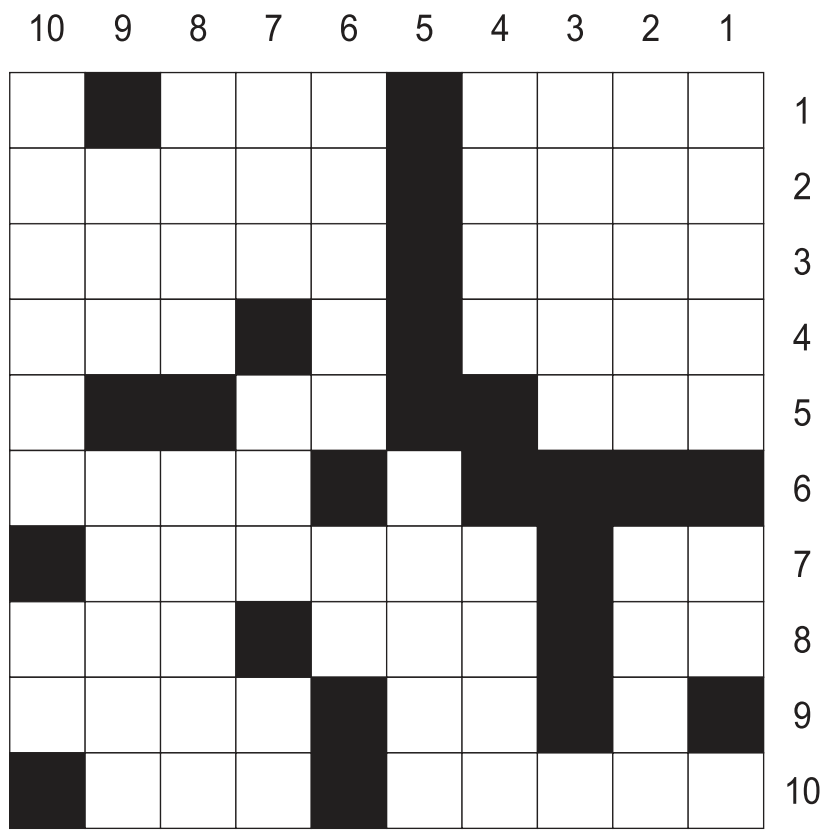
## عينك .. عينك

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

## الكلمات المتقاطعة



### أفقياً:

1 ـ العلقم ـ والدتي، 2 ـ متحايل ـ الخروف الصغير، 3 ـ من الأوقات ـ تحت الرماد، 4 ـ مصيبة ـ مدينة، 5 ـ منزل (معكوسة) ـ والد، 6 ـ طرشاء، 7 ـ بحر ـ الدليل والموجه، 8 ـ جواهر ـ للكتابة ـ بعارين، 9 ـ علامة موسيقية ـ تلجأ (معكوسة)، 10 ـ شكاك (معكوسة) ـ تدفع لأهل القتيل .

### عمودياً:

1 ـ التحمل ـ من الأطراف، 2 ـ الزوج (معكوسة) ـ عبور، 3 ـ مآدب الطعام، 4 ـ كسبا ـ أسلم وأعطي، 5 ـ العذل، 6 ـ متشابهة ـ متشابهان، 7 ـ ضجر ـ من الحواس ـ من الطعام، 8 ـ يمنع الرؤية ـ معروف، 9 ـ مضجر ـ علماه الأدب، 10 ـ الكساء ـ مرتفع أرضي (معكوسة).

## كلمة السر

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | ش | م | م | ا | ل | ك | ر | م | ل |
| ج | ا | س | ئ | ع | ي | د | و | ل | ا |
| ا | م | ا | ا | م | ك | ا | ن | ا | ا |
| م | خ | ك | ع | س | د | و | ا | ل | ل |
| د | ة | ب | م | ع | ط | ر | ل | خ | س |
| ة | ي | ع | ك | و | ن | س | م | ا | ا |
| س | م | ا | ر | م | م | ل | ع | ل | م |
| ر | ل | ط | د | ر | ر | ا | ز | د | ي |
| م | ا | ف | ا | ي | ي | ح | م | ة | ط |
| ا | س | ة | ء | ر | ح | ف | ا | ي | ا |
| ي | ل | ق | ح | ا | ل | م | ل | ل | ر |
| ة | ا | ا | ل | ر | ب | ي | ع | ة | ئ |

**منطقة كويتية ساحلية من 7 أحرف**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| جامدة | رماية | مرير | ملاحق | السامي | الكرم |
| الخالدة | شامخ | المعز | مريح | رداء | عطر |
| الوديع | مساكب | مكان | سدو | عاطفة | عائم |
| السالمية | طارئ | سلاحف | كون | الربيع | مال |

## سؤال وجواب

### ما أضرار الإفراط في تناول رقائق البطاطس؟

يشير د.إيفان يريمينكو، أخصائي أمراض الباطنية، إلى أن الإفراط في تناول رقائق البطاطس قد يؤدي إلى مشكلات صحية مختلفة، بما فيها خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويقول: «تحتوي عبوة رقائق البطاطس عادة على كمية كبيرة من الملح والدهون المشبعة، التي قد تسهم، عند تناولها بشكل متكرر، في ارتفاع مستوى ضغط الدم، وزيادة الوزن، وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

ووفقا له، بغض النظر عن نوع مادة الرقائق، سواء كانت بطاطس أو ذرة أو خضروات، يجب تناولها باعتدال، حيث ينتج بعض المصنعين رقائق مخبوزة أو رقائق قليلة الملح، ولكن حتى هذه الخيارات لا تغني عن الخضراوات، والحبوب الكاملة، أو غيرها من عناصر النظام الغذائي الصحي.

وتجدر الإشارة إلى أن دراسة علمية أظهرت أن رقائق البطاطس مضرة بصورة خاصة للأطفال، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة وذات السعرات الحرارية العالية. ومع ذلك، لا تؤدي إلى الشبع، ولكنها تتسبب في زيادة الوزن، وتؤثر سلبا على نموهم.

المصدر: «نوفوستي»

## اعرف شخصيتك

## دراسات صحية

### الانتباه إلى أعراض جسدك قد يعيد توجيه مناعتك ضد الالتهابات

كشفت دراسة علمية حديثة عن أن الإصغاء إلى إشارات الجسم والتركيز على الأحاسيس الناتجة عن الالتهابات، بدلا من تجاهلها، يمكن أن يسهم في تغيير وتنظيم الاستجابة المناعية بشكل إيجابي، مما يتحدى الاعتقاد الشائع أن تشتيت الانتباه هو الخيار الأفضل دوما للتعامل مع الألم والانزعاج الجسدي.

واعتمد الباحثون في تجاربهم على اختبار وخز الجلد بالهيستامين لدراسة ردود الفعل التحسسية، حيث طلب من المشاركين التركيز الكامل على الأحاسيس في مناطق الوخز المتهيج خلال بعض الجلسات، وتشتيت انتباههم عبر مشاهدة مقاطع فيديو أو التركيز على أشكال مجردة في جلسات أخرى لمقارنة الاختلافات.

وأظهرت النتائج مفارقة لافتة، فحينما ركز المشاركون على موضع الالتهاب شعروا بانزعاج موضعي أكبر، لكن الاستجابة الالتهابية الحيوية من تورم واحمرار انخفضت بوضوح، وكانت مناطق التهوج الجلدية أسرع بكثير في التراجع والانكماش مقارنة بحالات تشتيت الانتباه وعزل الوعي عن الإصابة.

ويعزو العلماء هذه الظاهرة إلى أن الانتباه يرفع من وضوح الإشارات الحسية المرسلة إلى الدماغ، مما يتيح له جمع معلومات أدق وتنظيم الاستجابة المناعية عبر مسارات عصبية متعددة، لاسيما الجهاز العصبي اللاودي الذي رصد الباحثون نشاطه الحيوي من خلال رصد الاختلافات في تقلب معدل ضربات القلب للمشاركين.

ورغم هذه النتائج الواعدة التي تعزز فهم الرابط بين الدماغ ووظائف المناعة، يحذر الباحثون من تعميمها طبيا أو المبالغة في تفسيرها، نظرا لأن الدراسة شملت عينة محدودة واقتصرت على نموذج التهاب جلدي مؤقت، ولا يزال من غير المعروف مدى انطباقها على الأمراض المزمنة أو الأوبئة.

المصدر: «ScienceAlert»

## حل كلمة السر

## حل اعرف الشخصية

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | 2 | | | | 6 | | |
| | | | | | | 3 | | |
| | 6 | 1 | | 8 | | 9 | | 4 |
| | | | 4 | | | | 7 | 9 |
| | | 8 | | | | | | |
| | 9 | | | | | | 6 | 1 |
| 2 | | | 3 | | | | | 6 |
| | 4 | 6 | | 9 | | 2 | | 3 |
| 7 | | 9 | 6 | | | | | |

## الحل

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

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

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

## حل عينك .. عينك

## حل الكلمات المتقاطعة

**أفقياً:**
1 ـ العلقم ـ والدتي، 2 ـ متحايل ـ الخروف الصغير، 3 ـ من الأوقات ـ تحت الرماد، 4 ـ مصيبة ـ مدينة، 5 ـ منزل (معكوسة) ـ والد، 6 ـ طرشاء، 7 ـ بحر ـ الدليل والموجه، 8 ـ جواهر ـ للكتابة ـ بعارين، 9 ـ علامة موسيقية ـ تلجأ (معكوسة)، 10 ـ شكاك (معكوسة) ـ تدفع لأهل القتيل .

**عمودياً:**
1 ـ التحمل ـ من الأطراف، 2 ـ الزوج (معكوسة) ـ عبور، 3 ـ مآدب الطعام، 4 ـ كسبا ـ أسلم وأعطي، 5 ـ العذل، 6 ـ متشابهة ـ متشابهان، 7 ـ ضجر ـ من الحواس ـ من الطعام، 8 ـ يمنع الرؤية ـ معروف، 9 ـ مضجر ـ علماه الأدب، 10 ـ الكساء ـ مرتفع أرضي (معكوسة).