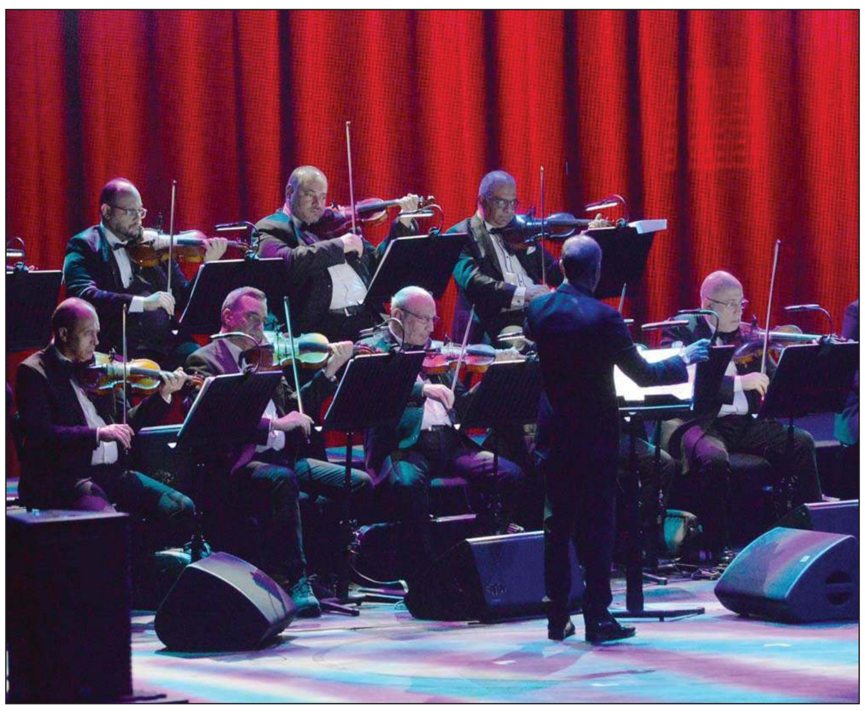
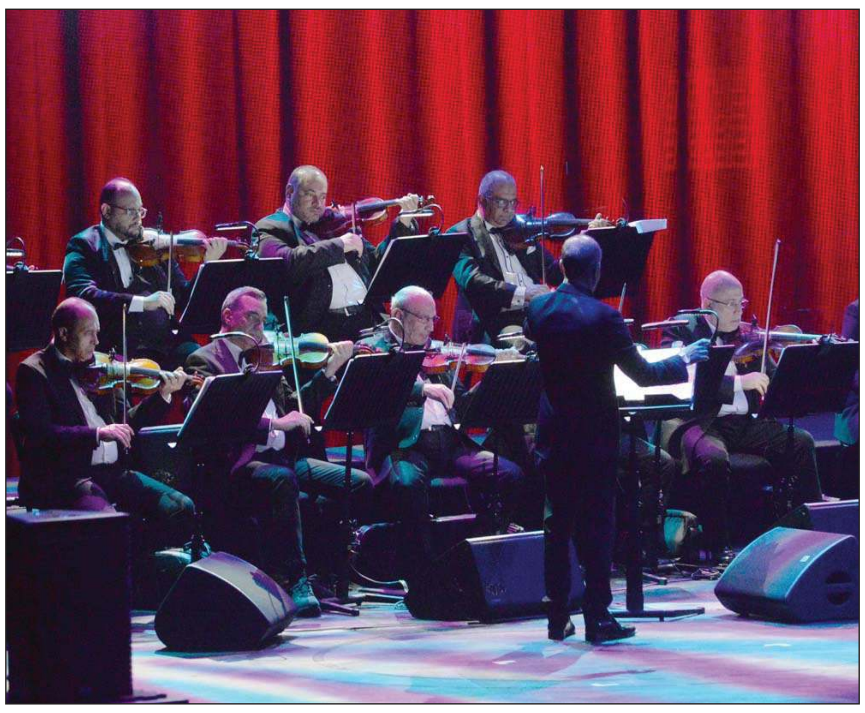
إعداد: عروبة حجازي

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 الدليل، 2 ـ وفاء الدين ـ مآدب (معكوسة)، 3 ـ متشابهان ـ اشتاق ـ من الحشرات، 4 ـ خيانة ـ يحل ضيفا (معكوسة)، 5 ـ ثواب ـ موطني (معكوسة)، 6 ـ ثياب ـ دقت الجرس، 7 ـ عكس حر، 8 ـ للتعريف ـ أكلة شعبية (معكوسة)، 9 ـ متخيل ومتوهم ـ يقيد (معكوسة)، 10 ـ إحدى عجائب الدنيا.

عمودياً:

1 ـ إحدى القارات، 2 ـ ترشد (معكوسة) ـ بئر ـ طين (معكوسة)، 3 ـ والد (معكوسة) ـ من الطيور ـ للمساحة، 4 ـ مكرر الصوت ـ الحامون (معكوسة)، 5 ـ عكس برد ـ ضجر، 6 ـ سلامة ـ بحر، 7 ـ مثيل ـ متشابهان ـ يساند (معكوسة)، 8 ـ أضواء ـ نتن، 9 ـ الكئيب ـ للنفي، 10 ـ مطرب لبناني.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	ن	ا	د	ا	ة	ح
و	ا	ق	ا	د	ر	ا	د	ب	ي
ر	ل	ا	ة	ا	ج	ن	ل	ا	م
د	ا	ل	ا	م	د	ق	ل	ا	ب
ي	ل	م	ل	ر	م	ح	ل	ا	ي
د	ق	ع	ب	ش	س	ل	ة	ت	ط
ن	ي	ر	ط	س	ر	ا	ف	ر	خ
س	س	و	و	ن	ي	ج	ع	ك	و
م	و	ف	ل	و	ا	س	ع	ق	ل
ا	ر	و	ة	و	د	ي	ع	ا	م
ت	د	ن	ر	و	ا	ب	ي	ب	ع
ق	ا	ل	ع	ت	ي	د	ي	س	ى

شاعر وكاتب مصري راحل من 8 أحرف

وردي
المناداة
العتيد
قابس
الألق
لمعي
أدبي
واسع
قادر
النجاة
دروسي
المعروفون
كرت
القدم
خطيب
نسمات
البطولة
الحمر
سلة
روابي
وديع
فارس
عجين

سؤال وجواب

ماذا يحدث في الجسم عند تناول حفنة زبيب يومياً؟

أعلنت د.آنا ميليخينا، خبيرة التغذية، أن الزبيب يخفّض مستوى الكوليسترول الضار وخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وتنصح الخبيرة بضرورة إضافة الزبيب إلى النظام الغذائي اليومي، حيث يكفي تناول 25 غراما منه في اليوم.

وتقول: «يحتوي الزبيب على مركبات الفلافونويد، التي لها خصائص مضادة للأكسدة، وتخفض مستوى الكوليسترول الضار وتحسن مرونة الأوعية الدموية وبذلك تخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية».

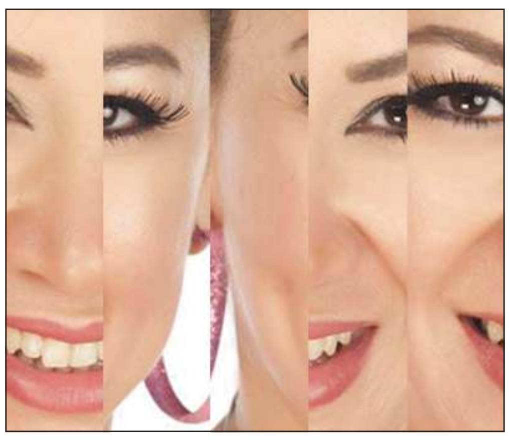
وتشير الخبيرة إلى أن أنواع العنب الحمراء تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مقارنة بالأنواع البيضاء.

وتقول: «أضيفوا الزبيب إلى العصيدة والفطائر والسلطات للحصول على الألياف الغذائية والفيتامينات والطعم اللذيذ».

وتضيف أنه يمكن أن يسبب تناول كمية كبيرة من الزبيب الإسهال والغثيان وحتى التقيؤ. لذلك لا ينصح بتناول الزبيب الأسود مع المضادات الحيوية، لأنه يقلل كمية الدواء التي يمتصها الجسم.

عن «نوفوستي»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أصابع يديك وقدميك.. كيف تدلك على «القاتل الصامت»؟

حذر أطباء من أعراض بسيطة تظهر على أصابع اليدين والقدمين، قد تكون مؤشرا على الإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ومراقبة مستويات الكوليسترول أمر مهم، يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

والكوليسترول كما هو معروف مادة شمعية شبيهة بالدهون، وتسبب مشاكل صحية عندما تتراكم على الأسطح الداخلية للأوعية الدموية، لأسباب مختلفة منها الإفراط في تناول الدهون أو البدانة أو إهمال ممارسة الرياضة.

ومع عدم وجود أعراض في الغالب لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، يطلق على هذه المشكلة اسم «القاتل الصامت»، إلا أن أطباء قالوا مؤخرا إن هناك بعض الإشارات يمكن أن تصدر عن أصابع اليدين والقدمين للتحذير من ارتفاع الكوليسترول. وحسب راهول أغراوال استشاري أمراض القلب الذي تحدث لصحيفة «إكسبريس» البريطانية، فإن «هناك أعراضا جسدية معينة يجب الانتباه لها».

وتابع: «علامة التحذير من ارتفاع الكوليسترول يمكن أن تشمل أصابع اليدين والقدمين. قد يكون هذا الإحساس نتيجة مباشرة لتراكم الكوليسترول الذي يمكن أن يسد الأوعية الدموية في اليدين والساقين».

وأضاف أغراوال أن الأعراض التي تظهر على أصابع اليدين والقدمين تشمل «الإحساس بالوخز، وأحيانا ظهور نتوءات صغيرة تحت جلد الأصابع نتيجة تراكم الدهون، وهذا يحدث إذا كان الكوليسترول مرتفعا جدا».

وأوضح: «يمكن أن تظهر هذه النتوءات الصغيرة في أي مكان من الجسم، لكنها شائعة بشكل خاص على اليدين والقدمين. هي ليست خطيرة وستختفي عادة بمجرد أن تتمكن من خفض مستويات الكوليسترول لديك».

عن «سكاي نيوز»

حل كلمة السر

أحمد شوقي

حل اعرف الشخصية

انتصار

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

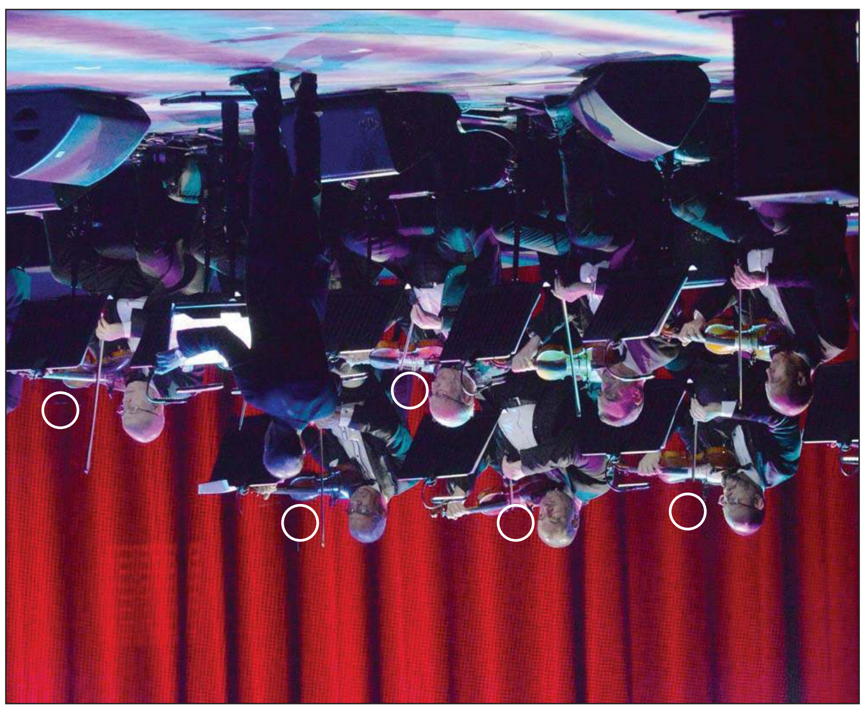
الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ البرهان، 2 ـ سداد ـ ولائم (معكوسة)، 3 ـ ت ت ـ أحن ـ نحل، 4 ـ غدر ـ يزور (معكوسة)، 5 ـ أجر ـ دياري (معكوسة)، 6 ـ لباس ـ رنت، 7 ـ برد، 8 ـ ال ـ فلافل (معكوسة)، 9 ـ حالم ـ يأسر (معكوسة)، 10 ـ سور الصين.

عمودياً:

1 ـ أستراليا، 2 ـ تدل (معكوسة) ـ جب ـ وحل (معكوسة)، 3 ـ أب (معكوسة) ـ غراب ـ ار، 4 ـ رداد ـ الحرس (معكوسة)، 5 ـ حر ـ ملَ، 6 ـ أمن ـ يم، 7 ـ ند ـ رر ـ يرفد (معكوسة)، 8 ـ أنوار ـ أسن 9 ـ الحزين ـ لا، 10 ـ وليد توفيق.