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 عكس الشراء ـ خاصتي، 2 ـ ناد رياضي كويتي (معكوسة) ـ متشابهة، 3 ـ متشابهان ـ اكتملت ـ من الأطراف (معكوسة)، 4 ـ ثواب ـ صوت الضفدع، 5 ـ للنصب ـ معرفتك للشيء ـ ابن الأسد (معكوسة)، 6 ـ قلق، 7 ـ رباط ـ عكس أمسه ـ من الوزن، 8 ـ عاصمة خليجية (معكوسة)، 9 ـ في الصحراء، 10 ـ مخرج أفلام مصري راحل.

عمودياً:

1 ـ للاستفهام ـ الحنق، 2 ـ دولة عربية ـ في البيضة، 3 ـ قمح ـ في العروق (معكوسة) ـ اصل، 4 ـ يقر ـ للنصب، 5 ـ بيرق ـ ضلال، 6 ـ مقبل ـ ولائم، 7 ـ بان (معكوسة)، 8 ـ للنداء ـ مضطرب، 9 ـ كاتب ـ أحزم (معكوسة)، 10 ـ عكس سعيدان (معكوسة) ـ للنصب (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ا	ع	م	ج	ت	ل	ا	غ
ل	ل	ا	و	ن	م	ل	ف	ل	ا
خ	م	ل	ا	ن	ة	ء	ا	ر	ق
ي	ن	ن	س	د	ف	و	خ	ل	ا
ل	ص	ج	ع	ى	م	ر	م	ق	ى
ا	و	م	ق	م	ع	ل	ا	س	م
ل	ر	و	ر	د	ي	ع	س	ر	ل
س	ق	س	ق	ر	ح	ا	س	ي	ا
م	ص	ط	ي	ر	و	ط	س	ر	ص
ر	ب	ي	ب	ل	ر	ا	ف	ض	ا
و	ل	ي	د	ب	ل	ا	ط	ل	ا
ل	ا	م	ش	ح	ي	ت	ا	ب	ن

ممثل كويتي راحل من 10 أحرف

التجمع - ألمى - سرير - الخيل - ندى - سعيد - رقيب
الفلم - نباتي - الخوف - النجم - واسع - ساحر
المنصور - الطالب - شمال - ضفار - وليد - سمر
قراءة - قصب - قمر - العمق - سطور - وسطي

سؤال وجواب

هل يعكس ارتفاع صوت الشخير مدى الضرر الصحي الذي تعانيه؟

غالبا ما يكون الشخير علامة على حالة خطيرة للغاية تعرف باسم انقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو اضطراب شائع يتميز بالشخير بصوت عال وتوقف التنفس ثم استئنافه. وحتى الآن كان يعتقد أنه كلما ارتفع صوت الشخير، كان انقطاع النفس النومي أسوأ. لكن الأبحاث الحالية والمستمرة تظهر أننا يجب أن نغير طريقة تفكيرنا بشأن الشخير.

وقال دان فينا، الباحث في قسم النوم واضطرابات الساعة البيولوجية في مستشفى بريغهام: «للتعرف بشكل صحيح على مدى خطورة انقطاع النفس النومي الناتج عن أصوات الشخير، نحتاج إلى فهم أسباب الشخير». وكان الرأي السائد هو أن الشخير يحدث عندما تنتقل من النوم الخفيف إلى النوم العميق. ويؤدي هذا إلى استرخاء العضلات الموجودة في سقف الفم والحلق والأنف. وفي حالة الشخير، يمكن للعضلات أن تسترخي كثيرا لدرجة أنها تسد مجرى الهواء جزئيا. ويؤدي هذا الانسداد إلى زيادة اضطراب الهواء عندما يتنفس الشخص، ما يتسبب في اهتزاز الأنسجة الرخوة في المسالك الهوائية العلوية وإصدار صوت الشخير.

ومع ذلك، فقد أثار شيء غريب حيرة الباحثين: يبدو أن الشخير يزداد أثناء نوم الموجة البطيئة، عندما يكون مجرى الهواء أقل عرضة للانهيار، ويبدو أقل تواترا أثناء نوم حركة العين السريعة، عندما يكون مجرى الهواء أكثر عرضة للانهيار.

ويشير الباحثون إلى أن زيادة الجهد المبذول للتنفس دون أي عائق لتدفق الهواء لم يكن له تأثير يذكر على ارتفاع صوت الشخير. ولا يبدو أن تفاقم الانسداد مع جهد التنفس الطبيعي يؤثر على ارتفاع صوت الشخير. ومن المثير للدهشة أن الفريق وجد أن الشخير يكون أعلى صوتا خلال الفترات التي يكون فيها جهد التنفس لدى الشخص أقوى، ولكن مستويات انسداد مجرى الهواء لديهم هي نفسها تقريبا، بغض النظر عن مرحلة نومهم أو شكل التنفس المضطرب أثناء النوم.

ويشير هذا إلى أن جهد التنفس له دور مساو، إن لم يكن أكبر، لدور انسداد مجرى الهواء في توليد الشخير بصوت عال. وقال فينا: «تصف النتائج في نهاية المطاف وجود علاقة معقدة بين التنفس المضطرب أثناء النوم، حيث إن ارتفاع الصوت وحده قد لا يكون مؤشرا على مدى شدة انقطاع النفس النومي»، موضحا: «بعبارة أخرى، ارتفاع صوت الشخير في بعض الحالات يمكن أن يكون مؤشرا على شكل أقل خطورة من انقطاع النفس النومي».

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

مركّب طبيعي في القهوة يحمينا من التهابات اللثة

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة نيبون لطب الأسنان في اليابان أن حمض الكلوروجينيك، وهو مركب طبيعي موجود في حبوب البن، يساعد على الحفاظ على صحة الفم ويحمي من التهابات اللثة.

وأشار القائمون على الدراسة إلى أن التهاب دواعم السن مرضا التهابيا مزمنا يدمر الأنسجة الداعمة للأسنان. يرتبط تطور المرض بتكون طبقة البلاك، وهي عبارة عن غشاء حيوي بكتيري كثيف يصعب إزالته بالكامل باستخدام طرق التنظيف العادية، لذلك ركزوا في دراستهم على المواد التي يمكن أن تساعد في تثبيط نمو البكتيريا والالتهاب بشكل أكبر.

وفي تجارب مخبرية، فحص الباحثون تأثير حمض الكلوروجينيك على خلايا أنسجة اللثة والأربطة الداعمة للأسنان بعد تحفيزها بالسموم البكتيرية، وأظهر التحليل أن هذا المركب يقلل من إنتاج الجزيئات الالتهابية، والتي تلعب دورا رئيسيا في تطور الالتهاب وتدمير الأنسجة الفموية، علاوة على ذلك، ثبطت هذه المادة نمو العديد من البكتيريا الفموية.

ويشير الباحثون إلى أن حمض الكلوروجينيك يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للبكتيريا في آن معا، ما يجعله مكونا محتملا يمكن استعماله في منتجات العناية بالفم والأسنان مثل الغسولات الفموية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

غانم الصالح

حل اعرف الشخصية

رامي عياش

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

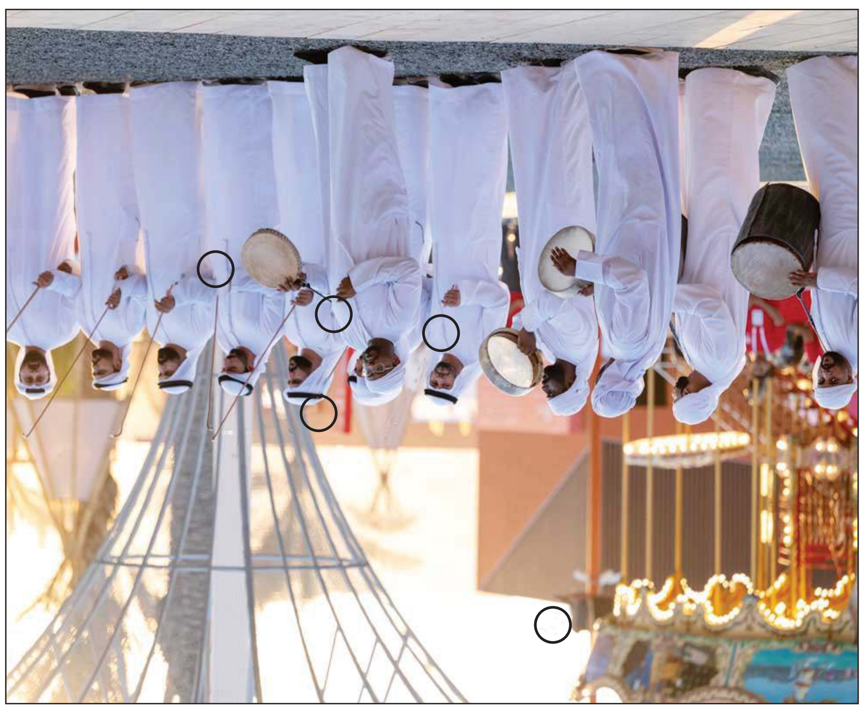
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ البيع ـ لي، 2 ـ العربي (معكوسة) ـ ا ا ا، 3 ـ ن ن ـ تمت ـ يد (معكوسة)، 4 ـ أجر ـ نقيق، 5 ـ ان ـ فهم ـ شبل (معكوسة)، 6 ـ أرق، 7 ـ قيد ـ غده ـ طن، 8 ـ أبوظبي (معكوسة)، 9 ـ رمال، 10 ـ حسن الإمام.

عمودياً:

1 ـ أين ـ القهر، 2 ـ لبنان ـ مح، 3 ـ بر ـ دم (معكوسة) ـ اس، 4 ـ يعترف ـ لن، 5 ـ علم ـ غي، 6 ـ آت ـ مآدب، 7 ـ ظهر (معكوسة)، 8 ـ يا ـ قلق، 9 ـ اديبً ـ أربط (معكوسة)، 10 ـ شقيان (معكوسة) ـ ان (معكوسة).