

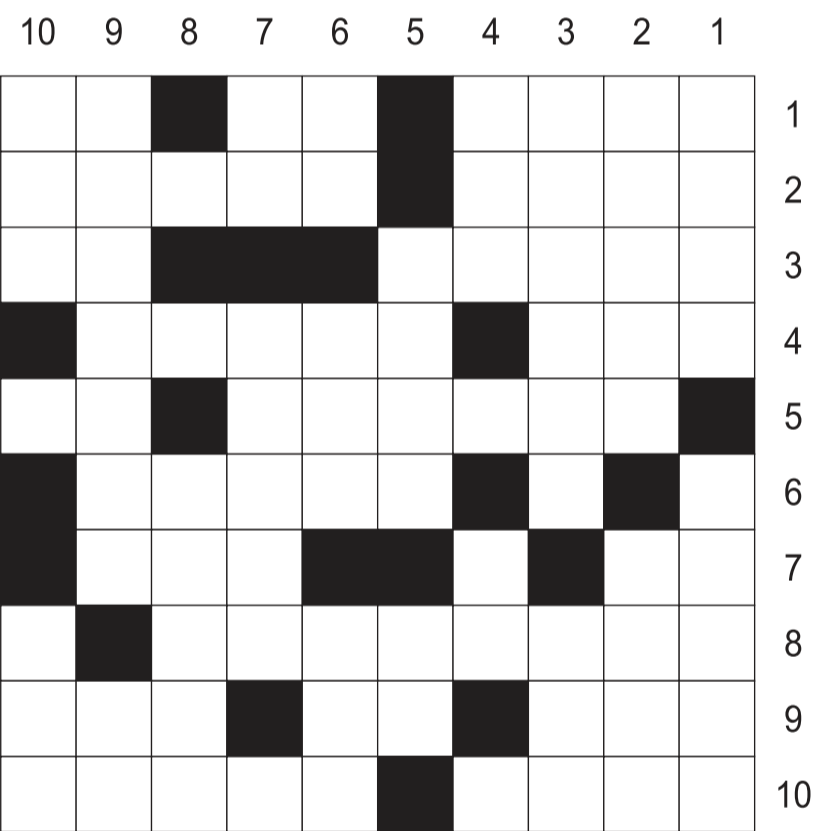


## عينك .. عينك

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



## الكلمات المتقاطعة



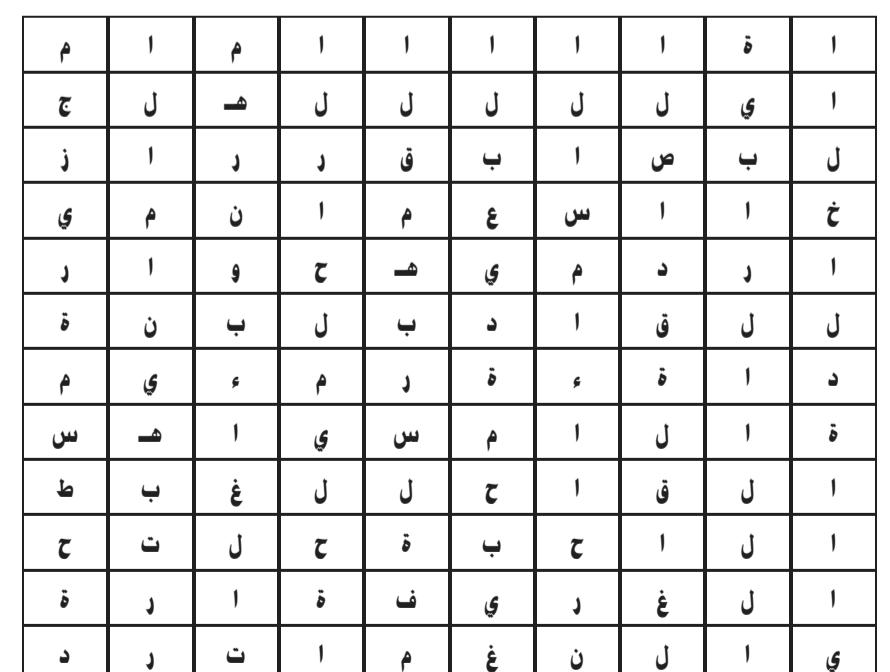
## أفقياً:

1 - موجع - والد - ارقد، 2 - منخفضات - العزة والشرف، 3 - في فمك - حب، 4 - أساله (معكوسة) - من المقاييس (معكوسة)، 5 - زهوري - تعب، 6 - مهاجر، 7 - خاصتي - ضجر (معكوسة)، 8 - مطرب مصري، 9 - وصل الثوب - متشابهان - غنج (معكوسة)، 10 - موعد - حزازير.

## عمودياً:

1 - عكس آخره - بناء فرعونى، 2 - الهين (معكوسة) - يتوسط ويصلح، 3 - قانطون - متشابهان، 4 - حواضر من الأقارب، 5 - حديث - مرض، 6 - متشابهان - يضع خلسة - مدينة سورية (معكوسة)، 7 - للإضراب - الشجر الكثيف (معكوسة)، 8 - عكس الخلف (معكوسة)، 9 - مطربة لبنانية - حرف شرط، 10 - عون ومساعدة - جوابي.

## كلمة السر



## ممثلة أميركية من 8 أحرف

القائل	الخالدة	رتب	الأسماء	مسطحة
النخعات	البعيدة	الغائبون	جزيرة	القمة
الذريقة	الصادقة	مهر	الاماني	الرابية
الاجبة	الامس	حليم	الراحل	

## سؤال وجواب

## ما أبرز مزار الأجهزة الإلكترونية لعين الأطفال؟

من المعلوم أن الأجهزة الإلكترونية تؤثر سلباً في أعضاء الرؤية لدى الأطفال. وضمن هذا الإطار تشير البروفيسورة تاتيانا شيلوفا، أخصائية طب وجراحة العيون، إلى أن 10٪ من التلاميذ في روسيا بعد المدرسة الابتدائية يعانون من قصور النظر وترتفع هذه النسبة إلى 30-50٪ في نهاية دراستهم الثانوية. ووفقاً لها، تحصل لدى البعض تغيرات في مقلة العين لا رجعة فيها - تتمدد أو تتغير بنيتها الداخلية بما فيها الشبكية. وتقول: «قد تحدث تغيرات تنكسية، وهي في النهاية ليست مشكلة بصرية فقط، بل هي أيضاً مرض طبي. هذه المشكلة من سمات جميع البلدان المتقدمة. لقد بلغ عدد الشباب الذين يعانون من قصور النظر حالياً ضعف ما كان عليه سابقاً، ويعود السبب إلى الإجهاد الشديد للعيون بسبب الرؤية القريبة». وتشير شيلوفا إلى أن 80٪ من حالات قصور النظر سببها الاستعداد الوراثي. ولكن عند استخدام هذه الأجهزة بصورة دائمة في سن مبكرة، سيتسارع ظهور هذا المرض ويتطور. وتقول: «عندما يصف الطبيب النظارات أو العدسات اللاصقة للطفل، وهي وسيلة من وسائل تصحيح هذه المشكلة، يجب استخدامها وفقاً لوصفة الطبيب. وهناك أسطورة مفادها أن النظارات تفسد الرؤية. ولكن في الواقع، تساعد النظارات على تطور الرؤية بصورة أكثر انسياباً وكاملاً. ووفقاً لها، تعتبر العدسات اللاصقة اللينة للأطفال أخطر طرق التصحيح. ولكن في نفس الوقت يحسن استخدام العدسات اللاصقة الصلبة للأطفال أثناء النوم 8-7 ساعات لتحسين الرؤية في اليوم التالي. وتشير شيلوفا إلى أنه لتقليل مخاطر تطور مشكلات الرؤية لدى الطلاب، يجب اتباع بعض القواعد. ينصح الأطفال في سن المدرسة الابتدائية بقضاء ما لا يزيد على ساعتين في اليوم مع الأجهزة، وكل 30 دقيقة يجب التوقف لمدة 10-15 دقيقة. كما يجب الانتباه إلى مستوى سطوع الشاشة وبعدها عن العين والوضعية الصحيحة للطفل. ووفقاً لها، من الأفضل قضاء فترة أطول في ممارسة الهوايات الرياضية المفصلة والتجول في الهواء الطلق 3-2 ساعات في اليوم، حيث اتضح أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً في الهواء الطلق يعانون من قصر النظر 3-5 مرات أقل من الآخرين. لذلك يوصى بتنظيم بعض الدروس في الهواء الطلق. وتشير إلى أنه بفضل الضوء الطبيعي ينتج الجسم هرمونا ينشط نمو مقلة العين. كما أن التغذية تؤثر في صحة العيون. فمثلاً الوجبات السريعة الغنية بالكربوهيدرات تمنع النمو الصحي للعيون.

المصدر: صحيفة 'إزفيسيا'

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

## كيفية 'تأجيل' تفاقم ارتفاع مستوى ضغط الدم

يمكن «تأجيل» تفاقم ارتفاع مستوى ضغط الدم 10-30 عاماً بممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين، فالشخص يمكن أن يشعر بارتفاع مستوى ضغط الدم من خلال أعراض مختلفة: حمى، قشعريرة، صداع، ثقل في الرأس، رؤية ضباب أمام العينين، غثيان، دوخة، اضطراب في المشي، فعند الشعور بأي منها، فهذا علامة ويجب إزاء ذلك قياس مستوى ضغط الدم.

ويتطور ارتفاع مستوى ضغط الدم لدى الكثيرين من دون أعراض، ما يشكل خطورة على حياتهم، فالكثيرون لا يشعرون بارتفاع مستوى ضغط الدم، ولكن هذا لا يعني أنهم لا يعانون من هذه المشكلة، لذلك لا تشخص إصابتهم إلا عندما يعانون من مشكلة صحية - احتشاء عضلة القلب، الجلطة الدماغية، إصابة الكلى، إصابة العينين. والعوامل السببية لتطور ارتفاع مستوى ضغط الدم هي: التدخين، الإفراط في تعاطي الملح، الوزن الزائد، نمط الحياة الخامل، المواقف العصبية. كما أن وجود من يعاني من هذه المشكلة بين الأقارب هو سبب مهم لمراقبة مستوى ضغط الدم باستمرار. ويمكن التحكم بجميع هذه العوامل باستثناء عامل الوراثة. وإذا أزلنا عوامل الخطر - بإعادة الوزن الطبيعي للجسم، وممارسة الرياضة، والمشى، وعدم تناول الملح بكثرة والنوم وقتاً كافياً، وعدم الشعور بالعصبية والإقلاع عن التدخين، فإن هذا بالتأكيد يمكننا من تأجيل تفاقم ارتفاع مستوى ضغط الدم لمدة 10-30 عاماً، ويجب استشارة الطبيب عندما يكون مؤشر مستوى ضغط الدم 140-130 على 85-80 ملم عمود زئبق، حيث يمكن خفض هذا المؤشر من دون استخدام أدوية. ولكن إذا كان المؤشر أعلى فإنه يصبح من الصعب تخفيضه من دون تناول الأدوية.

المصدر: 'نوفوستي'

## حل كلمة السر

كلمة السر

## حل اعرف الشخصية

الشخصية

## للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

## كيف تلعب؟

## Sudoku

لهواة هذه التسلسلة المفيدة والمنمعة، 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	8	7	9			
9				6		5		3
2	6	4		3				8
7			1			4	5	8
		3	9		8	5	7	
			8	4		7		
8				4		1	3	5
		3	7		2		6	9

## المستوى المتوسط

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

## المستوى المتقدم

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

## الحل

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

1- موجع - والد - ارقد، 2- منخفضات - العزة والشرف، 3- في فمك - حب، 4- أساله (معكوسة) - من المقاييس (معكوسة)، 5- زهوري - تعب، 6- مهاجر، 7- خاصتي - ضجر (معكوسة)، 8- مطرب مصري، 9- وصل الثوب - متشابهان - غنج (معكوسة)، 10- موعد - حزازير.

كلمة السر

الشخصية