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 متشابهان ـ من الخيول العربية، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ نكران ـ الزمن، 4 ـ مكونات القصيدة ـ من تقسيمات الزمن، 5 ـ تظهر، 6 ـ أكاديمية تعليمية، 7 ـ رواية عالمية (معكوسة)، 8 ـ يعلل (معكوسة) ـ اكتمل ـ نهض، 9 ـ للنداء ـ آلة إيقاع، 10 ـ عادا ـ المتاع والبضائع.

عمودياً:

1 ـ في البحر ـ نسيج ناعم، 2 ـ مؤهل بالضيف ـ نوع من الطائرات الحربية، 3 ـ سقيت ـ للجر، 4 ـ قتله ـ عكس اقصر (معكوسة)، 5 ـ أرجأت (معكوسة)، 6 ـ تعبا ـ مرضا، 7 ـ لقياس المسافات ـ متشابهة، 8 ـ يصرح (معكوسة) ـ شرب بكثرة ـ مجهول، 9 ـ تعبث ـ متشابهة، 10 ـ المتوفية زوجته ـ عكس نضارة.

كلمة السر

ا	س	ا	ا	ت	ا	ي	ك	ا	م
ل	ن	ل	ل	و	ل	ا	ت	م	ا
د	ة	ا	ا	ف	ذ	س	ا	ا	ل
و	س	ق	ي	ي	ا	ر	ب	ر	ح
ل	ف	د	ا	ق	ك	ي	ة	ة	ل
ة	ر	ا	م	ا	ر	خ	ا	ة	م
ع	ي	ر	ا	ل	ة	ي	ل	ق	ح
و	س	ح	ل	ر	ا	ر	ا	ب	ي
ب	م	ق	ع	ا	ل	ا	ح	ا	ا
س	ش	ي	ت	ب	و	ت	ب	س	ة
ا	ل	ق	ي	ل	ر	ل	ة	ل	ي
ز	ا	ة	د	ا	د	ا	ي	ا	ا

دولة آسيوية من 7 أحرف

السابقة - كتابة - توفيق - العتيد - إمارة - حياة
الدولة - سفر - الأيام - البار - الورد
الشمسي - الحلم - أسبوع - سنة - الأقدار
الذاكرة - التاريخي - حقيقة - ياسر - الأحبة

سؤال وجواب

كيف نتخلص من حدبة الرقبة المزعجة؟

تتزايد معاناة الملايين من آلام الرقبة والكتفين، خاصة بين موظفي المكاتب، في وقت يكشف خبراء في العلاج الطبيعي عن أسباب هذا الألم وطرق تخفيفه.

وأوضح اختصاصي العلاج الطبيعي للرأس والرقبة، د. جو دامياني أن السبب الأكثر شيوعا لهذه الآلام هو ما يعرف بـ «حدبة الرقبة»، وهي حدبة صغيرة تتكون عند قاعدة الرقبة وأعلى الظهر، وتحديدا عند نقطة التقاء الفقرات العنقية بالفقرات الصدرية، حيث يلتقي العمود الفقري شديد الحركة في الرقبة بالجزء الأقل حركة في أعلى الظهر.

ويشير دامياني، المقيم في نيويورك وصاحب الـ 1,2 مليون متابع على «إنستغرام»، إلى أن الانحناء المتكرر والإفراط في استخدام الشاشات يزيدان من تفاقم هذه المشكلة.

يقترح دامياني تمرينا يساعد على استعادة الحركة في هذه المنطقة، يبدأ بالاستلقاء على الأرض، ثم وضع كرة تدليك مزدوجة ناعمة أسفل أعلى الظهر بمحاذاة الذقن، يلي ذلك وضع اليد خلف الرأس وثني الذقن فوق الكرة.

ويقول: «حرك رأسك إلى الأمام ثم ارجع للخلف، وكرر ذلك تدريجيا مع التعمق في الحركة عند كل مرة، ثم أعد اختبار مدى حركة رقبتك».

تؤكد الدراسات أن الحركة المتكررة خلال ساعات العمل، مثل النهوض أو المشي أو أداء تمارين بسيطة كل 30 دقيقة، تقلل من آلام العضلات وإجهاد العين. كما ينصح قدر الإمكان باستخدام جهاز كمبيوتر مكتبي بدلا من الحاسوب المحمول، الذي يسبب انحناء أكبر في الظهر.

أما عند الاضطرار للعمل على جهاز محمول، فيوصي الخبراء برفعه على بعض الكتب لضبط مستوى الشاشة مع العينين، واستخدام لوحة مفاتيح منفصلة لضمان وضعية جلوس صحيحة.

المصدر: «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

مركبات البطيخ الطبيعية تدعم صحة القلب والأوعية الدموية

أعلن باحثون من الجامعة الفيدرالية في ريو دي جانيرو أن البطيخ قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. ونشرت مجلة Nutrients نتائج دراسة أشارت إلى أن الحمض الأميني L-citrulline الموجود في البطيخ يمكن أن يعزز إنتاج أكسيد النيتريك، وهو جزيء رئيسي ينظم توتر الأوعية الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

وأوضح العلماء أن L-citrulline الموجود في لب البطيخ وقشره يزيد مستويات L-arginine في الدم، مما يعزز تخليق أكسيد النيتريك الذي يوسع الأوعية الدموية، يحسن تدفق الدم، ويخفض ضغط الدم.

وأشار الباحثون إلى أنه على الرغم من النتائج الواعدة، فإن كمية L-citrulline في البطيخ الطازج محدودة، وللوصول إلى الحد الأدنى من الجرعة الفاعلة، يلزم استهلاك كيلوغرامات من اللب أو القشر، لذلك، تظهر مركزات البطيخ ومساحيقه وأشكال جديدة من العلاجات الطبيعية المستخلصة من هذه الفاكهة كخيارات واعدة، حيث تسمح بتناول جرعات عالية من المادة الفعالة دون الإفراط في استهلاك الفاكهة.

وشدد العلماء على ضرورة إجراء تجارب سريرية طويلة الأمد، خصوصا على الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لتحديد الجرعات المثلى وتأكيد قدرة L-citrulline على تحسين ضغط الدم، ومرونة الأوعية الدموية، ووظيفة بطانة الشرايين والأوردة.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

ماليزيا

حل اعرف الشخصية

مازن الغرباوي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ م م ـ الكميت، 2 ـ ر ر ر ر ـ الليل (معكوسة)، 3 ـ جحود ـ الدهر، 4 ـ أبيات ـ يوم، 5 ـ تهل، 6 ـ جامعة، 7 ـ ذهب مع الريح (معكوسة)، 8 ـ يبرر (معكوسة) ـ تم ـ هبَ، 9 ـ يا ـ طبل، 10 ـ رجعا ـ الرحل.

عمودياً:

1 ـ مرجان ـ حرير، 2 ـ مرحب ـ ميراج، 3 ـ رويت ـ رب، 4 ـ أرداه ـ أطيل (معكوسة)، 5 ـ أجلت (معكوسة)، 6 ـ كلا ـ اعتلا، 7 ـ ميل ـ م م م م، 8 ـ يدلي (معكوسة) ـ عبَ ـ سر، 9 ـ تلهو ـ ه ه ه، 10 ـ أرمل ـ ذبول.