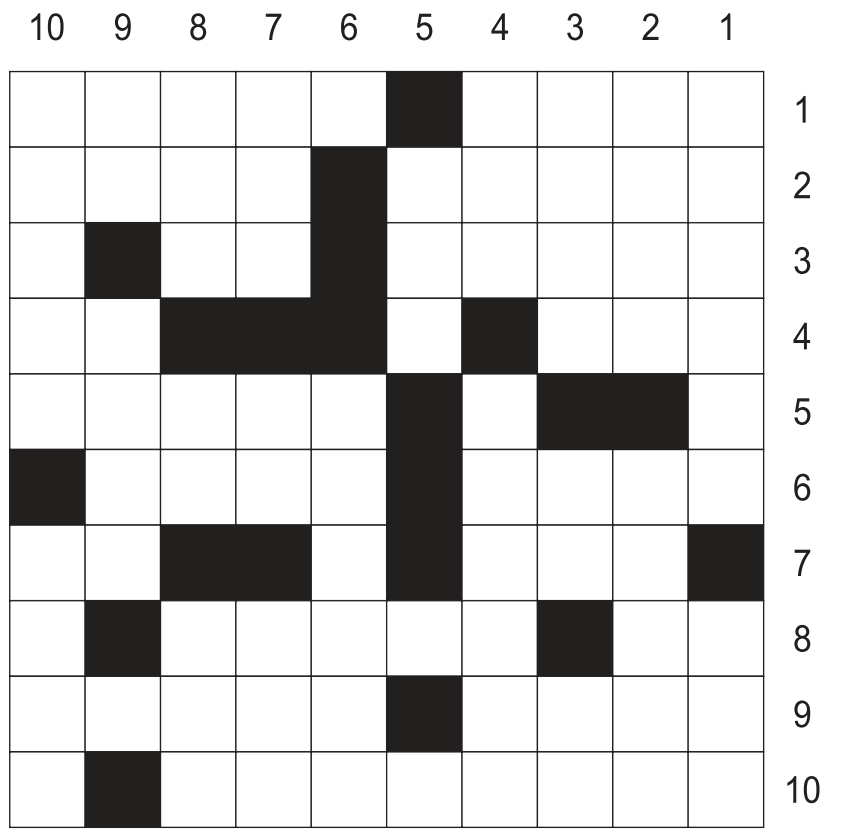
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ من الفاكهة ـ مثنى أخ، 2 ـ أكوام مكدسة ـ دارسون، 3 ـ طوق ـ مفر، 4 ـ أمدّ (معكوسة) ـ بسط، 5 ـ الطيب، 6 ـ علم مؤنث ـ في الصحراء (معكوسة)، 7 ـ نجمع ـ حيوان ضخم (معكوسة)، 8 ـ قوام ـ من العيون (معكوسة)، 9 ـ يحيي (معكوسة) ـ حصول سريع على المال، 10 ـ ممثل مصري راحل.

عمودياً:

1 ـ نائمان ـ قهر وبطش، 2 ـ كثير التكلفة ـ الاقتراب (معكوسة)، 3 ـ حرك وشغل ـ للتعريف ـ حاجز، 4 ـ قريب (معكوسة) ـ المنفق على العائلة، 5 ـ غطى واخفى، 6 ـ الحبر، 7 ـ مصيبة ـ للنفي ـ في الفم، 8 ـ أين ـ من الأقارب ـ عبرا (معكوسة)، 9 ـ متشابهان ـ مغني، 10 ـ نسارع ـ مساند (معكوسة).

كلمة السر

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

ممثل ومغني كويتي شاب من 9 أحرف

البارع	الاختبار	القيادة	الأحمر	نغمة
أسير	صادق	النور	الحمامات	قوافي
منازل	ألوان	نعيم	السنديانة	
الاحتمالات	الامس	السواعد	الكماليات	

سؤال وجواب

ما الأمور التي تعوق عملية النوم الطبيعي؟

للهرمونات تأثير كبير على النوم، منها ما يساعد الجسم على النوم ومنها ما يعوق الحصول على نوم هانئ، فهرمون الميلاتونين مثلا، يساعد الجسم على النوم، بينما يمكن أن تؤدي زيادة هرمونات الغدة الدرقية، والكورتيزول، والأدرينالين، والنورأدرينالين إلى استمرار فرط التنبيه، ما يعوق النوم.

فمثلا إذا تحدثنا عن الهرمون المرتبط مباشرة بالنوم، فهو الميلاتونين، ينتج الجسم هذا الهرمون في ظروف معينة، لذلك فمن المهم الاستعداد للنوم وتهيئة الظروف اللازمة لإنتاجه بشكل طبيعي. أولا وقبل كل شيء، يعني هذا ضمان توفير ظلام دامس، وتجنب القهوة والمشروبات المنبهة الأخرى، وتجنب تناول الطعام قبل النوم مباشرة. ومن المهم إبعاد الأجهزة الإلكترونية عن متناول الأطفال قبل النوم بساعتين إلى 3 ساعات، كما ينصح بتهوية الغرفة قبل النوم.

ولا ترتبط مشكلات النوم في إنتاج الميلاتونين فقط، بل بصحة الغدة الدرقية أيضا، لأن هرموناتها ترتبط بمستوى اليقظة والتمثيل الغذائي. وتختلف الآلية باختلاف الاضطراب: ففي بعض الحالات، قد يجد الشخص صعوبة في النوم، بينما في حالات أخرى، قد يضطرب نمط نومه الليلي بسبب النعاس أثناء النهار.

كما تتأثر جودة النوم سلبا في حالة فرط نشاط الغدة الدرقية، نتيجة لفرط التحفيز، الذي يؤدي إلى تسارع التمثيل الغذائي، ما يجعل الشخص سريع الانفعال ويواجه صعوبة في النوم. أما في حالة قصور الغدة الدرقية الحاد، فيكون الشخص عرضة للنعاس، وقد ينام أثناء النهار أو بعد الغداء، ما قد يؤدي إلى صعوبة في النوم ليلا.

وتؤثر هرمونات التوتر ـ الكورتيزول والأدرينالين والنورأدرينالين ـ سلبا على النوم، لذلك ينخفض مستواها عادة في المساء، وتبلغ ذروتها صباحا عند الاستيقاظ. وهذا ضروري لإيقاظ الشخص بسرعة والحفاظ على يقظته، لذلك يعتبر اتباع عادات نوم صحية من الأمور المهمة جدا ـ وينصح، إن أمكن، بالذهاب إلى الفراش في الوقت نفسه تقريبا. كما يجب أن تكون الغرفة مريحة وخالية من التوتر، لمنع زيادة إفراز الكورتيزول.

المصدر: pravda.ru

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

احمرار العين في موسم الحساسية

تحذر تقارير طبية من عادة شائعة يلجأ إليها كثيرون لتخفيف حكة العينين خلال موسم الحساسية، وهي فرك العينين، لما قد تحمله من مخاطر على صحة البصر.

ويؤكد أطباء العيون أن ارتفاع مستويات حبوب التلقيح خلال هذا الموسم يؤدي إلى تهيج وجفاف وحكة شديدة في العينين، ما يدفع الكثيرين إلى فركها بشكل متكرر. إلا أن هذا التصرف، رغم أنه يمنح شعورا مؤقتا بالراحة، قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض وإلحاق أضرار طويلة الأمد بالعين إذا تحول إلى عادة مستمرة.

ويوضح محمد دهبادي، استشاري جراحة العيون في مركز «OCL Vision»، أن الحكة والاحمرار والشعور بعدم الراحة تجعل فرك العينين رد فعل شائعا، لكنه غير آمن. ويضيف: «نستقبل عددا متزايدا من المرضى الذين يعانون من احمرار وحكة في العينين، وفي بعض الحالات من انخفاض مؤقت في حدة البصر. ورغم أن فرك العينين يبدو مريحا، إلا أنه يزيد المشكلة سوءا».

ويشرح المختصون أن فرك العينين المتكرر قد يسبب إصابات دقيقة في سطح العين والجلد الرقيق المحيط بها، وهو من أرق أنواع الجلد في الجسم، ما يجعله أكثر عرضة للضرر والتهيج. كما قد يؤثر الفرك المستمر في القرنية، وهي الطبقة الشفافة المسؤولة عن تركيز الضوء داخل العين، ما قد يؤدي في بعض الحالات إلى مشكلات بصرية طويلة الأمد. وينصح الأطباء عند الشعور بحكة في العينين بتجنب فركهما، واللجوء بدلا من ذلك إلى قطرات العين المرطبة ومضادات الهيستامين للحد من الالتهاب وتخفيف الأعراض.

المصدر: «ميرور»

حل كلمة السر

مكي كاوكبي

حل اعرف الشخصية

دهش

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

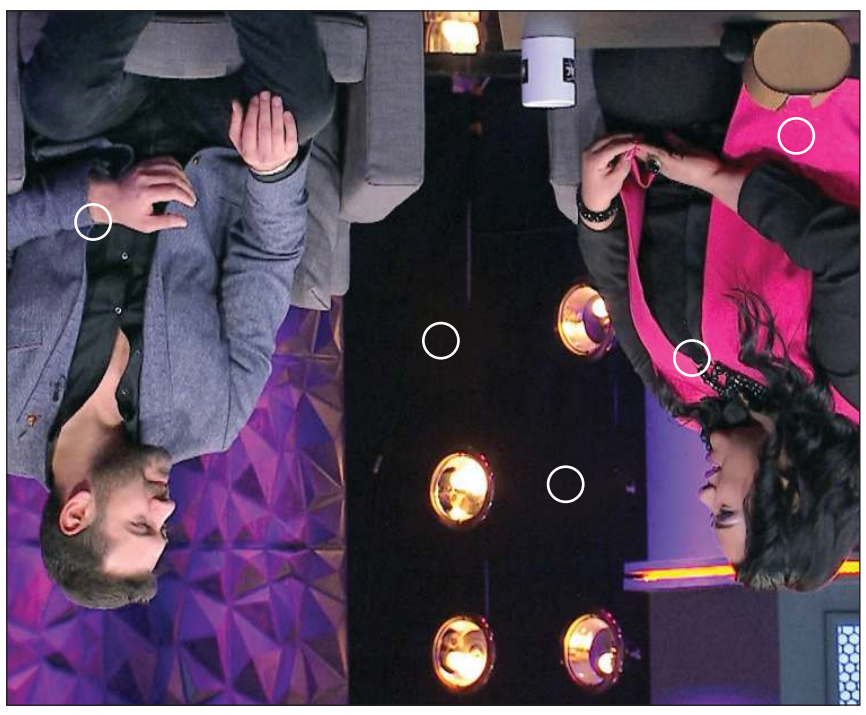
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ موز ـ أخوان، 2 ـ أكداس ـ طلب، 3 ـ فاردة ـ بد، 4 ـ رفد (معكوسة) ـ مد، 5 ـ العطر، 6 ـ نوال ـ رمال (معكوسة)، 7 ـ نام ـ ريد (معكوسة)، 8 ـ قد ـ الصيد (معكوسة)، 9 ـ سلم (معكوسة) ـ إثر، 10 ـ عادل إمام.

عمودياً:
1 ـ رواد ـ قمح، 2 ـ مكلف ـ السنو (معكوسة)، 3 ـ (معكوسة)، 4 ـ دار (معكوسة) ـ العيال، 5 ـ ستر، 6 ـ الاسدار، 7 ـ خطأ ـ ك ـ لقّ، 8 ـ ولد ـ عم ـ مرا (معكوسة)، 9 ـ أ ـ معطر، 10 ـ ديدار ـ موّية (معكوسة).