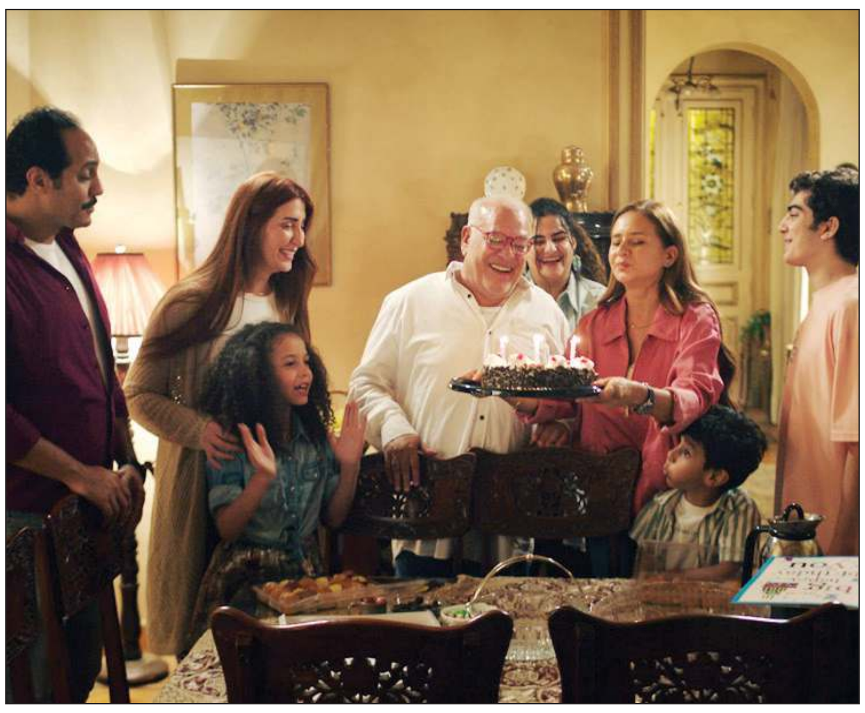
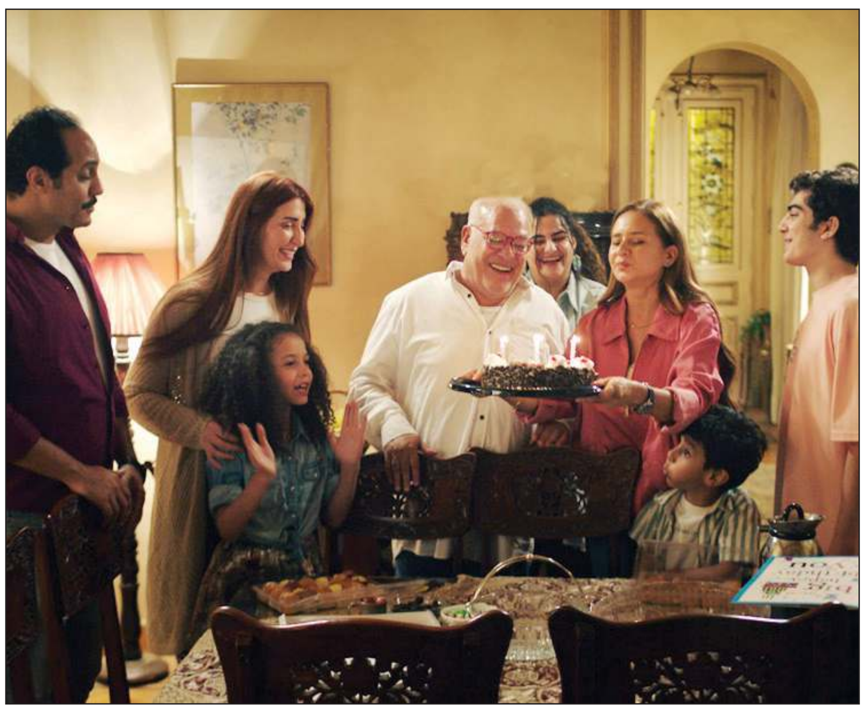
إعداد: عروبة حجازي

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 المبهجات ـ في العروق، 2 ـ راشد عاقل ـ جمعا، 3 ـ شديد الظلمة ـ صافي، 4 ـ للتعريف ـ عكس أظهر ـ قاتــل، 5 ـ عكس واجبي ـ عكس أنانيتي (معكوسة)، 6 ـ يدور ـ أبعث رسالة، 7 ـ من مشتقات البترول، 8 ـ مجرى مائي (معكوسة) ـ للنفي، 9 ـ جواب ـ قضايا، 10 ـ طرقي ـ بحار.

عمودياً:

1 ـ مكاسبي ـ طريق (معكوسة)، 2 ـ أخطأ (معكوسة) ـ من الطيور ـ جواهر، 3 ـ من السمك ـ يتناول إحدى وجباته، 4 ـ ضياء ـ خوف، 5 ـ مرعبان، 6 ـ الانتقال من مكان إلى آخر ـ نجمع، 7 ـ اكتمل ـ متشابهة ـ اقتل بالسم، 8 ـ للنصب ـ غني ـ للتعريف، 9 ـ أحد رجال الدين المسيحي ـ للشرب، 10 ـ فنانة كويتية.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 8 أحرف

الحداثة
الريادة
النحلة
الرياضة
مرن
القباب
نعمة
راكدة
القيامة
الربي
معابد
النسمات
نوت
الاسم
قدري
كمان
البر
الفل
السميد
حديد
جميل
الحبر

سؤال وجواب

ما علاقة نقص النوم بمشاكل المفاصل؟

كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة واشنطن في سانت لويس، عن أن نقص النوم والعمل بنظام المناوبات الليلية يزيدان خطر الإصابة بالفصام العظمي، وهو أحد أكثر أمراض المفاصل شيوعا.

وقد حلل العلماء بيانات ما يقرب من 500 ألف شخص من المشـاركين بمشروع البنك الحيوي البريطاني UK Biobank، ووجدوا أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات في الليلة أو يشكون بانتظام من صعوبة النوم والاستيقاظ المتكرر، هم أكثر عرضة بنسبة 20ـ40٪ للإصابة بالفصال العظمي في الورك أو الركبة مقارنة بمن ينامون نحو سبع ساعات في الليلة.

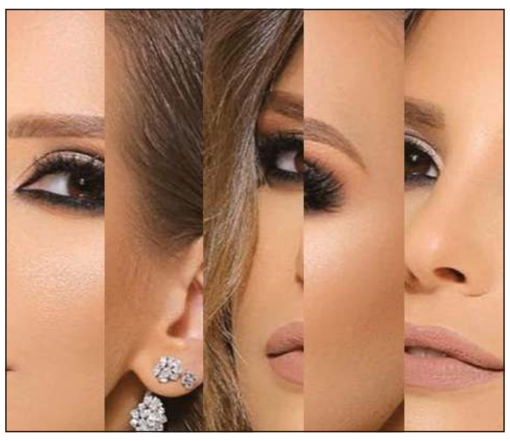
كما وجد خطر إضافـي لدى العاملين بنظام المناوبات الليلية، حيث كانوا أكثر عرضة بنسبة 24٪ للإصابة بالفصال العظمي في الركبة، وأكثر عرضة بنسبة 28٪ للخضوع لجراحة استبدال مفصل الركب، إذ استمرت هذه الارتباطات حتى بعد الأخذ في الاعتبار وزن الجسم والعمر وعوامل صحية أخرى. وأكثر ما لفت انتباه الباحثين أن زيـادة المخاطر لوحظت حتى لدى الأشـخاص الذيـن لم يعانوا مـن آلام المفاصـل المزمنة في بداية الدراسة.

ويعتقد القائمون على الدراسة أن اضطرابات النوم واختلالات الساعة البيولوجية قد تزيد من الالتهابات في الجسم، وتعيق ترميم الأنسجة، وتزيد من حساسية الألم.

وتجدر الإشارة إلى أن العمل في أوقات غير منتظمـة أو العمل في أوقـات متأخرة من الليل قد يتسـبب فـي إصابة الإنسـان بالجلطات أو السكتات الدماغية.

المصدر: «لينتا.رو»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

مشكلة صرير الأسنان

حذرت طبيبة أسنان من أن التوتر قد يدفع الكثيرين إلى ممارسة عادة لا إرادية أثناء النوم تسبب أضرارا دائمة للأسنان، من دون أن يدركوا ذلك إلا بعد ظهور مشكلات مثل آلام الفك.

وقالت د.بهافيكا باريك إن صرير الأسنان، الذي يتمثل في طحن الأسنان أو الضغط عليها بصـورة لا إرادية، أصبح من المشـكلات التي يلاحظها أطباء الأسنان بشكل متزايد، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة.

وأوضحت أن كثيرا من الأشخاص يربطون التوتر باضطرابات النوم أو الصداع أو تراجع المزاج، لكنهم لا ينتبهون إلى تأثيره المباشـر على صحة الأسنان والفك.

وأضافت أن العلامات التي تكشف الإصابة بصرير الأسنان تشمل تسطح الأسنان بصورة غير طبيعية، وتشـققات في طبقة المينا، إلى جانب الاستيقاظ صباحا مع الشعور بشد في الفك أو صداع خفيف.

وقالـت باريـك: «عندما أسـأل المرضى عن مستويات التوتر لديهم أجد أنه العامل المشترك في أغلب الحالات. وفي كثير من الأحيان يمكن ملاحظة آثار التوتر على الأسنان قبل أن يدرك الشخص نفسه وجود مشكلة».

وأكدت أن التدخل المبكر يسـاعد على الحد مـن الأضرار الطويلة الأمد، موضحة أن أطباء الأسنان يستطيعون اكتشاف العلامات المبكرة للحالـة حتى قبل ظهور أعراض واضحة لدى المريض. ولفتت إلى أن صرير الأسنان لا يقتصر على البالغين، بل يعد أكثر شيوعا بين الأطفال والمراهقين مقارنة بكبار السن.

وقدمت الطبيبة خمس نصائح للأشخاص الذين يعتقدون أنهم يعانون من صرير الأسنان، وهي مراقبة أعراض الصباح مثل شد الفك أو حساسية الأسنان، وعدم تأجيل زيارة طبيب الأسنان، والاستفسار عن استخدام واقي الأسنان الليلي، والنظر في خيار حقن البوتوكس للحالات الشـديدة بعد استشارة المختصين، إضافة إلى تقليل استخدام الشاشات الإلكترونية قبل النوم لتحسين جودة النوم وتقليل التوتر.

المصدر: «ميرور»

حل كلمة السر

الرميثية

حل اعرف الشخصية

ايمان العاصي

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني
archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسـلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سـودوكو من مسـتويات 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	3	1			8
		5			2	6		1
		1	8		5		4	
							9	5
1	5		2			7		3
	9		6	5	8			
4	7	6				1		9
		3	9			2	7	6
	2			7		3		

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

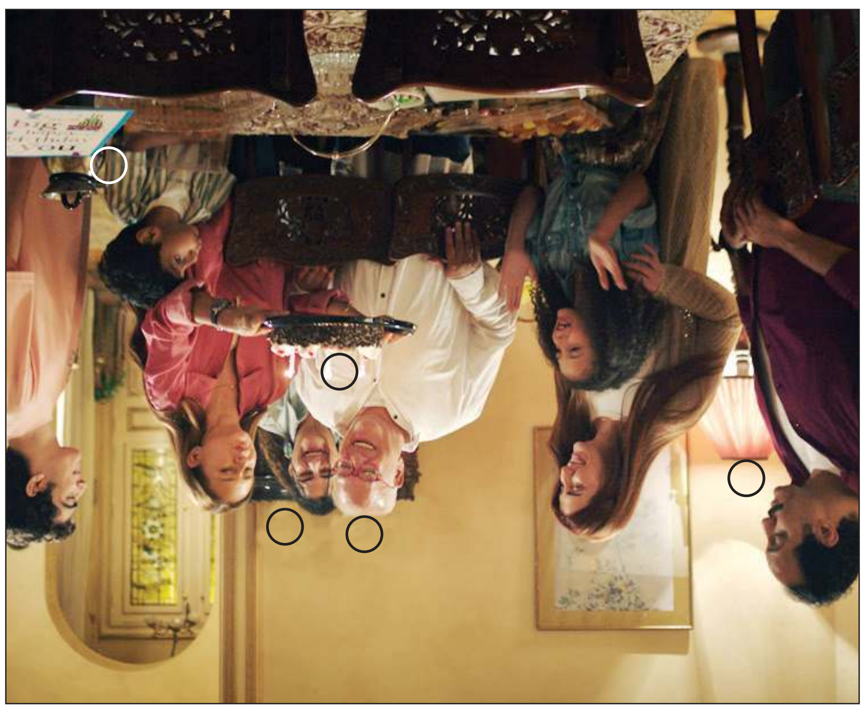
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المسرات ـ دم، 2 ـ رزين ـ لما، 3 ـ دامس ـ نقي، 4 ـ ال ـ أخفى ـ سم، 5 ـ حقي ـ إيثاري (معكوسة)، 6 ـ يلف ـ أرسل، 7 ـ قطران، 8 ـ النهر (معكوسة) ـ ما، 9 ـ رد ـ مسائل، 10 ـ دروبي ـ ملاح.

عمودياً:

1 ـ أرباحي ـ درب (معكوسة)، 2 ـ زل (معكوسة) ـ لقلق ـ در، 3 ـ ميد ـ يفطر، 4 ـ سناء ـ رهاب، 5 ـ مخيفان، 6 ـ السـفر ـ نلم، 7 ـ تم ـ ا ا ا ـ أسم، 8 ـ ان ـ ثري ـ ال، 9 ـ قسيس ـ ماء، 10 ـ مريم الصالح.