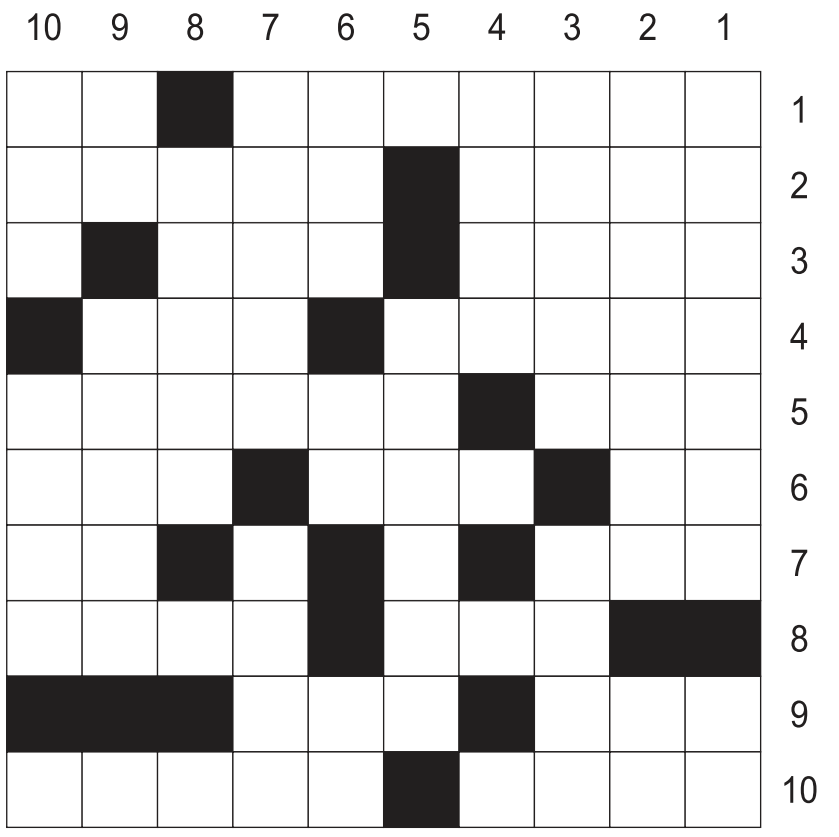
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ شاعر عباسي ـ بسط، 2 ـ لإيصال الرسائل ـ عكس صباحه، 3 ـ بين جبلين ـ متشابهة، 4 ـ نخفي متعمدين ـ أطرش، 5 ـ يغطي جلود الحيوانات ـ طبيب عربي قديم، 6 ـ للتفسير ـ من النحل ـ في الصحراء، 7 ـ غطى ـ والدة، 8 ـ فكه ـ مقتل، 9 ـ حيا ـ أصل الحياة، 10 ـ أتربة ـ أسفل الساق.

عمودياً:

1 ـ شاعر عباسي ـ مجهول، 2 ـ ممثل عالمي مشهور ـ للجزم، 3 ـ مذياع (معكوسة) ـ اشفقا، 4 ـ تقود العمل وتنظمه، 5 ـ يقيدهم، 6 ـ شعوب ـ متشابهان ـ متشابهان، 7 ـ من أدوات النجار ـ تمام، 8 ـ بلدان، 9 ـ للنفي ـ من آلات النفخ الموسيقية، 10 ـ زمن طويل ـ يبرق.

كلمة السر

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

مهرجان كويتي سنوي من 9 أحرف

الرحب	أليفة	مزاحمة	سفر	حلزوني	الكريم
قرع	الرابية	الأوس	العريق	سوار	خليل
نجمي	مؤامرة	غار	سكنية	رباعية	سرور
يقتل	مبيت	دولية	خامل	العارف	نجمي

سؤال وجواب

كيف نتعامل مع الأرق دون أدوية؟

يمكن للأشخاص الذين يعانون من الأرق التغلب عليه من دون أدوية، ففي البداية ينبغي للأشخاص الذين يعانون من الأرق عدم اللجوء إلى الأدوية فورا، لأن الاستعداد الجيد للنوم قد يساعد في حل هذه المشكلة.

ويشير الخبراء إلى أن العلاج السلوكي المعرفي، المعترف به عالميا كمعيار للعلاج، يعتبر الطريقة الأكثر فاعلية لمكافحة الأرق. ولا عجب بأن العلاج السلوكي المعرفي هو الخط الأول للعلاج في جميع أنحاء العالم، لأنه يتميز بنهج منظم ويشرف عليه أخصائي، لكن يمكن للمرضى مساعدة أنفسهم بشكل كبير. ووفقا للخبراء للتغلب على مشكلات النوم يجب اتباع الخطوات التالية:

ـ من الضروري اتباع روتين نوم ثابت بالذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.

ـ يجب تهوية غرفة النوم قبل ذلك، والتأكد من أن الغرفة مظلمة وهادئة تماما في الليل.

ـ تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من النوم.

ـ عدم الإفراط في تناول الطعام قبل النوم، لكن لا ينصح بالذهاب إلى الفراش جائعا.

ـ تقنيات الاسترخاء تساعد أيضا (تمارين التنفس، والتأمل، والاسترخاء التدريجي للعضلات). كل هذه الأمور يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر المتراكم خلال اليوم.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

عامل خفي يزيد خطر أمراض الأمعاء والكبد

أظهرت دراسة تحليلية نشرت في مجلة Frontiers in Nutrition أن الجسيمات النانوية البلاستيكية التي تدخل إلى الجسم تؤثر على الاستقلاب والأمعاء والكبد.

وحلل القائمون على الدراسة بيانات 1700 بحث ودراسة تتعلق بالجسيمات البلاستيكية النانوية وتأثيرها على الصحة. وأظهرت البيانات أن هذه الجسيمات تخل بتوازن تركيب البكتيريا المعوية وتضعف الحاجز المعوي، وهذا يسمح للجزيئات الالتهابية وفضلات البكتيريا بالدخول إلى الجسم بسهولة أكبر، ما يزيد حالات الالتهاب الجهازي ويزيد مقاومة الإنسولين ويسبب اضطرابات في عملية الأيض.

كما اكتشف العلماء آلية أخرى لتأثير هذه الجسيمات على الجسم تتعلق بالإجهاد التأكسدي، إذ وجدوا أن جسيمات البلاستيك الدقيقة تنشط أنواع الأكسجين التفاعلية في الجسم وتتلف الخلايا، ما قد يؤثر على استقلاب الطاقة ويسبب اضطرابات في معالجة الغلوكوز والدهون.

وركز الباحثون في دراستهم على محور «الأمعاء ـ الكبد»، فالضرر التي تسببه الجسيمات النانوية البلاستيكية على ميكروبات الأمعاء والالتهابات التي الناجمة عنه تنعكس سلبا على صحة الكبد واستقلاب الدهون وتزيد احتمالية الإصابة بمرض الكبد الدهني.

ويؤكد العلماء أن الأدلة المتعلقة بتأثير البلاستيك الدقيق على صحة البشر لاتزال غير كافية، إذ تعتمد معظم الدراسات المتعلقة بهذا الأمر على تجارب أجريت على الحيوانات المخبرية.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

ماء شراب

حل اعرف الشخصية

هيفاء وهبي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ أبو تمام ـ مد، 2 ـ بريد ـ مساعد، 3 ـ والدي، 4 ـ نهاري ـ أصم، 5 ـ وبر ـ الراعي، 6 ـ أي ـ عسل ـ رمل، 7 ـ ستر ـ أم، 8 ـ حلم ـ 9 ـ صحو، 10 ـ سلم ـ ماء ـ رمال ـ القدم.

عمودياً: 1 ـ أبو نواس ـ سر، 2 ـ بريد بيت ـ لم، 3 ـ راعي (معكوسة) ـ رحمة، 4 ـ تدبر، 5 ـ يأسرهم، 6 ـ أما ـ ل ـ ل ـ ١١، 7 ـ مساعد ـ كمال، 8 ـ امحار، 9 ـ ما ـ مزمار، 10 ـ دهر ـ يلمع.