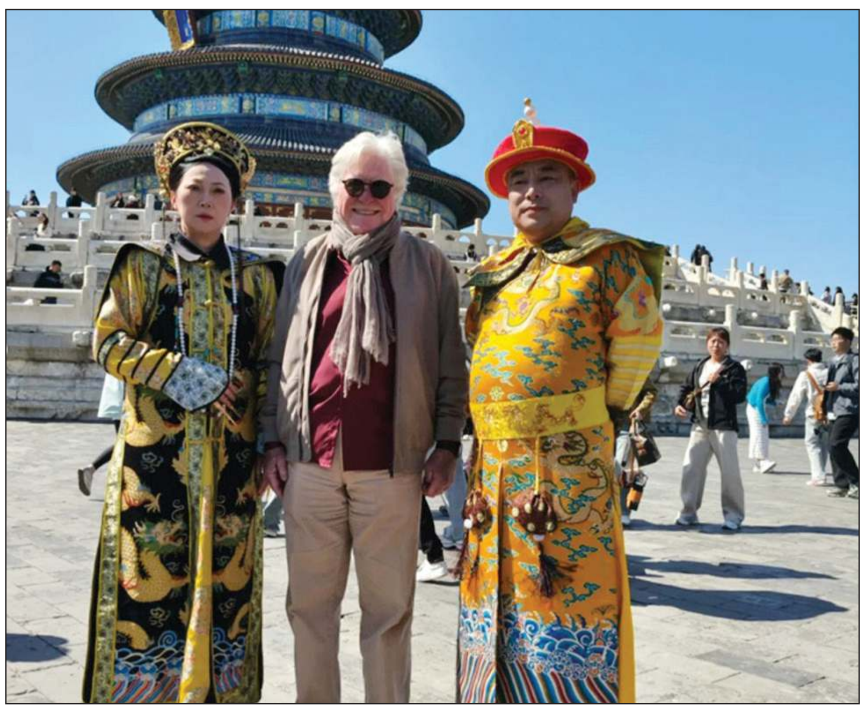
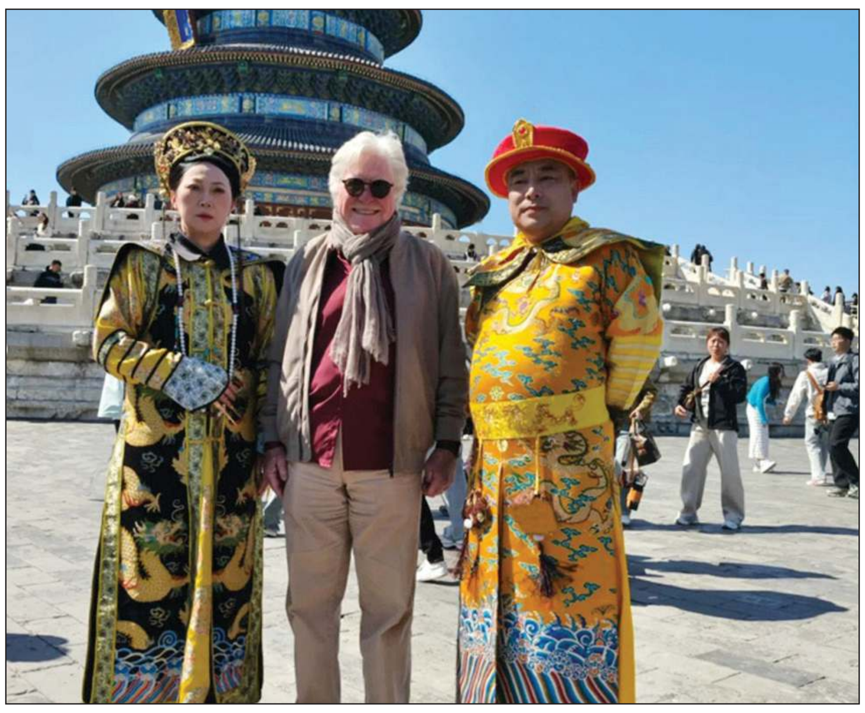
عينك .. عينك

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 كاتب مسرحي انجليزي، 2 ـ علم ـ وسيلة، 3 ـ والدتي (معكوسة) ـ ألقي، 4 ـ مجهول ـ وهم، 5 ـ اكتمل ـ رطب ـ عكس حر، 6 ـ نقودك ـ أعذار، 7 ـ نقي (معكوسة) ـ زوجة النبي إبراهيم، 8 ـ منخفض (معكوسة)، 9 ـ طاقية ـ سهل أخضر، 10 ـ من الماشية ـ صفع.

عمودياً:

1 ـ مطرب لبناني، 2 ـ عذل ـ ارشد، 3 ـ قانط ـ معامل، 4 ـ للنفي ـ نظر ـ نعاس، 5 ـ أرشده ـ من الطيور، 6 ـ جزيرة في المتوسط ـ متشابهان، 7 ـ ساهر ـ من الأقارب، 8 ـ فيلم كويتي ـ ضجر، 9 ـ قبيلة عربية (معكوسة) ـ بناء شاهق ـ حلق، 10 ـ جماعة ـ ظلام ـ كثير.

كلمة السر

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

من أشهر شاعرات العرب 7 أحرف

زمنية
الفريدة
المردم
رياحين
أجواء
البرق
دمية
الشرق
المرنة
رقمية
خاملة
المحدد
الرماح
الماسية
السامري
الشراع
الصبر
الفضيلة
اخوال
الورد

سؤال وجواب

هل يعالج المغنيسيوم القلق والتوتر؟

غالبا ما يوصى بالمغنيسيوم لعلاج مشكلات متنوعة من الأرق إلى القلق. ووفقا للأطباء يشارك هذا العنصر الحيوي في مئات العمليات الأيضية داخل الجسم، حيث يحصل الإنسان على معظمه من الغذاء، ويتم امتصاصه عبر الأمعاء وتوزيعه على مختلف الخلايا، إذ يخزن نحو 90٪ منه داخلها.

ويشير الأطباء إلى أن فحص الدم الشائع لقياس المغنيسيوم لا يعكس إلا جزءا محدودا من مستواه في الجسم، لأنه يقيس فقط تركيزه في مصل الدم. ورغم أن هذا التحليل هو الأكثر استخداما (بمعدل طبيعي يتراوح بين 0,7 و1,1 مليمول/ليتر)، إلا أنه لا يقدم صورة شاملة عن مخزون المغنيسيوم الكلي.

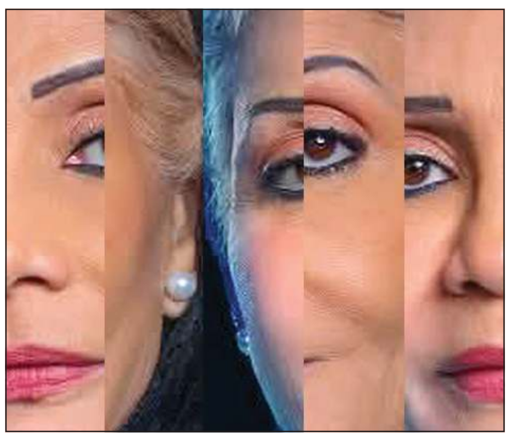
وبحسبه، فإن نقص المغنيسيوم يعد نادرا في الظروف الطبيعية، لكنه قد يحدث في حالات معينة مثل أمراض الأمعاء المزمنة، أو اضطرابات الكلى. وغالبا ما تكون الأعراض غير واضحة في الحالات الخفيفة (0,5ـ0,7 مليمول/ليتر)، مثل التعب، والعصبية، أو ارتعاش العضلات، بينما قد يؤدي النقص الحاد (أقل من 0,4 مليمول/ليتر) إلى اضطرابات في نظم القلب تستدعي تدخلا طبيا عاجلا.

وفي حال تأكد النقص عبر الفحوصات، قد يصف الطبيب جرعات علاجية تصل إلى 800 ملغ يوميا، في حين أن معظم المستحضرات المتاحة دون وصفة تحتوي على نحو 100 ملغ فقط لكل قرص، كما أن المكملات الغذائية لا تضمن دائما جرعة دقيقة. ويحذر من أن الإفراط في تناول المغنيسيوم قد يسبب اضطرابات هضمية مثل الإسهال والانتفاخ.

أما بشأن الادعاءات المنتشرة حول فائدته في علاج القلق والأرق واضطراب نقص الانتباه، فيؤكد الأطباء أنه لا توجد أدلة علمية كافية تدعم هذه الاستخدامات، باستثناء دوره المحتمل في الوقاية من الصداع النصفي، وحتى في هذه الحالة يعد عاملا مساعدا وليس علاجا رئيسيا.

المصدر: «health.mail.ru»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

الإقلاع عن التدخين قد يحمل فائدة مفاجئة للذاكرة والدماغ

كشفت دراسة حديثة أن الإقلاع عن التدخين قد يسهم في خفض خطر الإصابة بالخرف مع التقدم في العمر، خاصة لدى الأشخاص الذين ينجحون في الحفاظ على أوزانهم بعد التوقف عن التدخين. ورغم أن الدراسة لا تثبت بشكل مباشر أن الإقلاع عن التدخين يمنع الإصابة بالخرف، فإنها تشير إلى وجود ارتباط واضح بين التوقف عن التدخين وتحسن صحة الدماغ على المدى الطويل.

واعتمد الباحثون على مقابلات دورية أجريت كل عامين لتقييم عادات التدخين والوزن والحالة الصحية العامة للمشاركين، إلى جانب اختبارات لقياس الذاكرة والقدرات الذهنية، بالإضافة إلى الاستعانة بملاحظات المقربين منهم حول التغيرات السلوكية والمعرفية.

وخلال فترة الدراسة، أصيب 5868 مشاركا بالخرف. وبعد تحليل البيانات ومراعاة عوامل مثل العمر والنشاط البدني وصحة القلب والأوعية الدموية، تبين أن الأشخاص الذين أقلعوا عن التدخين انخفض لديهم خطر الإصابة بالخرف بنسبة 16٪ مقارنة بمن استمروا في التدخين.

كما أظهرت النتائج أن فوائد الإقلاع عن التدخين تزداد بمرور الوقت، إذ اقترب خطر الإصابة بالخرف لدى من توقفوا عن التدخين منذ نحو سبع سنوات من مستوى الخطر لدى الأشخاص الذين لم يدخنوا مطلقا.

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

حل كلمة السر

الخنساء

حل اعرف الشخصية

سوسن بدر

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

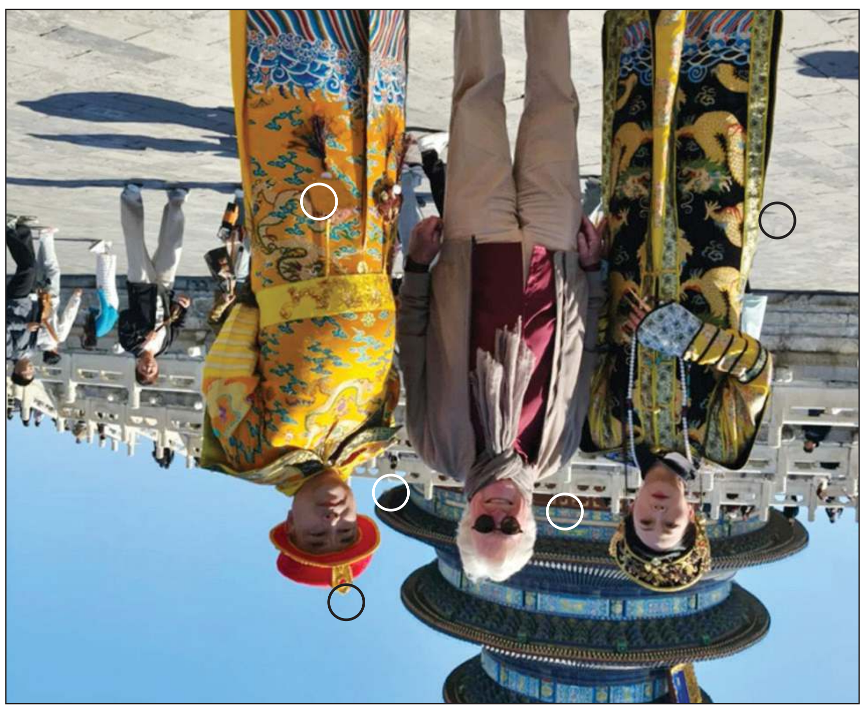
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ وليم شكسبير، 2 ـ لواء ـ واسطة، 3 ـ أمي (معكوسة) ـ أرمي، 4 ـ سر ـ سراب، 5 ـ تم ـ ندي ـ برد، 6 ـ مالك ـ حجج، 7 ـ صاف (معكوسة) ـ هاجر، 8 ـ وادي (معكوسة)، 9 ـ قلنسوة ـ مرج، 10 ـ عنزة ـ لطم.

عمودياً:

1 ـ وليد توفيق، 2 ـ لوم ـ أدل، 3 ـ يائس ـ مصانع، 4 ـ ما ـ رنا ـ وسن، 5 ـ دله ـ وز، 6 ـ كورسيكا ـ ة ة، 7 ـ سامر ـ جد، 8 ـ بس يا بحر ـ مل، 9 ـ طي (معكوسة) ـ برج ـ قرط، 10 ـ رهط ـ دجى ـ جم.