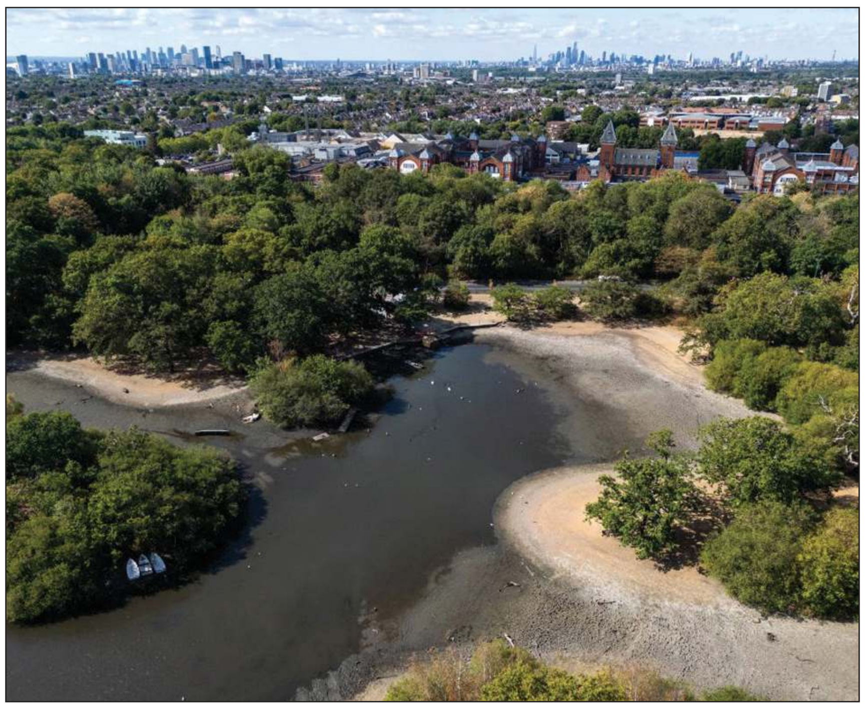
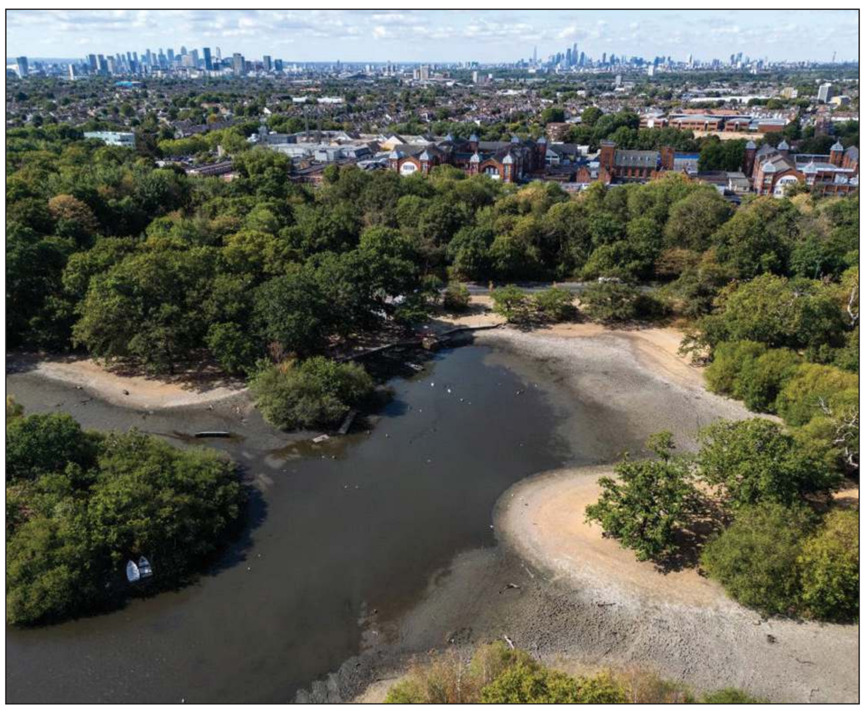
عينك .. عينك

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 نسبة لأفريقيا ـ للندبة، 2 ـ أداة شرط ـ عكس المستقبل، 3 ـ عكس القبول ـ للعطف، 4 ـ أعطي بكرم، 5 ـ خوفي (معكوسة) ـ عادة مسيحية، 6 ـ ضجر ـ شقيق، 7 ـ ألقى عليه ما يكتب (معكوسة) ـ خاصتي، 8 ـ علم مذكر ـ الأزمات، 9 ـ النغم (معكوسة) ـ 10 ـ وصي ـ ادخار.

عمودياً:

1 ـ كثير الآثام ـ من الثعالب، 2 ـ من البقول ـ مريض، 3 ـ استقر وسكن (معكوسة) ـ أدرك، 4 ـ متردد (معكوسة)، 5 ـ يصدر الأحكام ـ مادة حمضية ـ شبكة اتصالات، 6 ـ خاصتي (معكوسة) ـ يحدث أول الحمل (معكوسة)، 7 ـ علم مذكر ـ الدوران، 8 ـ في المنزل المجاور ـ يجمع (معكوسة)، 9 ـ إغراءات الشيطان ـ مهاجر (معكوسة)، 10 ـ الحب والوئام ـ للاستفهام.

كلمة السر

ا	ا	ل	م	س	ع	ى	ل	م	ع
ف	ا	ا	ك	ا	س	م	م	م	ب
ر	ل	ل	ت	ل	م	ن	ر	ح	و
ا	ا	ع	ا	ب	ف	ث	ت	ا	ل
س	م	ا	ب	ر	م	و	ض	س	ت
ة	ز	د	ف	ا	ص	ر	ى	ن	ا
ط	ج	ا	ر	ق	ا	ص	ي	هـ	ق
ا	ة	ت	ي	ر	ل	ب	د	س	ت
د	م	ل	د	ة	ح	ر	ل	ق	ل
ب	ا	ل	ح	و	ا	ر	و	م	ا
ا	ر	ا	ض	ي	ق	ط	ا	ن	م
ح	ل	م	ا	ل	ا	و	ر	ا	ق

منطقة كويتية من 8 أحرف

المسعى
مرتضى
الأمزجة
فراسة
العادات
أدب
الحوار
البراق
كتاب
منثور
صبر
لم
سقم
محاسنه
مناطق
التقاتل
دلو
أراضي
حلم
الأوراق
لمع
مصالح
فريد
مس

سؤال وجواب

هل يعني انخفاض الحرارة الشفاء التام لمريض الإنفلونزا؟

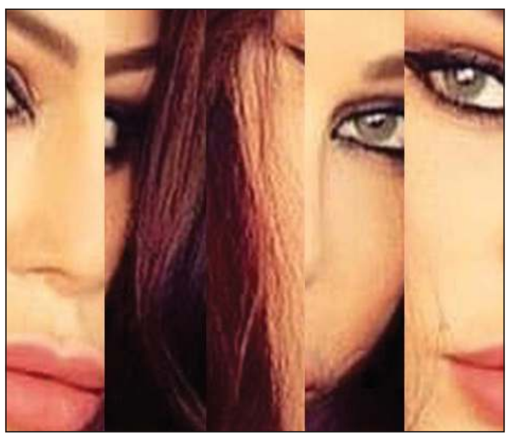
يحذر أطباء الأمراض الباطنية من الاعتقاد الخاطئ بأن تراجع درجة حرارة الجسم بواسطة الأدوية يعني الشفاء وإمكانية العودة إلى العمل، إذ إن هذه الخافضات تسكّن الأعراض مؤقتا بينما تظل العدوى نشطة داخل الجسم. ويشكل الاستعجال في بذل المجهود البدني أو الذهني، حتى عند العمل عن بعد، ضغطا إضافيا خطيرا على القلب والأوعية الدموية، ويحرم الجسم من فرصة التعافي، ما يرفع احتمالات التعرض لمضاعفات وخيمة كالالتهاب الرئوي وتفاقم الأمراض المزمنة.

إلى جانب ذلك، فإن انخفاض الحرارة المفتعل لا يمنع المريض من نقل الفيروس إلى الآخرين، ما يستوجب بقاءه في المنزل للراحة وتناول السوائل، مع الحذر من الجمع بين أدوية البرد منعا لتناول جرعات زائدة من الباراسيتامول.

ويوصي الخبراء بعدم استئناف الأنشطة اليومية إلا تدريجيا، وبشرط استقرار حرارة الجسم عند معدلها الطبيعي لمدة 24 ساعة على الأقل دون الاستعانة بخافضات الحرارة، مع ضرورة الاتصال بالطوارئ فورا عند ظهور أعراض حرجة مثل ضيق التنفس أو ألم الصدر.

المصدر: «Revere Health»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

العواقب الصحية غير المتوقعة للإفراط في تناول القرفة

يتزايد الإقبال على تناول القرفة مع حلول فصل الخريف عبر إضافتها للمشروبات والمخبوزات، إلا أن الاستهلاك اليومي المفرط لها قد يحمل مخاطر صحية غير متوقعة بسبب مركب طبيعي يعرف باسم «الكومارين». وتتركز المشكلة الأساسية في قرفة «كاسيا» الشائعة بالأسواق، حيث تحتوي على مستويات مرتفعة من هذه المادة، مما يجعل تناول غرامين منها فقط يقترب من الحد اليومي الآمن للشخص البالغ. وقد يؤدي تجاوز هذه الكمية بانتظام لفترات طويلة إلى الإضرار بوظائف الكبد، وتزداد هذه الخطورة خصوصا لدى الأشخاص المصابين بأمراض الكبد المزمنة مثل الكبد الدهني أو التليف.

وفي المقابل، تبرز قرفة «سيلان» المعروفة بـ «القرفة الحقيقية» كبديل آمن تماما لمن يفضلون تناول هذا البهار بكميات كبيرة، نظرا لاحتوائها على مستويات منخفضة جدا من الكومارين. ويمكن التمييز بين النوعين بسهولة عند شراء الأعواد، إذ تتميز قرفة سيلان بلونها الفاتح وطبقاتها الرقيقة المتعددة، بينما تكون قرفة كاسيا داكنة وأكثر سمكا وصلابة. ولا يعني هذا التوقف عن استخدام القرفة بالكميات العادية المعتدلة في الطعام، ولكن التحذير يظل قائما ضد الإفراط في قرفة كاسيا أو تناول مكملاتها المركزة لفترات طويلة.

المصدر: Daily Mail

حل كلمة السر

أبو فطيرة

حل اعرف الشخصية

هيفاء وهبي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

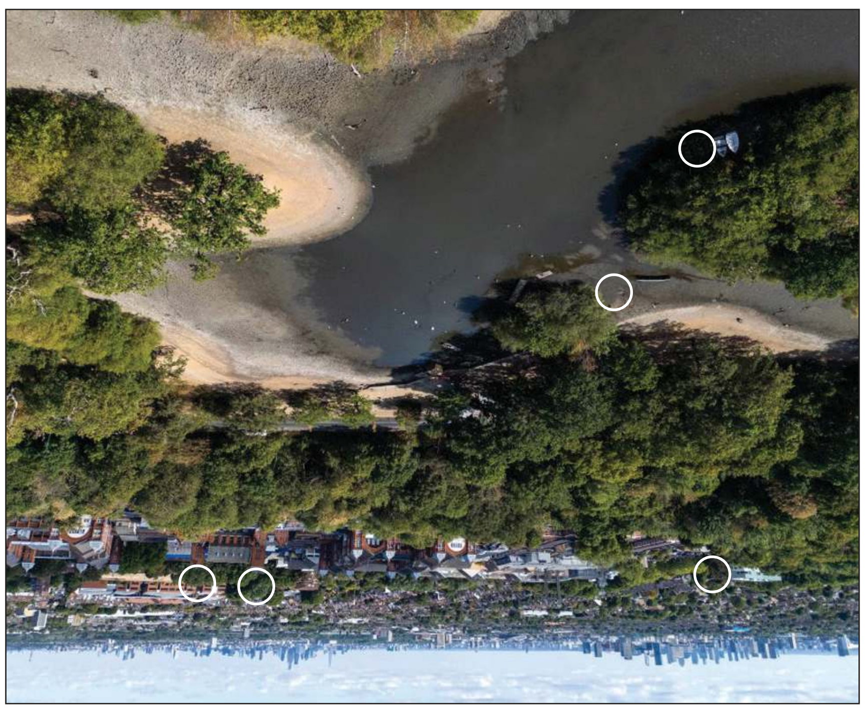
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أفريقي ـ وا، 2 ـ لو ـ المرسل، 3 ـ الرفض ـ او، 4 ـ أجود، 5 ـ روعي (معكوسة) ـ قداس، 6 ـ ملَ ـ أخ، 7 ـ أملى (معكوسة) ـ لي، 8 ـ فلاح ـ المحن، 9 ـ اللحن (معكوسة)، 10 ـ ولي ـ توفير.

عمودياً:

1 ـ الأثيم ـ فرو، 2 ـ فول ـ عليل، 3 ـ وقر (معكوسة) ـ أعي، 4 ـ حائر (معكوسة)، 5 ـ قاضي ـ خل ـ نت، 6 ـ لي (معكوسة) ـ وحام (معكوسة)، 7 ـ مراد ـ اللف، 8 ـ جار ـ يلم (معكوسة)، 9 ـ وساوس ـ راحل (معكوسة)، 10 ـ الود ـ أين.