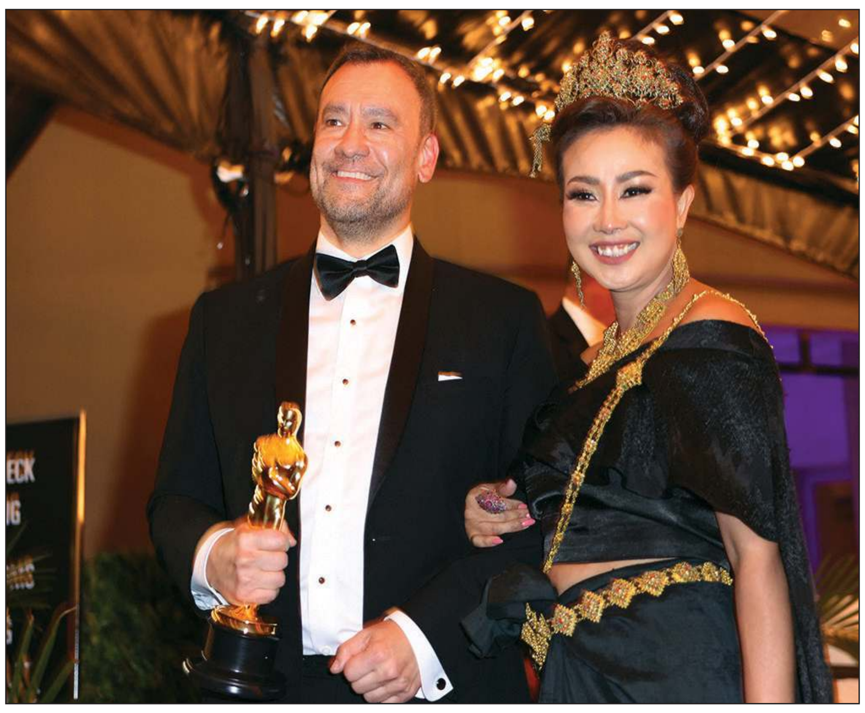
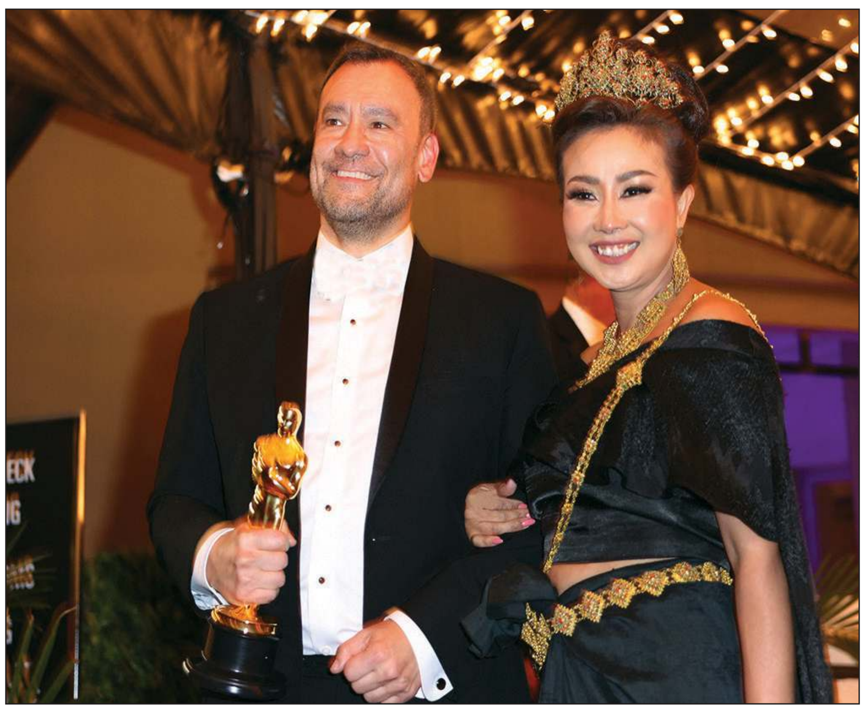
إعداد: عروبة حجازي

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 من الأسماء الحسنى ـ متشابهان، 2 ـ متساوين ـ متشابهة، 3 ـ وصي (معكوسة) ـ من الحلويات، 4 ـ أرجئ ـ غباء، 5 ـ يرغب (معكوسة) ـ متشابهان، 6 ـ نور ـ مثيل ـ للاستفهام، 7 ـ متشابهان ـ متشابهان ـ للتوجع (معكوسة)، 8 ـ حقود ـ بئر (معكوسة)، 9 ـ مخدتي ـ نحسن، 10 ـ ضمير منفصل (معكوسة) ـ جواري ـ للجزم.

عمودياً:

1 ـ زوجة فرعون ـ منحرفون عن الصواب، 2 ـ من المحار ـ قانطة، 3 ـ الرد (معكوسة) ـ للنداء، 4 ـ أصل ـ الأفق، 5 ـ غزال ـ اكتمل، 6 ـ يفرون ـ للاستفهام (معكوسة)، 7 ـ خاملة، 8 ـ ريم (معكوسة) ـ ولد، 9 ـ الوسيلة ـ مرتفع من الارض، 10 ـ التتابع ـ علقم (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ل	ع	ن	ا	ق	ي	د	س
ا	ا	ا	ا	ا	ح	ا	ا	ب	ر
ل	ل	ل	ل	ل	ا	ل	ل	ا	ا
م	ز	ب	ش	ز	ل	ك	ر	ر	ب
س	م	ت	ا	ن	م	م	ا	ع	ج
ت	ن	ل	م	ب	ل	ا	ع	ا	و
ق	م	ة	خ	ق	س	ن	ي	ل	د
ل	ح	ا	ء	ر	ة	ا	ة	ب	ة
ا	ل	ر	م	ا	ن	ر	ا	ا	ل
ي	ا	ل	س	ا	ق	ا	ل	س	م
ا	ل	ع	م	ر	ي	ئ	م	م	ى
ا	ل	م	ي	ن	ا	د	ر	ة	ل

منطقة كويتية من 7 أحرف

سراب
العناقيد
العمري
المر
الساق
الزمن
حالم
المستقل
المينا
الباسمة
الكمان
الرمان
البتلة
الزنبق
لمى
عراب
الراعية
رائد
حائرة
الشامخ
جودة

سؤال وجواب

ما سبب برودة اليدين باستمرار عند البعض؟

قد تكون برودة اليدين والقدمين المستمرة حالة طبيعية لدى بعض الفئات، لكنها قد تمثل أيضا عرضا لأمراض خطيرة. ويقول الأطباء إن النساء يعانين من برودة اليدين والقدمين، لأن فقدان الحرارة لديهن يفوق إنتاجها، في حين يمتلك الرجال كتلة عضلية أكبر.

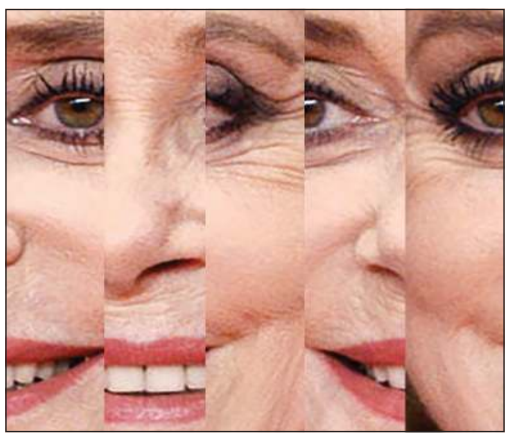
ويشير الأطباء إلى أن هذه الظاهرة طبيعية أيضا لدى الأطفال حديثي الولادة، نتيجة ضعف تنظيم درجة حرارة أجسامهم، ولدى كبار السن بسبب بطء عملية الأيض ومشكلات الدورة الدموية.

إلا أن برودة الأطراف قد تشير أيضا إلى عدد من الأمراض، من بينها فقر الدم، وقصور القلب المزمن، وأمراض الرئة، كما قد تكون ناتجة عن التسمم أو التعرض للتجمد.

وينصح الأطباء، للحفاظ على الدفء، باتباع أساليب عملية، مثل ارتداء ملابس وأحذية وجوارب صوفية دافئة لا تضغط على القدمين، وتناول المشروبات الساخنة، كالشاي العشبي والمرق وعصائر الفاكهة. ويساعد شرب الشاي والمرق الساخن على تحسين الحالة، لأن للطعام تأثيرا ديناميكيا، حيث تتوزع الحرارة التي نتلقاها في جميع أنحاء الجسم. ويؤكد الأطباء ضرورة تحديد السبب، فإذا كان مرضا، يجب علاجه أولا.

المصدر: «RT»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

أضرار الجلوس الطويل

أفاد د.أوليمي شيرينبيك، أخصائي جراحة الأوردة، بأن العمل لساعات طويلة على الكمبيوتر يؤثر تدريجيا على صحة الأوردة، ما يسهم في ظهور دوالي الساقين.

ووفقا للدكتور، فإن خطر الإصابة بدوالي الساقين لا يقتصر على كبار السن، بل يشمل جميع العاملين في المكاتب، موضحا أن دوالي الساقين أصبحت إحدى المشكلات الصحية الرئيسية في القرن الحادي والعشرين، وكيف يؤثر نمط الحياة المكتبي على صحة الأوردة.

وأشار الطبيب إلى أن الجلوس لساعات طويلة في وضعية واحدة يجعل عضلات الساقين والقدمين شبه خاملة، ما يضعف قوتها ويعطل تدفق الدم الوريدي الطبيعي، ما يؤدي إلى تراكم الدم في الأطراف السفلية، وحدوث تورم، مع شعور مألوف بثقل الساقين.

وقال: «الجهاز الوريدي في الساقين مصمم لرفع الدم إلى القلب متغلبا على الجاذبية، وتلعب العضلات دورا محوريا في هذه العملية، إذ تضخ الدم حرفيا عبر الضغط على الأوردة أثناء الحركة. وعندما يكون الشخص غير نشط، تتوقف هذه الآلية عن العمل بكفاءة، فتفقد جدران الأوعية الدموية مرونتها، وتضعف صمامات الأوردة، مما يؤدي إلى توسعها وتشوهها».

ومع تقدم المرض، تظهر أعراض مصاحبة لثقل الساقين، مثل التشنجات الليلية، وخدر الساقين، والشعور بالوخز. وتظهر لاحقا شبكة وعائية وتكوينات عقدية على الجلد، بالإضافة إلى التهاب جدران الأوعية الدموية وتكون جلطات دموية.

وأشار د.شيرينبيك إلى أن دوالي الساقين حالة وريدية خطيرة، لكنها يمكن تجنبها عبر اتباع بعض الإجراءات البسيطة، مثل: ممارسة تمارين خفيفة للساقين بشكل دوري، النهوض والمشي قليلا خلال اليوم، تجنب الجلوس لساعات طويلة في وضعية واحدة، خاصة تجنب وضع ساق فوق الأخرى.

المصدر: «gazeta.ru»

حل كلمة السر

المسايل

حل اعرف الشخصية

كاترين دينوف

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

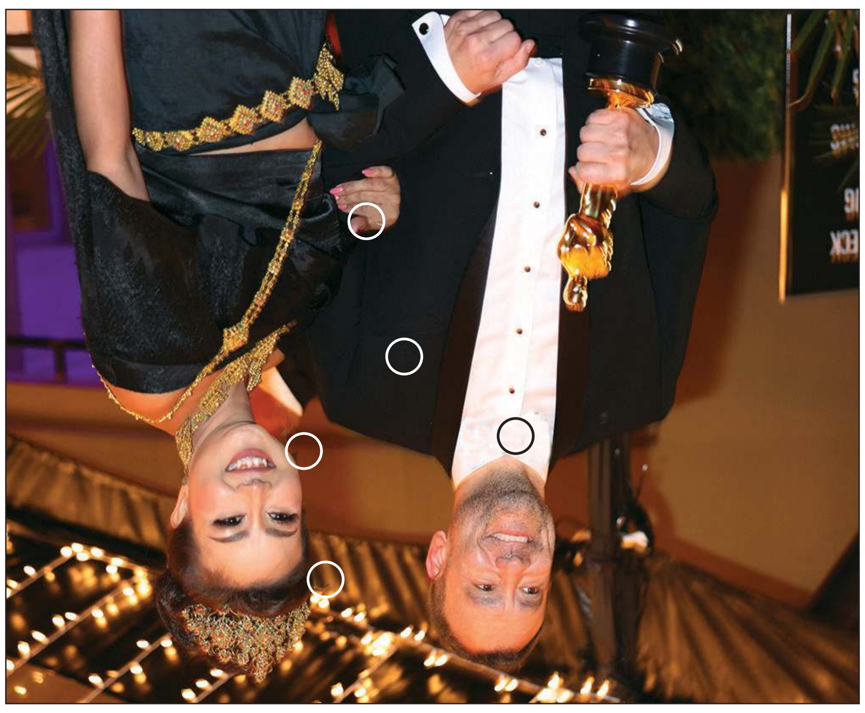
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الباري ـ ا ا، 2 ـ سواسية ـ ل ل ل، 3 ـ ولي (معكوسة) ـ مربيات، 4 ـ أؤجل ـ بلادة، 5 ـ يود (معكوسة) ـ ا ا، 6 ـ ضياء ـ ند ـ هل، 7 ـ ا ا ـ ل ل ـ آه (معكوسة)، 8 ـ لئيم ـ جب (معكوسة)، 9 ـ وسادتي ـ نبر، 10 ـ هن (معكوسة) ـ إماء ـ لم.

عمودياً:

1 ـ آسيا ـ ضالون، 2 ـ لؤلؤ ـ يائسة، 3 ـ الجواب (معكوسة) ـ يا، 4 ـ اس ـ المدى، 5 ـ ريم ـ تم، 6 ـ يهربون ـ أين (معكوسة)، 7 ـ بليدة، 8 ـ أيل (معكوسة) ـ ابن، 9 ـ الأداة ـ جبل، 10 ـ التتالي ـ مر (معكوسة).