

الكلمات المتقاطعة

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

كلمة (النشاط).

3- مدينة سودانية (أم ...) مرادف كلمة (معبر أو كوبري).

4- ينتجه النحل (معكوسة) - الاسم الثاني لمطربة لبنانية (معكوسة).

5- متشابهة.

6- ممثلة مصرية كوميدية راحلة.

7- يوجد في الفم - مرادف كلمة (ضام) معكوسة.

8- في الشهر (معكوسة) - يضعه الملك على رأسه (معكوسة).

9- مرادف كلمة (أوتج) معكوسة - ساحر أو مستعوذ (معكوسة).

10- دق الجرس - الاسم الثاني لمطرب عراقي مشهور (معكوسة).

أفقياً:

1- ممثل مصري مشهور.

2- من أشهر السنة - البلد.

3- الاسم الأول لملمحن مصري مشهور (معكوسة) - الاسم الأول لرئيس وزراء دولة عربية.

4- ذكر الدجاج - شيء بين اثنين.

5- مفرد كلمة (نادمون) - مرادف كلمة (ثار أو غضب) معكوسة.

6- للنداء - عكس كلمة (آخره).

7- من أفراد العائلة - ذكر الماعز.

8- مرادف كلمة (أصب) معكوسة - شخصية كوميدية سورية.

9- مرادف كلمة (قص أو روى) - متشابهة.

10- للتعريف - من الفواكه (ال... معكوسة).

عمودياً:

1- مطرب مصري مشهور.

2- متشابهة - عكس

استراحة

علامات تدل على أنك ترتدي نظارات طبية خاطئة



يمكن أن يؤدي ارتداء النظارات أو العدسات اللاصقة إلى تصحيح بعض أخطاء العين من قصر أو طول النظر والاستجماتيزم وحتى السيطرة على الحول بل وجعل الرؤية أكثر وضوحاً، ولكن إذا كان لديك قياسات طبية خاطئة، وهو أمر ممكن، فقد يكون ضرره أكثر من نفعه.

ووفقاً لموقع «فيجن» فإن ارتداء نظارة طبية خاطئة لفترة طويلة من الزمن يمكن أن يسبب إجهاد العين، ما يؤدي إلى حكة أو حرقان في العين وألم في العينين أو حولهما. بل ويمكن أن تحدث الأخطاء الانكسارية بسبب مشاكل في القرنية أو العدسة أو شكل العين، وعندما تكون عينك غير قادرة على الانحناء وتركيز الضوء بشكل مناسب على شبكية العين، تصبح رؤيتك ضبابية أو مزدوجة.

وفيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى أنك ترتدي نظارات طبية خاطئة: الصداع، الدوار، عدم وضوح الرؤية، إجهاد العين، ألم حول العينين، حكة أو حرقان في العينين، جفاف العين أو الدموع المفرطة، ألم في الرقبة أو الكتفين أو الظهر، صعوبة في التركيز، التعب.

ما خطورة تسخين الطعام في الميكروويف في وعاء بلاستيكي؟



يقدم الميكروويف مزايا عديدة ويوفر الراحة، بحيث لا يكاد يستغنى عنه أي بيت حول العالم، كما أن لديه سجل سلامة ممتازاً، إلا أن الكثيرين لديهم شكوك حول خطورة طهي وتسخين الطعام باستخدام الميكروويف. وينصح الخبراء بتخزين الطعام في وعاء زجاجي عند تسخينه، وذلك بسبب الطريقة التي تعمل بها أفران الميكروويف

وارتباطها المحتمل بمخاطر الإصابة بالسرطان، حيث تقوم أجهزة الميكروويف بتحويل الكهرباء إلى موجات كهرومغناطيسية تحفز الجزيئات الموجودة في الطعام على تسخينها، وينتج الجهاز إشعاعات غير مؤينة تشبه تلك الموجودة في الهواتف المحمولة، وفقاً لموقع news9live.

عادة لا يكون هذا النوع من الإشعاع جيداً بدرجة كافية للتأثير على بنية الحمض النووي أو الذرات، ومع ذلك، فإن التعرض لمستويات عالية من الإشعاعات غير المؤينة يمكن أن يشكل خطورة على الصحة.

تشير الدراسات إلى أن الميكروويف يحتفظ بالعناصر الغذائية بشكل جيد، وفي كثير من الأحيان يكون أفضل من طرق أخرى مثل القلي، وتتوقف مخاطر استخدام الميكروويف ببساطة على نوع الوعاء الذي يتم تسخين الطعام فيه.

يؤدي تسخين الطعام في الميكروويف في وعاء بلاستيكي إلى تكوين مركبات تعطل الهرمونات مثل مادة BPA التي تلوث الطعام أثناء تسخينه، بدلاً من تسخين الطعام في وعاء بلاستيكي في الميكروويف، يجب استخدام وعاء زجاجي لأن مادة BPA أو ثنائي الفينول A هي مادة كيميائية تعطل الغدد الصماء.

ويرتبط تسخين الطعام في الميكروويف في أوعية بلاستيكية ببعض الآثار الصحية الخطيرة على الدماغ أو غدة البروستاتا لدى الأطفال والرضع والأجنة، كما وجدت الأبحاث أيضاً صلة محتملة بين ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ج	ب	ر	و	ت	ك	ي	ك	ي	ك	ه	ر
ي	و	د	و	ر	د	ي	ه	ك	ي	ك	ه
و	ض	و	ت	ر	ل	ر	ل	ر	ل	ر	ل
ت	و	ن	ق	ف	ر	و	ع	ف	ر	و	ع
ل	ت	ح	ف	ز	س	ا	ل	ح	د	ا	ي
م	أ	م	خ	ي	ل	ص	ن	ص	ن	ص	ن
ن	ب	ت	و	ن	ل	ل	ه	م	ل	ا	و
م	ل	ر	ت	ن	ج	ل	ل	ج	ل	ا	و
ي	ر	ت	ن	م	و	ي	ك	و	د	ش	ن
ا	ل	ا	ع	ا	ب	ج	ي	م	ج	ي	م

حل العدد الماضي

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

حل العدد الماضي

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

السودوكو