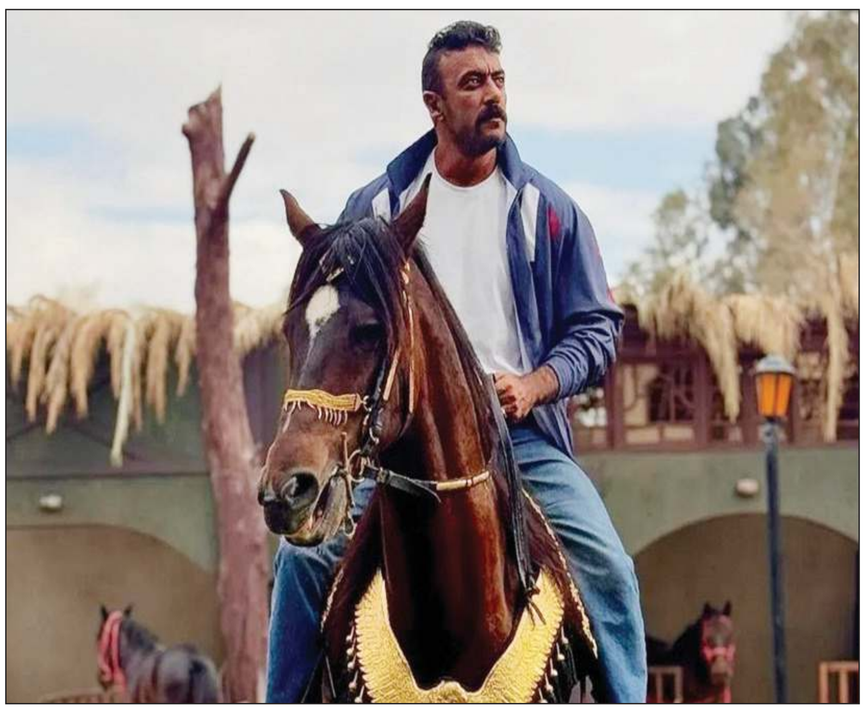
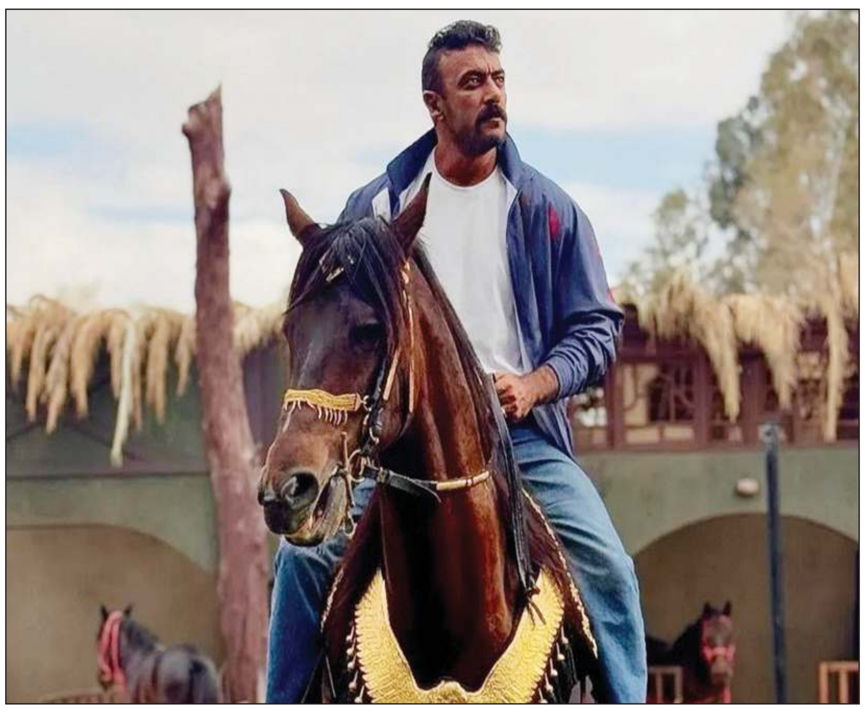
الأنباء
الجمعة 10 ابريل 2026
PDF شاهد الصفحة
إعداد: عروبة حجازي

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 علم مؤنث ـ السمر، 3 ـ حرف هجاء (معكوسة) ـ الأخرس، 4 ـ يشاهد ـ فقد صوته، 5 ـ اقتحما ـ ضجر، 6 ـ للجزم ـ من فنون الأدب، 7 ـ مزدهر ـ من القوارض (معكوسة)، 8 ـ عكس يتعب ـ في السيارة، 9 ـ شديد العتمة، 10 ـ الأرض المستوية ـ اقترب.

عمودياً:

1 ـ عكس فناء ـ يمرض (معكوسة)، 2 ـ تعب ـ خراب، 3 ـ هضبة ـ مستمر (معكوسة)، 4 ـ للتعريف ـ علقم (معكوسة) ـ حجر طاحونته، 5 ـ متشابهة ـ للنفي، 6 ـ حجاب ـ للنصب ـ حاجز، 7 ـ مذيعة لبنانية، 8 ـ يعوم ـ جرح مؤلم، 9 ـ غار (معكوسة) ـ مسار دائري، 10 ـ في الصحراء ـ أعملا تفكرهما.

كلمة السر

ن	ا	ل	ع	ا	د	ل	ا	ح	ا
ا	ع	ع	ا	ع	ن	ا	ل	م	ا
ل	ب	ق	ل	ا	و	ل	ت	ا	ل
غ	ا	و	ف	د	ا	ح	م	س	م
ذ	ر	ل	ر	ة	ر	ل	ر	ص	ل
ا	م	ر	ق	د	ا	م	ل	ن	ا
ء	ا	ق	ا	ي	ص	ا	خ	ي	ذ
ت	ل	ة	ل	ف	ط	ل	ص	ت	ا
ر	ط	ف	ق	م	ر	ح	ي	ا	ل
ا	ل	ي	م	ل	ف	ر	ب	س	ش
س	ع	ل	ح	ا	ب	ف	ة	ب	ر
ي	ة	ا	ن	ي	ع	م	ل	ا	ع

ممثل سعودي مخضرم من 10 أحرف

الملاذ
المعين
أليفة
الغذاء

العادل
التمر
الشرع
الطلعة

تراس
مرابع
عقول
نوار

طرف
الفرق
الحرف
القمح

سامح
الحلم
بساتين
عادة

المفيد
خصيبة

سؤال وجواب

لشرب الماء فور الاستيقاظ فوائد عديدة.. ما أبرزها؟

يتبع اليابانيون تقليدا قديما، يتمثل في شرب الماء على معدة خاوية، فور استيقاظهم صباحا، تلك الظاهرة قد تبدو غريبة قليلا، لكن تأثيرها كبير على صحة الإنسان، ووفقا لدراسات عديدة، توفر هذه الممارسة البسيطة نتائج إيجابية فيما يتعلق بالصحة، وهو الأمر الذي دفع صحافية في موقع «دي آي يو بروجيكتس» لتجربة الطريقة لمدة شهر كامل، وتسجيل النتائج.

وبعد شهر من ممارسة شرب الماء فور الاستيقاظ، قالت الصحافية: «بعد أيام قليلة من بدء شرب الماء في الصباح، بدأت أشعر بأنني أخف وزنا. شعرت بأن جسدي كان يزيل السموم بسهولة أكبر».

وأكدت الصحافية أن العادة الجديدة ساعدتها على تحمل النظام الغذائي الذي تتبعه، حيث إنها لم تشعر «بالجوع المزعج الذي يأتي كل ساعة»، والرغبة في تناول الطعام الخفيف بين الوجبات.

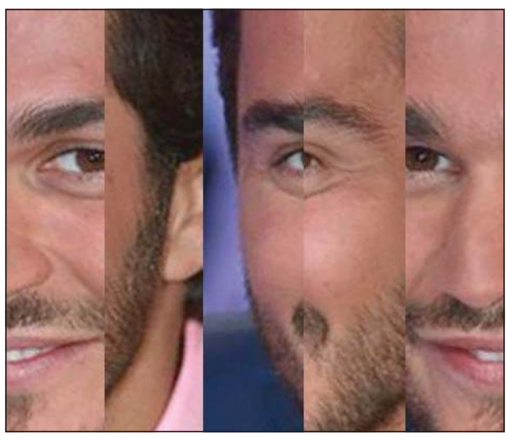
وقالت الصحافية: «بالإضافة إلى الشعور بجوع أقل، لم يعد هضمي بطيئا وثقيلا. ارتفاع مستوى الطاقة لدي حفزني على ممارسة الرياضة أكثر فأكثر».

وأشارت صاحبة التجربة إلى أنها كانت تعاني من عسر الهضم سابقا، وكذلك الحموضة، إلا أن هذه المشاكل اختفت بشرب الماء في الصباح، وغاب الشعور بالحموضة بعد الوجبات.

كما أكدت الصحافية التأثير الكبير الذي لاحظته على بشرتها بسبب الماء: «اعتاد الناس أن يقولوا لي إنني أبدو أكبر من عمري. منذ أن بدأت العلاج بالماء، تقلصت التجاعيد في وجهي والآن تبدو بشرتي صحية ومشرقة ومتوهجة».

عن «سكاي نيوز»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

علامات تحذّر من الجلطة الدموية

حذرت جهات طبية من جلطات الدم التي يمكن أن تكون خطيرة عندما لا تذوب من تلقاء نفسها، لأنها يمكن أن تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم، مسببة الضرر.

وقالت الجهات الطبية: إن جلطات الأوردة العميقة خطيرة للغاية، ويمكن أن تؤدي إلى انسداد رئوي، ويحدث هذا عندما تتفكك جلطات الدم في العروق، وتنتقل عبر مجرى الدم وتعلق في الرئتين، ويمكن أن يكون الانضمام الرئوي مهددا للحياة ويحتاج للعلاج على الفور.

وتقول «مايو كلينك»: إن أعراض الانسداد الرئوي «يمكن أن تختلف اختلافا كبيرا» اعتمادا على مقدار إصابة الرئة وحجم الجلطات، وما إذا كان لديك مرض رئوي أساسي أو مرض قلبي.

وتضيف أن هناك العديد من العلامات والأعراض الشائعة، قد يظهر بعضها في الساق والجلد والصدر. ويجد بعض الأشخاص ضيقا في التنفس، والذي يظهر عادة بشكل مفاجئ ويزداد سوءا مع بذل مجهود. وقد تشعر أيضا بألم في الصدر يكون غالبا حادا وتشعر به عندما تتنفس بعمق، «غالبا ما يمنعك من أن تكون قادرا على التنفس بعمق». ويعاني بعض الأشخاص أيضا من سعال أو تسارع في ضربات القلب أو عدم انتظامها أو دوار.

ويعاني الأشخاص الآخرون من التعرق المفرط والحمى وألم الساق أو التورم، أو جلد رطب مع تغير لونه.

وبالمثل، إذا كنت تعاني من حالة التهابية مثل مرض كرون أو التهاب المفاصل الروماتويدي، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بالجلطات.

ويزيد العمر فوق 60 عاما من خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث في أي عمر كان.

وهناك ثلاثة أشياء لا ينبغي عليك فعلها إذا كنت معرضا لخطر أكبر، وتشمل: عدم الجلوس لفترات طويلة دون حركة إذا أمكنك تجنبها، وإذا كنت جالسا لفترة من الوقت، فحاول ألا تضع رجلا على رجل، لأن ذلك قد يعوق تدفق الدم.

وإذا لم تكن قادرا على المشي، فيجب أن تمرن أسفل ساقيك.

عن «إكسبريس البريطانية»

حل كلمة السر

ناصر القصبي

حل اعرف الشخصية

جورج الراسي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

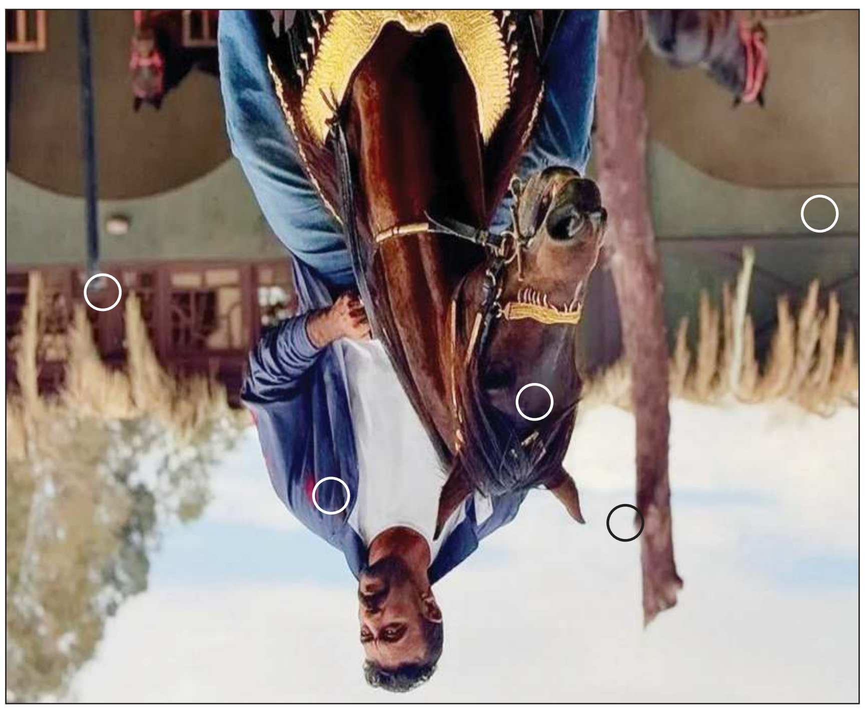
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ نور الشريف، 2 ـ منال ـ السهر، 3 ـ باء (معكوسة) ـ الأبكم، 4 ـ يرى ـ بح، 5 ـ دهما ـ ملَ، 6 ـ لم ـ النقد، 7 ـ عامر ـ فئران (معكوسة)، 8 ـ يريح ـ محرك، 9 ـ دامس، 10 ـ المهاد ـ دنا.

عمودياً:

1 ـ نماء ـ يعلَ (معكوسة)، 2 ـ ونى ـ دمار، 3 ـ رابية ـ مديم (معكوسة)، 4 ـ ال ـ مر (معكوسة) ـ رحاه، 5 ـ اا ـ ما، 6 ـ شال ـ لن ـ سد، 7 ـ رلا بهنام، 8 ـ يسبح ـ قرح، 9 ـ كهف (معكوسة) ـ مدار، 10 ـ رمال ـ فكرا.