الأنباء
الجمعة 12 يونيو 2026
شاهد الصفحة PDF

عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
			■							1
				■				■		2
		■		■						3
				■			■	■		4
	■				■	■	■			5
■				■	■					6
						■			■	7
■							■			8
			■				■	■		9
		■								10

أفقياً:

1 ـ الشقي ـ متشابهة، 2 ـ آلة موسيقية ـ أمنيات، 3 ـ بغي ـ في الوجه (معكوسة)، 4 ـ حب (معكوسة) ـ من الطيور (معكوســـة)، 5 ـ عكس ميت (معكوسة) ـ من الحشرات، 6 ـ علم مؤنث ـ متشابهة، 7 ـ للنفي ـ الجدال (معكوســـة)، 8 ـ للتفســـير ـ عكس انفلات، 9 ـ أجابا (معكوسة) ـ للاستفهام، 10 ـ من معالم باريس ـ في الوجه.

عمودياً:

1 ـ بيت الأسد ـ أشتم، 2 ـ محافظة كويتية، 3 ـ فهمت الأمر (معكوسة) ـ متشابهان، 4 ـ عازف العود ـ متشـــابهة، 5 ـ يقترب ـ أقتـــل، 6 ـ أبذخ بالنعمـــة، 7 ـ المقاتل، 8 ـ والـــدة ـ الجواري، 9 ـ عكس صداقة (معكوسة) ـ الخيال، 10 ـ الكواكب ـ ارقد.

كلمة السر

ر	ي	ع	ض	ا	و	ت	ل	ا	ل
و	ل	ا	خ	ل	ا	ب	ر	ل	ا
ا	ف	ل	ا	م	ت	ح	ا	ل	ا
ف	ة	ي	م	ل	ا	س	ل	ا	ت
د	س	و	م	ا	ق	ل	ا	ج	م
ن	ر	ا	ح	ر	م	ل	ا	ز	و
ب	ق	ل	ة	م	ق	ل	ا	ي	ر
ض	ل	ج	ب	م	ز	ا	ح	ر	ح
ا	ا	ن	م	ر	ك	ل	ا	ة	ر
ت	ئ	ح	م	ل	ا	ع	ل	ا	ا
و	د	ل	ا	ب	ق	ت	س	ا	ئ
ت	ا	د	ا	ز	م	ل	ا	ل	ر

نادٍ رياضي إنجليزي من 7 أحرف

قلائد — تمور — السالمية — الخال — جزيرة
حرائر — الكرم — روافد — المرح — الرب
الاحتمال — القمة — القاموس — العالم — الجنح
استقبال — المزادات — نبضات — التواضع — مزاح

سؤال وجواب

ما علاقة نقص ڤيتامين D بظهور دوالي الساقين؟

أظهرت دراســـة طبية أن نقص ڤيتامين D في الجسم قد يزيد من خطر الإصابة بدوالي الساقين، أو ما يعرف بدوالي الأوردة.

وشملت الدراسة التحليلية أكثر من 500 ألف شخص، وتابع الباحثون الحالة الصحية لأشخاص بالغين تزيد أعمارهم على 40 عاما، وأخضع المشاركون لقياسات متكررة لمستوى ڤيتامين D في الدم على مدى خمس سنوات، حيث بينــت النتائـــج أن الأشـــخاص الذين يعانـــون مـــن نقص ڤيتامـــين D أكثر عرضة للإصابة بدوالي الأوردة بنسبة 62٪ مقارنة بمن يتمتعون بمســـتويات طبيعية من هذا الفيتامين في أجسامهم.

ولـــم تقتصر المضاعفات على زيادة خطر الإصابة فقط، بل شـــملت أيضا شدة المرض، حيث ارتفع خطر الإصابة بقرح دوالي الأوردة بأكثر من الضعف، بينما زاد خطر الالتهابات الوعائية بنحو ثلاثة أضعاف لدى من يعانون نقص ڤيتامين D.

وأكـــد الباحثون أن هـــذه النتائج لا تثبت علاقة ســـببية مباشـــرة، بل تشـــير إلى دور محتمـــل لڤيتامين D فـــي الحفاظ على صحة الأوردة، وأن اللافـــت في الأمر هو أن الخطر المتزايـــد لوحظ حتى لدى الأشـــخاص الذين يعانون نقصا معتـــدلا في الڤيتامين، وليس فقط الحالات الحادة.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن ڤيتامين D يســـاعد في تقليل الالتهابات بالجســـم، ما ينعكس إيجابا علـــى صحة القلب والأوعية الدمويـــة، كما يلعب هـــذا الڤيتامين دورا في دعم المناعة وتحسين عمل الجملة العصبية.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

عادات يومية ضرورية لصحة الدماغ

تراكم الدهون الحشوية، وضعف البصر، وقلة التواجد في الطبيعـــة، كلها عوامل قد تسرع من التدهور المعرفي.

ووفقا للأطباء، يخشى الكثيرون الإصابة بالخرف، إلا أنهم لا يبدأون التفكير في الوقاية منه إلا بعد سن الخامسة والستين، في حين يفتـــرض اعتماد عادات صحيـــة للدماغ منذ ســـن مبكرة، ولا يقتصر الأمر على التغذية والنوم فقط.

ومن الأفضل ممارسة الرياضة أو المشي مع شخص آخر، لأن ذلك يعزز التفاعل الاجتماعي والتواصـــل. كما أن النشـــاط البدني الفردي مفيد أيضا، لكن ممارسة الرياضة مع شريك أو ضمن مجموعـــة توفر تأثيرا وقائيا أكبر على الدماغ.

كما يوصي الأطباء بمراقبة مؤشرات الجسم مثل مؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، ومســـتويات الكوليسترول والســـكر في الدم، مع ضـــرورة التعامل مع أي خلل فيها بسرعة وبشكل تدريجي. لذلك ينصح بما يلي:

ـ خفض الوزن بنسبة 3 ـ 5٪ لأن الدهون الحشـــوية تتراكم حول الأعضـــاء الداخلية وتفرز سيتوكينات قد تضر الدماغ.

ـ فحـــص النظـــر بانتظـــام: إذ إن ضعف البصر يقلل كمية المعلومات التي تصل إلى الدماغ، ما يعد عامل خطر للتدهور المعرفي.

ـ العيـــش في مناطق بيئية جيدة: إذ إن ارتفاع مســـتويات التلوث (مثل الجسيمات الدقيقة ونواتج احتـــراق الهيدروكربونات) يعد عامل خطر للإصابة بالخرف، لأنه يسهم في تحفيز الالتهاب والإجهاد التاكســـدي في الجسم.

كمـــا يشـــدد الأطباء علـــى أهميـــة إجراء فحوصات دورية للسمع وضغط الدم وسكر الدم والوزن والحالة المزاجية، إذ تساعد هذه الفحوصات على اكتشاف المشكلات الصحية في مراحل مبكرة واتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت المناسب.

المصدر: «gazeta»

حل كلمة السر

ليفربول

حل اعرف الشخصية

كريم فهمي

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التســـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب ســـودوكو من مســـتويات 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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ التعيس ـ ا ا ا، 2 ـ عود ـ أمال، 3 ـ عدوان ـ خد (معكوسة)، 4 ـ ود (معكوسة) ـ نعام (معكوسة)، 5 ـ حي (معكوسة) ـ نحل، 6 ـ نوال ـ ا ا ا، 7 ـ لا ـ المراء (معكوســـة)، 8 ـ أي ـ ارتباط، 9 ـ ردا (معكوسة) ـ أين، 10 ـ برج ايفل ـ فم.

عمودياً:

1 ـ العرين ـ أسب، 2 ـ حولي، 3 ـ وعت (معكوسة) ـ ا ا، 4 ـ عـــواد ـ ا ا ا، 5 ـ يدنو ـ اردي، 6 ـ أتـــرف، 7 ـ المحارب، 8 ـ أم ـ الاماء، 9 ـ عداء (معكوسة) ـ الطيف، 10 ـ الخنس ـ نم.