاء تأثير حراري، إذ تحفز عملية الأيض بلطف وتحسن الدورة الدموية الدقيقة، ما يمنح الجسم دفئا طبيعيا. إذ تعمل الزيوت العطرية ومكونات التوابل النباتية كمطهرات طبيعية، كما تسهم في تعزيز المناعة.

ووفقا للأطباء، تعتبر القرفة ملكة توابل الشتاء، لأنها تحسن الدورة الدموية، وتساعد على تنظيم مستوى السكر في الدم، وتمتلك خصائص قوية مضادة للالتهابات. وتعد القرفة مثالية لإضافتها إلى دقيق الشوفان الصباحي، والتفاح المخبوز، وحساء اليقطين.

أما اليانسون، فيفيد في تهدئة السعال وتدفئة الجسم وتحسين الهضم، ويضفي مذاقا رائعا على اللحم ومغلي الكمثرى والشاي. ويحتوي القرنفل على نسبة عالية من الأوجينول، وهي مادة ذات خصائص مضادة للبكتيريا ومسكنة للألم. ويتميز القرنفل بتأثيره الدافئ والمنشط، لذا ينصح بإضافته إلى حساء الجزر، والبسكويت، والمشروبات الساخنة.

أما الفلفل العطري (فلفل إفرنجي)، فيتميز برائحة معقدة تجمع بين نفحات القرنفل وجوزة الطيب والقرفة. ويحفز الهضم وله تأثير دافئ، ولا غنى عنه في المرق والتخمير وأطباق اللحوم.

كما يوصي الأطباء بإضافة عودين من القرفة، و3 حبات من اليانسون النجمي، و5 حبات من القرنفل، وبعض حبات الفلفل العطري إلى ليتر واحد من عصير البرتقال (يفضل أن يكون طازجا مع اللب). يسخن المزيج على نار هادئة حتى تظهر الفقاعات الأولى دون الغليان، ثم يترك مغطى لمدة 10 دقائق، ويقدم ساخنا.

وينصح الخبراء بإضافة هذه التوابل إلى الأطباق اليومية، مثل: القرفة في قهوة الصباح أو العصير، واليانسون النجمي في الشاي، والقرنفل والفلفل العطري في حساء الخضار أو الفاصولياء. فستحول هذه التوابل تناول الطعام إلى طقس من طقوس العناية بالنفس والاهتمام بالذات.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

سرطان الجلد الميلانيني

يبدأ سرطان الجلد الميلانيني عادة في الشامات الجديدة أو المتغيرة، ويؤدي في بعض الحالات إلى مضاعفات خطيرة إذا لم يكتشف مبكرا. وعلى الرغم من أن سرطان الجلد الميلانيني يظهر غالبا على الجلد، إلا أنه قد يصيب مناطق غير شائعة مثل الجفون والعينين. فتتعرض الجفون، بطبقاتها الرقيقة، للأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يجعلها عرضة للآفات السرطانية. وإذا تركت الأورام دون علاج، فقد تنتشر إلى الداخل، وصولا إلى العين والدماغ، ما يزيد صعوبة العلاج.

كما يمكن أن يبدأ السرطان داخل العين نفسها في شكل يعرف باسم الورم الميلانيني العيني (Ocular Melanoma)، الذي يشمل أنواعا فرعية وتتشابه خلايا الجلد والعينين في كونها صبغية، وتنتج الميلانين المسؤول عن لون الجلد والعينين والشعر. ويؤدي تلف هذه الخلايا أو حدوث طفرات فيها إلى الإصابة بالسرطان.

وعلى عكس السرطان الجلدي، فإن الورم الميلانيني العيني أو الملتحمي لا يرتبط بشكل أساسي بالأشعة فوق البنفسجية، لكن الأشخاص ذوي العيون الفاتحة أو مشاكل العين، مثل قصر النظر، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة. ويوصي أطباء العيون بإجراء فحوصات دورية للعين كل عام أو عامين، والانتباه لأي تغيرات طفيفة مثل تشوش الرؤية أو ظهور بقع أو تهيج في العين أو حولها.

ولا تظهر أعراض الورم الميلانيني العيني عادة في المراحل المبكرة، لكن مع تقدم المرض قد يعاني المرضى من تشوش الرؤية ورؤية أجسام عائمة أو ومضات ضوئية، أو تغيرات في شكل بؤبؤ العين.

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

إقتصاد

حل اعرف الشخصية

جيتي إيميجز

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ أسلاف ـ البين، 2 ـ آل ـ آمر، 3 ـ الزاد ـ أجر ـ (معكوسة) ـ 4 ـ لم ـ متى، 5 ـ نجوى كرم، 6 ـ سب ـ ركن (معكوسة)، 7 ـ لواء ـ الإفك، 8 ـ دواء ـ عتم ـ (معكوسة) ـ 9 ـ مس ـ مح ـ حق، 10 ـ مد ـ السباح.

عمودياً:
1 ـ البصل ـ ع م، 2 ـ مال ـ ونون، 3 ـ زلل (معكوسة) ـ رواء ـ 4 ـ الإباء، 5 ـ كمد (معكوسة) ـ اهل، 6 ـ ريم ـ (معكوسة) ـ حب، 7 ـ ثلم (معكوسة)، 8 ـ لام (معكوسة) ـ أر (معكوسة) ـ 9 ـ ين ـ دل ـ أقرف (معكوسة)، 10 ـ نصبح ـ مكر.