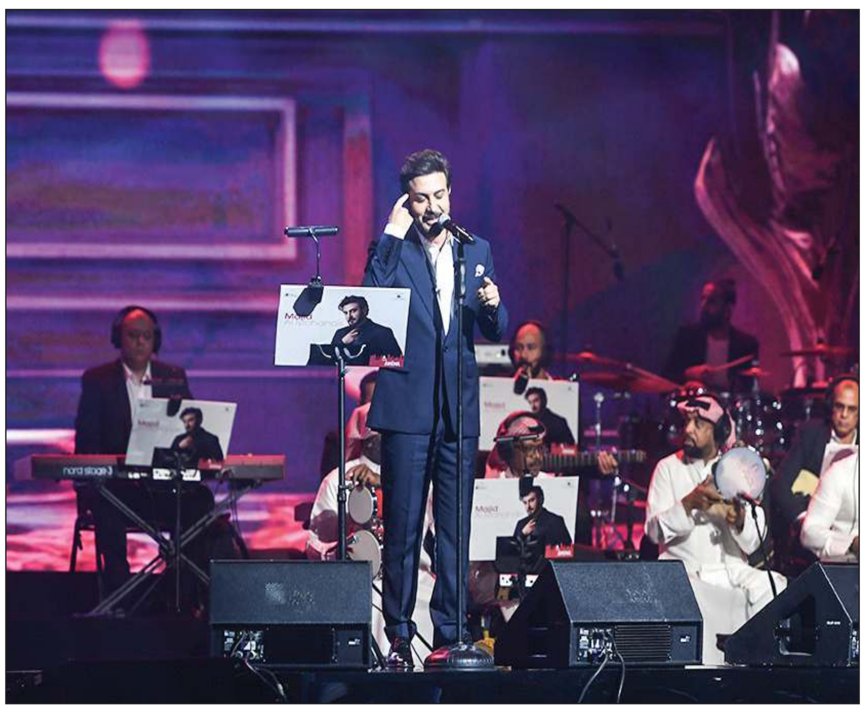
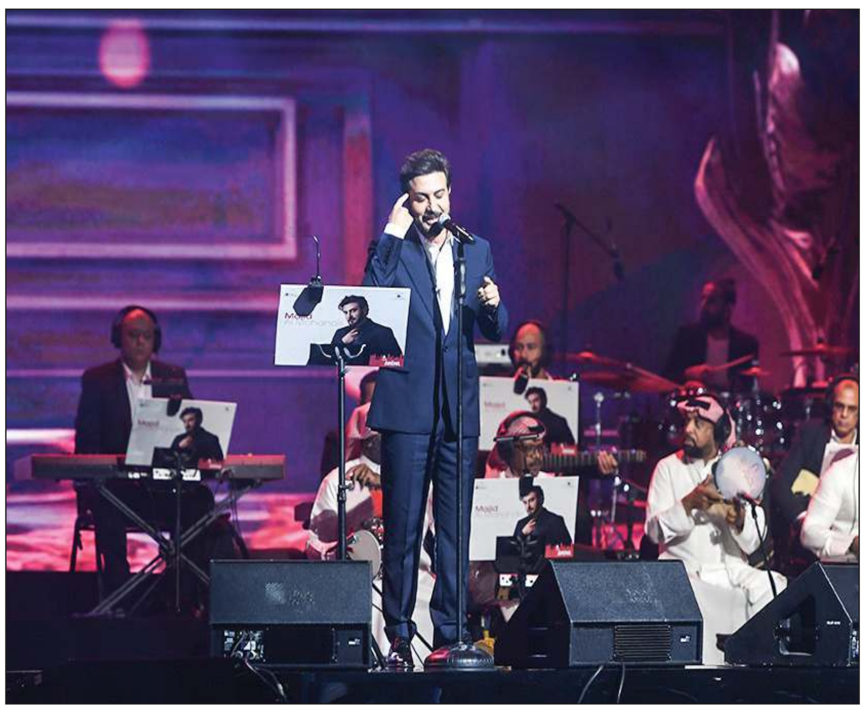
إعداد: عروبة حجازي

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 مخرج وممثل سينمائي راحل، 2 ـ أظهر ـ أصل ـ أرشد، 3 ـ مشى ـ شريان، 4 ـ للنفي ـ كساء ـ عبر، 5 ـ مجهول ـ الذهب، 6 ـ نهتم ـ لقي حتفه، 7 ـ وجهة نظري (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ اقتراب (معكوسة) انكشف، 9 ـ دك وهدَ، 10 ـ دولة أوروبية.

عمودياً:

1 ـ من الزهور ـ عكس قطع، 2 ـ مرض منتشر ـ آلة الحراثة القديمة (معكوسة)، 3 ـ من الشجر ـ مسرورات، 4 ـ للجر ـ غنى، 5 ـ متشابهان ـ ذهبا، 6 ـ مطاردان، 7 ـ يشتم (معكوسة) ـ نضحي، 8 ـ بقيتم ـ القى، 9 ـ علم مؤنث، 10 ـ حرف هجاء ـ نظمه.

كلمة السر

ا	ا	ت	ة	ر	ا	ا	د	ا	ل
ا	ل	ا	ر	ا	ل	ل	ر	ل	ا
ل	ع	ي	ي	ب	ا	و	ا	خ	ل
ر	ر	ض	س	ع	م	ث	و	و	ا
ح	ب	ا	م	ة	ا	ي	م	ا	ل
ا	ي	ي	ل	ك	ر	ق	ل	ط	ت
ب	ة	ر	ا	ا	ة	ا	ا	ر	ز
م	م	ر	ر	خ	ط	ل	ا	ا	ا
س	ش	ك	ا	ت	و	ر	م	ل	م
ل	ه	ف	ب	ر	ر	م	و	ك	ا
ي	د	ل	ي	ا	ش	ح	ا	ب	ت
م	ي	ا	ة	ق	م	ا	ج	ر	ن

آلة موسيقية وترية من 6 أحرف

الوثيق
الموارد
الالتزامات
الكبر
الإمارة
رابية
مشروط
اختراق
الخواطر
الرحاب
مشهدي
سليم
المسيرة
رابعة
العربية
أمواج
الفكر
رياضيات
الرمح

سؤال وجواب

هل تؤثر نوعية الغذاء على جودة النوم؟

كشفت دراسة علمية حديثة عن أن الغذاء الذي يتناوله الشخص يوميا يؤثر على جودة النوم بشكل مباشر. فقد أشارت مجلة Frontiers in Nutrition إلى أن الدراسة التي أجراها علماء من جامعة جورج ماسون الأميركية أظهرت أن طريقة تناولنا للطعام وما نأكله يمكن أن يؤثر بشكل مباشر على جودة نومنا، وكشفت عن وجود علاقة بين مستويات السكر في الدم، ونوع النظام الغذائي، وجودة النوم سواء لدى المصابين بالسكري أو غير المصابين به.

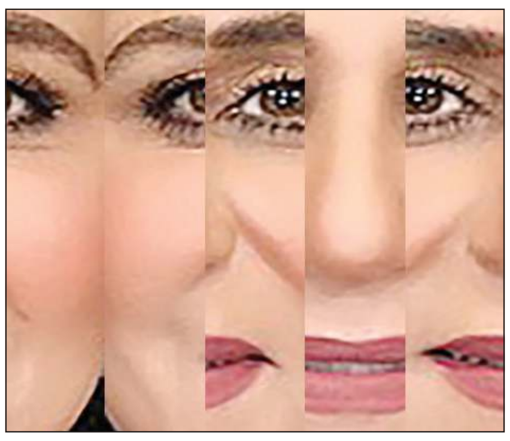
وأظهرت نتائج الدراسة أن مرضى السكري ومقدمات السكري أكثر عرضة للأرق واضطرابات النوم، وعدم الحصول على قسط كاف من الراحة، علاوة على ذلك، ارتبط التحكم الصارم في النظام الغذائي ومستويات السكر في الدم، بشكل غير متوقع، بانخفاض جودة النوم، مما يسلط الضوء على الدور المعقد لعملية التمثيل الغذائي وتكوين النظام الغذائي.

وتبين للباحثين أن الأنظمة الغذائية منخفضة البروتين والغنية بالدهون هي الأكثر ضررا على النوم، حيث ارتبطت بشكل ثابت بتدهور جودته، في المقابل فإن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وغني بالدهون يساعد على تقليل خطر النوم لفترة قصيرة جدا، سواء لدى المصابين بالسكري أو الأشخاص الذين لديهم معدلات غلوكوز طبيعية في الدم.

ويؤكد القائمون على الدراسة أن تحسين النوم يتطلب مراعاة ليس فقط الروتين اليومي، ولكن أيضا العادات الغذائية وحالة التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، إذ يمكن أن يكون النظام الغذائي عاملا مهملا في صحة النوم.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

الربو القصبي بين التشخيص الخاطئ والعلاج الحديث

لا يزال الربو القصبي من أكثر الأمراض المزمنة التي يستهان بها، نظرا لأنه غالبا ما تختلط أعراضه المبكرة مع نزلات البرد أو ردود الفعل التوترية. والربو عبارة عن التهاب مزمن في المسالك الهوائية، يجعل الشعب الهوائية شديدة الحساسية تجاه المهيجات الخارجية ويصبح التنفس صعبا، فتظهر أعراض ضيق التنفس، والصفير، والشعور بثقل في الصدر. في المراحل المبكرة، تكون هذه التغيرات قابلة للعكس تماما، ولكن إذا تركت دون علاج لفترة طويلة، قد تؤدي إلى إعادة تشكيل القصبات الهوائية وظهور تشوهات هيكلية يصعب تصحيحها. ويشعر المرضى بأن المرض «ملازم لهم دائما»، إلا أن العلاجات الحديثة تمكنهم من عيش حياة نشطة وغير مقيدة.

ويشير الأطباء إلى أن تطور المرض يتأثر بعدة عوامل، منها الوراثة والبيئة، مثل التعرض للهواء الملوث، ودخان التبغ، والعدوى المتكررة في الطفولة، والمهيجات الكيميائية في العمل. كما تلعب الحساسية دورا مهما، حيث يمكن لجهاز المناعة اعتبار المواد المألوفة تهديدا، ما يؤدي إلى تشنج قصبي.

ويؤكد الأطباء أن المحفزات متنوعة جدا، من غبار المنزل إلى الإجهاد النفسي، ما يؤدي إلى تشخيص الربو أحيانا خطأ على أنه التهاب الشعب الهوائية أو نزلة برد مزمنة، فالتشخيص لا يمكن أن يقوم على الأعراض وحدها، بل يتطلب اختبار وظائف الجهاز التنفسي وتشخيص الحساسية.

وأما العلاج فيرتكز على السيطرة على الالتهاب، ويعتبر استنشاق الكورتيكوستيرويدات الركن الأساسي، لأنها تقلل الالتهاب في جدار القصبات الهوائية، وتحد من فرط الاستجابة، وتمنع تفاقم الحالة. حسب شدة المرض، يمكن إضافة موسعات الشعب الهوائية، أو مضادات الليكوترين، أو العلاج البيولوجي. ومن الأخطاء الشائعة استخدام جهاز الاستنشاق «الإنقاذي» فقط، لأنه يخفف الأعراض مؤقتا دون معالجة الالتهاب الأساسي.

ويعتمد نجاح العلاج بشكل كبير على المريض، عبر اتباع تعليمات الطبيب، والحد من التعرض لمسببات الحساسية، والإقلاع عن التدخين. كما يجب مراقبة أي تدهور في الحالة الصحية فورا وتحديد الإجراءات المناسبة لكل حالة.

المصدر: صحيفة «إزفيستيا»

حل كلمة السر

الكمان

حل اعرف الشخصية

هيفاء عادل

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

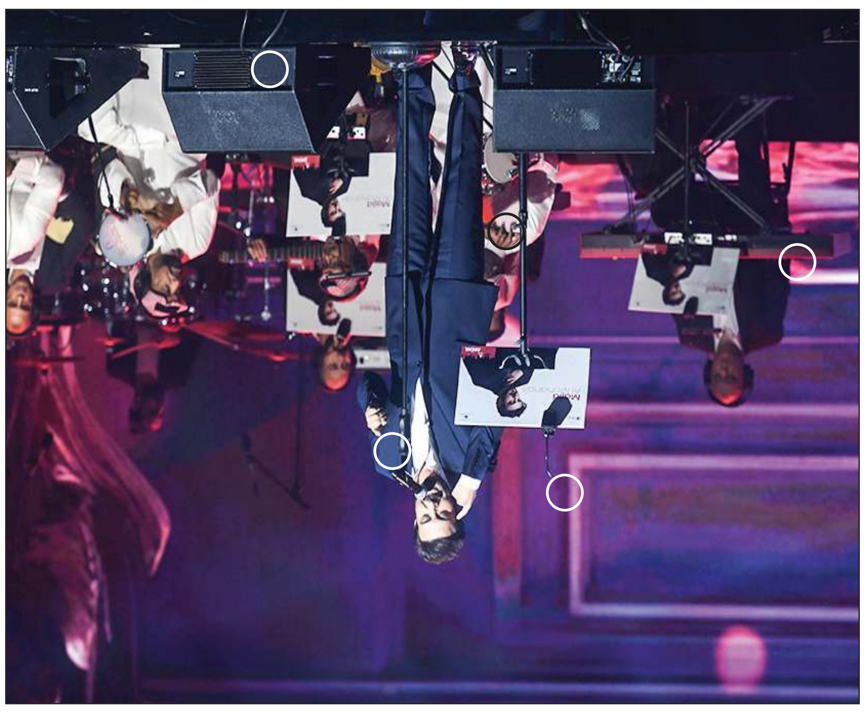
الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ يوسف وهبي، 2 ـ أبدي ـ اس ـ دل، 3 ـ سار ـ وريد، 4 ـ ما ـ ثوب ـ مر، 5 ـ سر ـ التبر، 6 ـ نرعى ـ مات، 7 ـ رأيي (معكوسة) ـ ب ب، 8 ـ دنو (معكوسة) ـ أسفر، 9 ـ دمر، 10 ـ ليتوانيا.

عمودياً:

1 ـ ياسمين ـ وصل، 2 ـ وباء ـ نير (معكوسة)، 3 ـ سدر ـ سعيدات، 4 ـ في ـ ثراء، 5 ـ و و ـ راحا، 6 ـ هاربان، 7 ـ يسب (معكوسة) ـ نفدي، 8 ـ دمتم ـ رمى، 9 ـ رباب، 10 ـ ألف ـ رتبه.