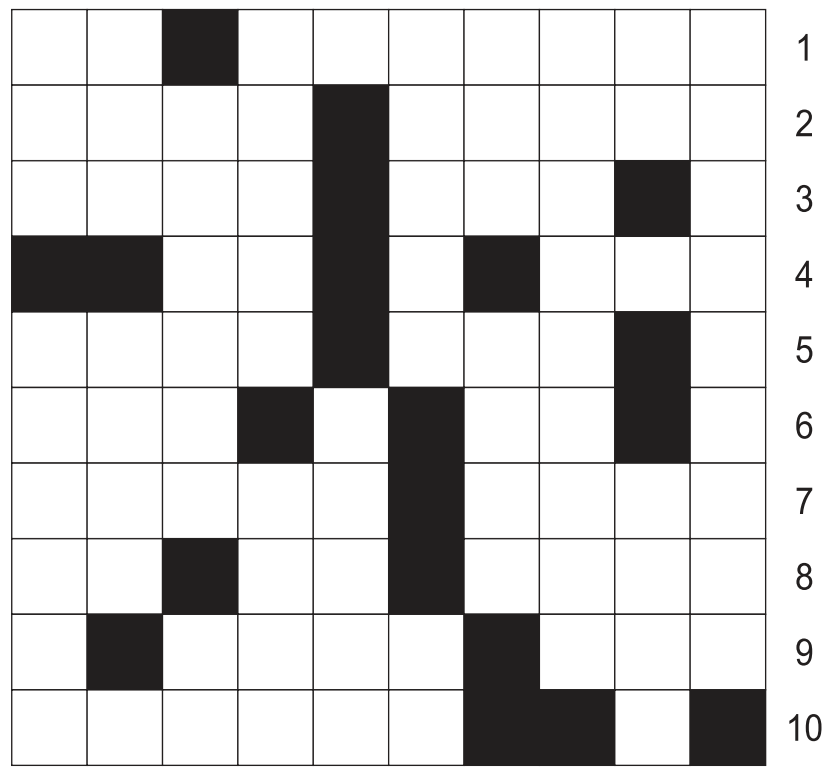
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ المعاد ـ للنفي، 2 ـ سفينة حربية ـ حاكم، 3 ـ تحت الرماد ـ من حلوى الجنة، 4 ـ عاهة (معكوسة) ـ من الورد، 5 ـ يشرب ـ أبعد (معكوسة)، 6 ـ شتم ـ عكس هجر، 7 ـ ناعسة ـ فرخ الدجاج، 8 ـ جدال ـ عكس ميت (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 9 ـ آلة موسيقية (معكوسة) ـ بقايا الحريق، 10 ـ من الكائنات الحية.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي، 2 ـ للنفي ـ وهم، 3 ـ مغنية لبنانية (معكوسة)، 4 ـ القذف بالحجارة، ـ عكس نكاء، 5 ـ تجارة غير مشروعة ـ للمساحة (معكوسة)، 6 ـ علم مؤنث (معكوسة)، 7 ـ صحة وعافية ـ نحيل (معكوسة)، 8 ـ السارقون ـ حيوان ضخم، 9 ـ ضجر (معكوسة) ـ أبنية فخمة، 10 ـ للاستفهام ـ الساكت.

كلمة السر

ا	م	ح	د	ي	د	ن	ا	م	ر
ل	ا	ا	م	د	ي	ف	ت	س	م
م	ل	ل	ر	ي	ح	ا	ا	ا	ي
س	ا	و	س	ح	ا	ل	ل	ل	ا
ت	م	ر	م	م	ت	س	ر	ا	ل
ق	ل	د	ي	ي	ر	ا	ح	م	ب
ب	و	س	ن	ل	م	ر	ب	س	ل
ل	ر	ا	ة	ل	م	ى	ة	ي	ب
ج	ق	ق	ا	س	ر	ر	ر	ك	ل
ا	ا	ي	و	ن	ر	ي	ق	ر	ط
س	ن	ا	ت	س	ف	ل	ا	م	ر
م	ا	ل	م	ر	ا	س	ل	ح	ب

مسلسل تراثي كويتي من 11 حرفاً

حديد	رق	الأمس	رمان	مرسم	يحمي
مستفيد	يرنو	المراسل	الفستان	كرم	الرحبة
جاسم	الأمل	البلبل	سر	السار	الورد
المستقبل	طرب	ساقي	مرتاح	لمى	ورق

سؤال وجواب

كيف تحمي عينيك عند استخدام الشاشات؟

قد يؤدي الاستخدام المطول للأجهزة الإلكترونية في نهاية المطاف إلى جفاف العين وفقدان مؤقت للبصر. ووفقا للأطباء فإن النظر المستمر إلى جسم قريب أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية يجهد عدة مجموعات عضلية في العين، مما قد يؤدي مع الوقت إلى إرهاق العين، جفافها، وفقدان مؤقت للبصر.

ويشرح الأطباء أن العضلات المكيفة داخل العين تتوتر لتغيير شكل العدسة للتركيز، بينما تحافظ عضلات محيط العين على تثبيت النظر على الجسم المحدد. وعند العمل عن قرب لفترات طويلة، تبقى هذه العضلات متوترة، ما يزيد من إجهاد العين تدريجيا.

وتساعد ممارسة تمارين العين على: تخفيف إجهاد عضلات العين. تحسين الدورة الدموية. تعزيز التركيز وتقليل خطر تشنج عضلات التكيف، خصوصا لدى الأطفال. ويوصي الأطباء بممارسة التمارين مرتين إلى ثلاث يوميا، خاصة بعد 20ـ30 دقيقة من القراءة أو العمل أمام الشاشة. وتشمل التمارين:

استراحة النظر بعيدا: كل 20 دقيقة من العمل على الكمبيوتر أو الهاتف، انظر إلى جسم يبعد نحو 6 أمتار لمدة 20 ثانية. تمرين العلامة على الزجاج: انظر إلى مسافة بعيدة من النافذة 20 ثانية، ثم إلى علامة على الزجاج من مسافة 30ـ40 سم، وكرر خمس مرات. تمرين الرسم بالعينين: حرك النظر ببطء لأعلى ولأسفل، ولليمين واليسار، وفي دائرة في كلا الاتجاهين. تمرين الرمش: رمش العين بسرعة لمدة 30 ثانية ثم أغلقها للاسترخاء، علما أن معدل الرمش الطبيعي هو مرة كل 10ـ12 ثانية.

ويؤكد الأطباء أن هذه الإجراءات البسيطة تساعد على حماية العينين وتقليل المشكلات الناتجة عن الاستخدام المطول للأجهزة الإلكترونية.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

علاج مبتكر للصرع يعيد الذاكرة ويقي من النوبات

كشف فريق من الباحثين في المركز الطبي بجامعة جورج تاون عن طريقة واعدة لعلاج صرع الفص الصدغي، النوع الأكثر شيوعا من الصرع المقاوم للأدوية، عبر إزالة الخلايا الدماغية الهرمة. وهذا الاكتشاف يمكن أن يحسن الذاكرة ويقلل من النوبات، بل ويقي بعض الحالات من الإصابة بالصرع تماما.

ويرتبط صرع الفص الصدغي بالنوبات المتكررة واضطراب الوظائف الإدراكية، وهو مرتبط أيضا بالشيخوخة المبكرة لخلايا الدماغ، ما يزيد من صعوبة علاجه.

ويمكن أن ينجم هذا الصرع عن إصابات الدماغ الناتجة عن الصدمات أو السكتات الدماغية، أو التهابات مثل التهاب السحايا، أو أورام الدماغ، أو تشوهات الأوعية الدموية، أو متلازمات وراثية.

وقد فحص الباحثون أنسجة دماغية مستأصلة جراحيا من الفصوص الصدغية لأشخاص مصابين بالصرع، ووجدوا زيادة بخمسة أضعاف في خلايا الدبقية الهرمة مقارنة بأنسجة الأشخاص غير المصابين. وهذه الخلايا تدعم الخلايا العصبية، لكنها لا تولد إشارات كهربائية.

وبعد فحص أنسجة الدماغ البشرية، اعتمد الباحثون على إزالة الخلايا الهرمة كوسيلة علاجية، إما وراثيا أو دوائيا. وأسفرت هذه العملية عن انخفاض نسبة الخلايا الهرمة بنسبة 50٪، وتحسن القدرات في اجتياز المتاهات، بالإضافة إلى تقليل شدة النوبات وحماية ثلث الحيوانات من الإصابة بالصرع تماما.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

مسلسل الوراثة2

حل اعرف الشخصية

الممثلة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

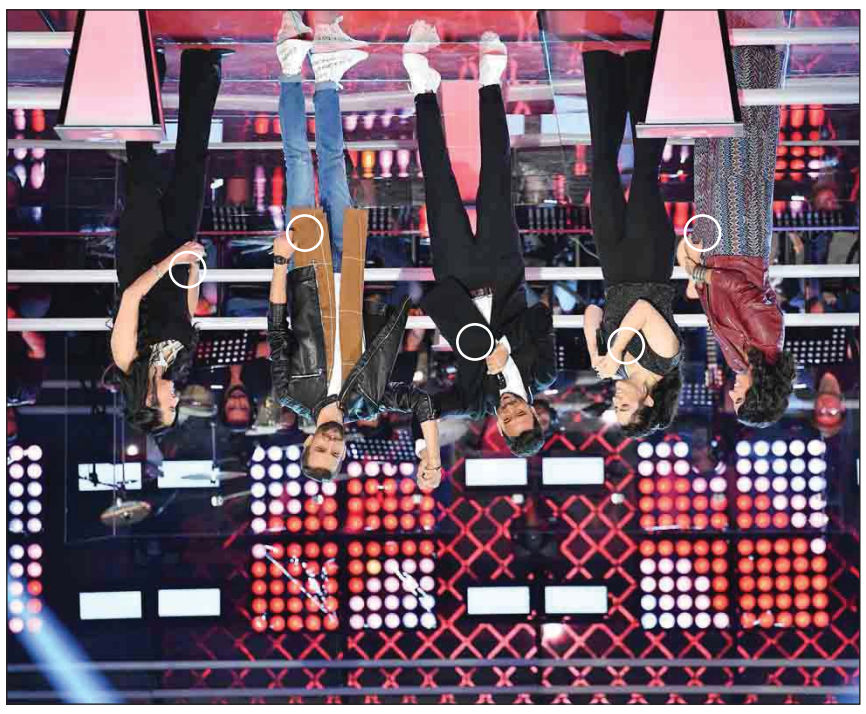
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ المعاد ـ للنفي، 2 ـ سفينة حربية ـ حاكم، 3 ـ تحت الرماد ـ من حلوى الجنة، 4 ـ عاهة (معكوسة) ـ من الورد، 5 ـ يشرب ـ أبعد (معكوسة)، 6 ـ شتم ـ عكس هجر، 7 ـ ناعسة ـ فرخ الدجاج، 8 ـ جدال ـ عكس ميت (معكوسة) ـ للمساحة (معكوسة)، 9 ـ آلة موسيقية (معكوسة) ـ بقايا الحريق، 10 ـ من الكائنات الحية.

عمودياً: 1 ـ شاعر عباسي، 2 ـ للنفي ـ وهم، 3 ـ مغنية لبنانية (معكوسة)، 4 ـ القذف بالحجارة، ـ عكس نكاء، 5 ـ تجارة غير مشروعة ـ للمساحة (معكوسة)، 6 ـ علم مؤنث (معكوسة)، 7 ـ صحة وعافية ـ نحيل (معكوسة)، 8 ـ السارقون ـ حيوان ضخم، 9 ـ ضجر (معكوسة) ـ أبنية فخمة، 10 ـ للاستفهام ـ الساكت.