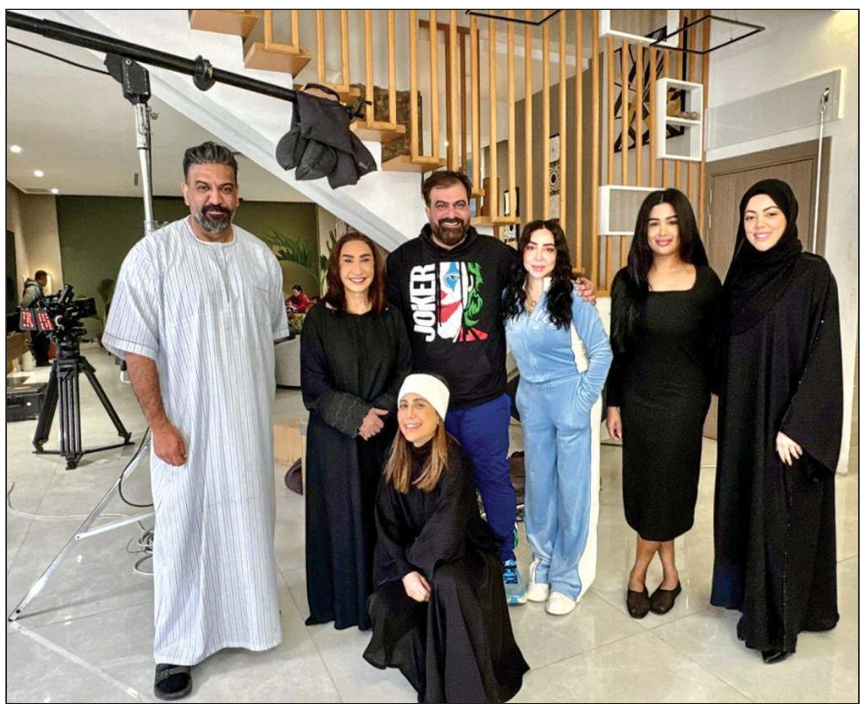
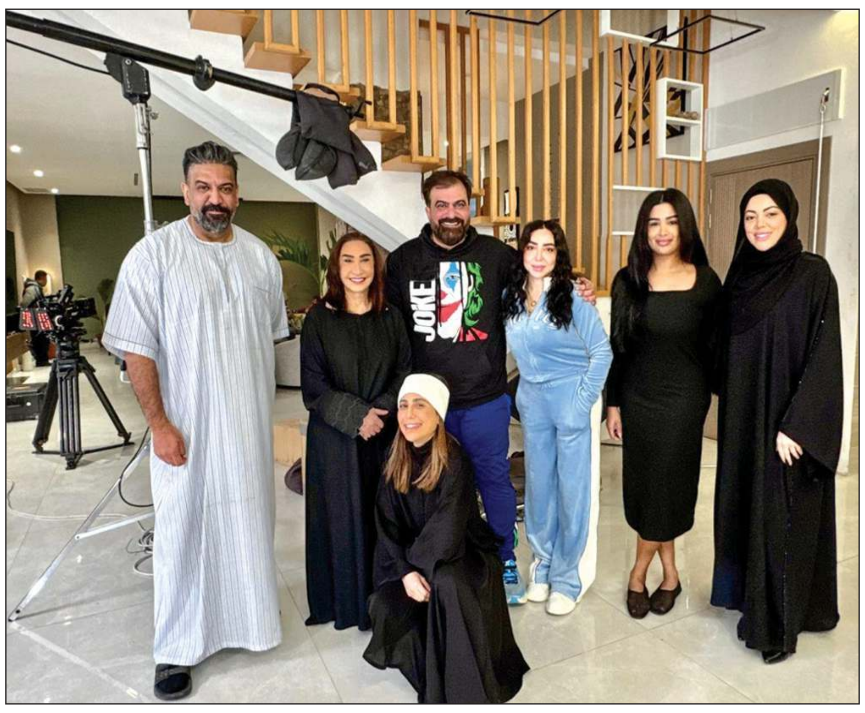
إعداد: عروبة حجازي

الأنباء
الاثنين 4 مايو 2026

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 السـهرة ـ تحمل، 2 ـ بيوت ـ عاصمة عربية، 3 ـ متشـابهان ـ للنفي ـ أغير (معكوسـة)، 4 ـ متشابهان ـ حاذر، 5 ـ لمسه (معكوسة)، 6 ـ يأوي ـ رأى بطرف العين، 7 ـ للنفي ـ مناسـبة سعيدة (معكوسـة)، 8 ـ ممثلة مصرية راحلة، 9 ـ ممثل سوري راحل، 10 ـ ذنوب صغيرة ـ القضاء المكتوب.

عمودياً:

1 ـ منطقة كويتية، 2 ـ القيود (معكوسة) ـ للاستفهام، 3 ـ أصل (معكوسة) ـ اكتمل (معكوسة) ـ عشق، 4 ـ في القميص (معكوسة) ـ حواضر (معكوسة)، 5 ـ دقات الجرس ـ قوام (معكوسة)، 6 ـ انهض ـ الجواب (معكوسة)، 7 ـ علم مؤنث ـ يكح، 8 ـ ثبت ـ القديم، 9 ـ من مراحل العمر (معكوسة) ـ محيط بالأمر، 10 ـ نظر ـ حجر الطاحون ـ جواهر.

كلمة السر

إ	ن	ا	م	ر	ا	د	ا	ل	هـ
ا	ا	ل	ا	د	ا	ث	ل	ث	ا
ل	و	غ	ع	ر	ل	ق	خ	ح	ل
ع	س	ر	ي	و	ا	ا	ل	ا	ع
م	ا	ب	ب	ب	ز	ف	ي	ب	و
ر	ب	ي	ر	م	ه	ة	ج	ت	د
س	ا	ة	ا	ل	ر	ن	ف	ل	ض
ر	ر	ص	ة	ا	س	ي	ا	ا	ا
ي	ع	ح	ق	ل	ي	د	ل	ث	ع
ع	ا	ا	ي	ع	ا	ا	م	ا	ر
ة	ل	ف	ر	ل	ح	ي	ى	ق	ب
ل	ا	ة	ع	م	ة	م	ة	ب	ي

فنانة كويتية من 12 حرفاً

مراد
ربيع
العود
الأزهر
ميادين
سياحة
دروب
الخليج
التباحث
ألمى
الغربية
أسوان
عربي
الأعراب
صحافة
عريقة
العلم
ثقافة
العمر
سريعة
ثاقب

سؤال وجواب

لماذا يعتبر المشمش المجفف كنزاً صحياً للقلب والعظام؟

المشمش المجفف ليس مجرد فاكهة مجففة لذيذة، بل هو غذاء فائق القيمة الغذائية.

ووفقا لخبراء التغذية، فإن المشمش المجفف مفيد:

ـ للقلب والأوعية الدموية: إذ يحتوي 100 غرام منه على نحو 70٪ من الاحتياج اليومي من البوتاسيوم، ما يساعد على انتظام ضربات القلب، وخفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية، مع ظهور تأثيره خلال 2ـ4 أسابيع.

ـ للجهاز الهضمي: لأنه غني بالألياف والبكتين، ما يساعد على تنظيم حركة الأمعاء بلطف، ويعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء. ولتحقيق أفضل فائدة، ينصح بنقعه لمدة 15ـ20 دقيقة قبل تناوله.

ـ لصحة العظام: لاحتوائه على البورون وفيتامين K، اللذين يسهمان في تقوية أنسجة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، خاصة لدى النساء فوق سن 45 عاما.

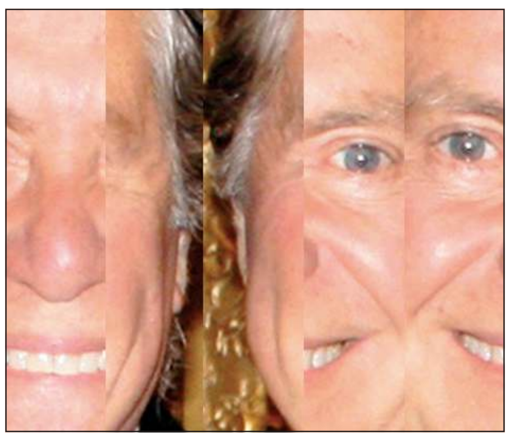
ـ لصحة النظر: إذ يحتوي على البيتا كاروتين واللوتين والزياكسانثين، وهي عناصر تحمي شبكية العين وتقلل من خطر أمراض العيون المرتبطة بالتقدم في العمر.

ـ للتحكم في الوزن: حيث يمنح شعورا بالشبع لفترة طويلة، ويقلل الرغبة في تناول الحلويات، وقد يسهم في تسريع الأيض بشكل طفيف.

وقد يؤدي تناول أكثر من 100 غرام يوميا إلى اضطرابات هضمية، وارتفاع مستوى السكر في الدم، أو حدوث حساسية، وغالبا ما يحتوي المشمش المجفف التجاري على مركبات الكبريتات، التي قد تسبب صداعا لدى الأشخاص الحساسين. كما ينصح مرضى السكري بعدم تجاوز 30 غراما يوميا، ويفضل ذلك بعد استشارة الطبيب.

المصدر: «health.mail.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

النعاس المتكرر في النهار والمشاكل الصحية

كشف باحثون أن عادة نهارية شائعة قد تكون مؤشرا على مشكلات صحية كامنة لدى كبار السن، وترتبط بزيادة خطر الوفاة. وتشير دراسة حديثة إلى أن النعاس المتكرر أثناء النهار، ولاسيما القيلولة الطويلة أو التي تحدث في ساعات الصباح، قد يكون مؤشرا على اضطرابات صحية غير ظاهرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية أو التدهور العصبي أو اضطرابات النوم.

وأظهرت النتائج، المنشورة في مجلة JAMA Network Open، أن هناك ارتباطا بين أنماط القيلولة ومعدلات الوفاة. فقد ارتبطت القيلولة الأطول بزيادة خطر الوفاة بنسبة تقارب 13٪ لكل ساعة إضافية يوميا، كما ارتبطت القيلولة المتكررة بزيادة في الخطر بنحو 7٪ لكل قيلولة إضافية. كما تبين أن القيلولة الصباحية ترتبط بمعدلات أعلى من خطر الوفاة مقارنة بأوقات أخرى من اليوم. وفي المقابل، لم تظهر الدراسة أن القيلولة غير المنتظمة ترتبط بزيادة واضحة في الخطر.

وتوضح الباحثة الرئيسية، د.تشينلو غاو من مستشفى ماساتشوستس العام بريغهام، أن هذه النتائج لا تعني أن القيلولة تسبب الوفاة بشكل مباشر، بل قد تعكس وجود مشكلات صحية كامنة أو اضطرابات في الساعة البيولوجية لدى كبار السن. وتضيف أن أهمية هذه النتائج تكمن في إمكانية استخدام تتبع أنماط القيلولة كأداة مبكرة للمساعدة في رصد التغيرات الصحية والتدخل قبل تفاقمها.

المصدر: «ميرور»

حل كلمة السر

إلهام الفضالة

حل اعرف الشخصية

حسين فهمي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

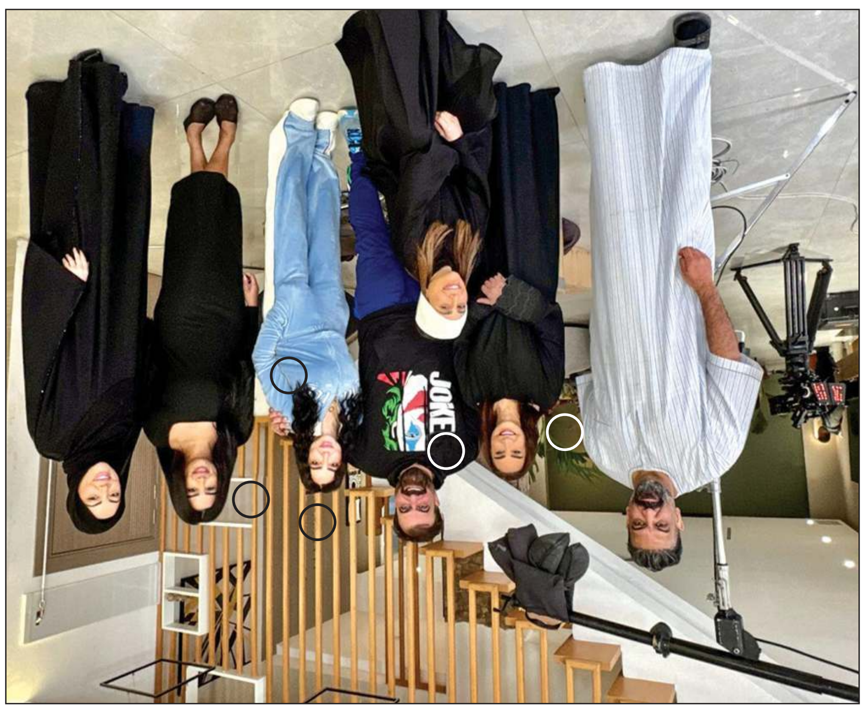
الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ السـمرة ـ صبر، 2 ـ مسـاكن ـ عمان، 3 ـ ا ا ـ لا ـ أبدل (معكوسة)، 4 ـ ل ل ـ اتقى، 5 ـ مسه (معكوسة)، 6 ـ يلتجئ ـ لمح، 7 ـ ما ـ العيد (معكوسة)، 8 ـ هند رستم، 9 ـ نهاد قلعي، 10 ـ لمم ـ القدر.

عمودياً:

1 ـ أم الهيمان، 2 ـ السلاسل (معكوسة) ـ هل، 3 ـ اس (معكوسة) ـ تمّ (معكوسة) ـ هام، 4 ـ الكم (معكوسة) ـ مدن (معكوسة)، 5 ـ رنات ـ قد (معكوسة)، 6 ـ قف ـ الرد (معكوسة)، 7 ـ علا ـ يسعل، 8 ـ صمد ـ العتيق، 9 ـ شباب (معكوسة) ـ ملم، 10 ـ رنا ـ رحى ـ در.