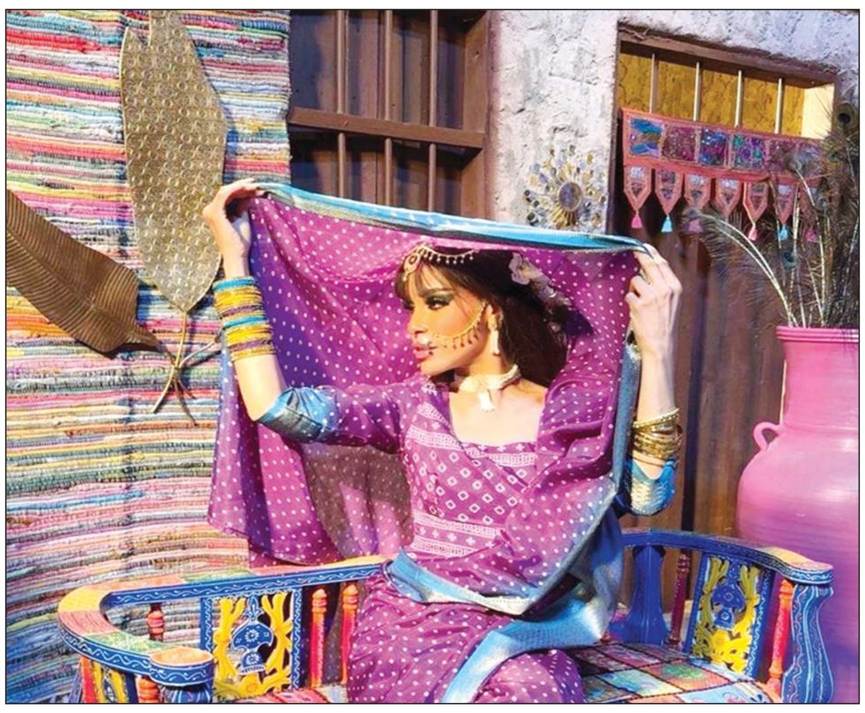
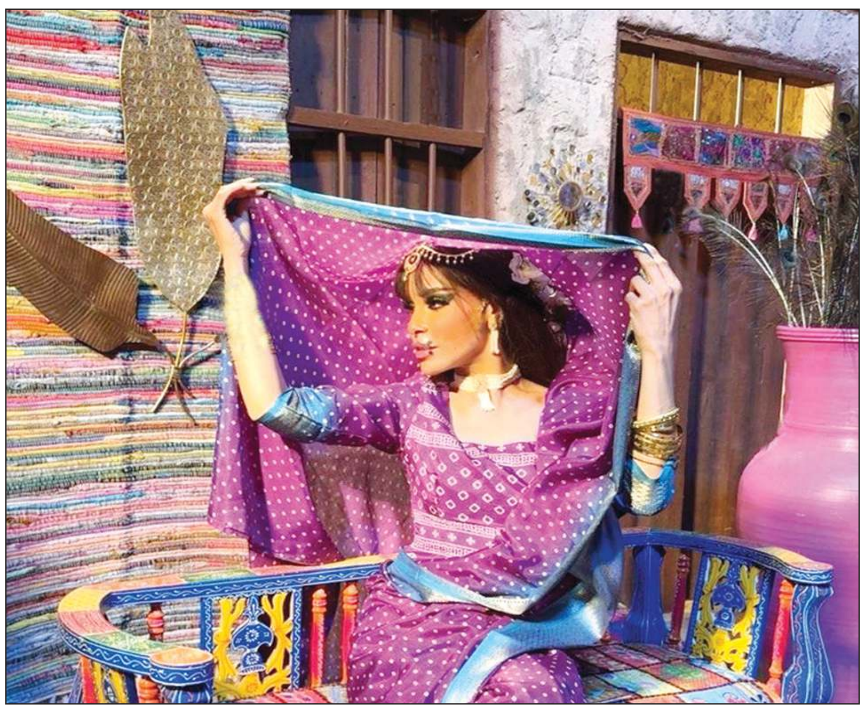
عينك .. عينك

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 المقبل ـ صداق، 2 ـ فضة ـ من الحلي، 3 ـ مكشوفة ـ ضجر، 4 ـ حبال ـ آلة موسيقية، 5 ـ يرشد (معكوسة)، 6 ـ يشاهد ـ للمساحة (معكوسة) ـ علة (معكوسة)، 7 ـ ضمير منفصل ـ العائلة (معكوسة)، 8 ـ رأى بطرف العين (معكوسة) ـ رتبة عسكرية، 9 ـ اللائم ـ للمساحة، 10 ـ في الجمل ـ مدهشة.

عمودياً:

1 ـ مجرى مائي ضيق، 2 ـ رسن ـ نبات عطري، 3 ـ الصديق (معكوسة) ـ ضجرا، 4 ـ منزلنا (معكوسة) ـ من الأقارب، 5 ـ تمشي، 6 ـ للنفي ـ اللوم، 7 ـ من الدهون ـ فرا، 8 ـ جنحا ـ حرف هجاء (معكوسة)، 9 ـ خوفي وهلعي ـ من القوارض، 10 ـ متشابهان ـ أجابا ـ قط (معكوسة).

كلمة السر

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

مسلسل كويتي في رمضان 2026 من 5 أحرف

استلام
شمالية
نباتات
الاقتباس
سماحة
رطوبة
البحر
مواجهة
أسيرة
الذهبي
تقية
أوتاد
النعمة
حرف
نور
كرك
معز
الجديد
عالية
الطيور
علوم
عيون
مغنية

سؤال وجواب

كيف يسبب الاستخدام المتواصل للهاتف الذكي تأثيرات سلبية على سلامة الرقبة؟

قد يسبب الاستخدام المتواصل للهاتف الذكي، خاصة في وضعية الجلوس لفترات طويلة، تأثيرات سلبية شاملة على الجسم.

ويوضح الأطباء أن إمالة الرأس المتكررة أثناء استخدام الهاتف الذكي قد تؤدي إلى مجموعة من التأثيرات السلبية على الجهاز العضلي والهيكلي ووظائف الجسم العامة.

فالانحناء المستمر للرأس إلى الأمام قد يسبب إجهادا لعضلات الرقبة وخدرا في اليدين، إلى جانب مشكلات في التنفس وتعب سريع. وتؤدي هذه الوضعية مع الوقت إلى تغيرات تدريجية في العمود الفقري، حيث يتعرض العمود الفقري العنقي لضغط غير طبيعي نتيجة فقدان الانحناء الفسيولوجي المسؤول عن امتصاص الصدمات وتوزيع الأحمال.

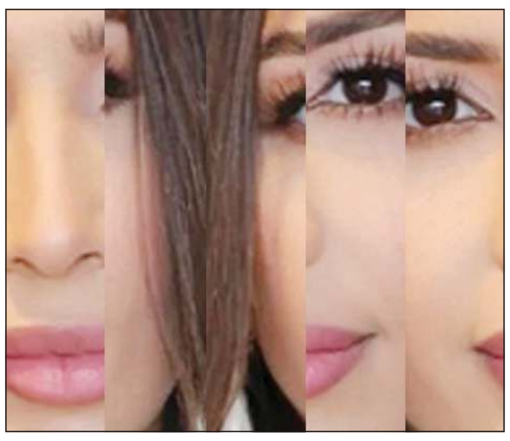
كما أن الاستخدام المطول للهاتف في وضعية الانحناء يؤدي إلى شد عضلي مزمن، واضطراب في الدورة الدموية، وتشنجات وألم مستمر في الرقبة والكتفين، وقد يترافق ذلك مع صداع ودوار وإحساس بثقل في الجزء العلوي من الجسم.

ويحذر الأطباء من أن استمرار هذه العادة قد يؤدي إلى ما يعرف بـ «رقبة الهاتف»، وهي حالة تترافق مع حداب في الجزء العلوي من الظهر، وضعف في عضلات الظهر، وبروز في البطن، إضافة إلى تراجع كفاءة الحجاب الحاجز وصعوبة في التنفس نتيجة انخفاض مرونة القفص الصدري.

الجدير بالذكر أن هذه التغيرات يمكن الحد منها في مراحلها المبكرة عبر تعديل سلوك الاستخدام، مثل رفع شاشة الهاتف إلى مستوى النظر، وتغيير وضعية الجلوس باستمرار، وأخذ فترات راحة منتظمة كل 30 إلى 40 دقيقة، إلى جانب تقوية عضلات الظهر وزيادة النشاط البدني.

المصدر: «تاس»

اعرف شخصيتك



عالم التغذية

أبرز فوائد الكرز

يحتوي الكرز على فيتامينات A وC و B ومجموعة من المعادن مثل المغنيسيوم والحديد واليود والنحاس. ووفقا لخبراء التغذية، أنواع الكرز الداكنة غنية بشكل خاص بمضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين والكيرسيتين، التي تفيد صحة القلب والأوعية الدموية. كما يساعد الكرز في علاج الإمساك، ويحسن صحة البشرة والشعر والأظافر، ويعزز النوم. لذلك يمكن أن يكون الكرز مفيدا للصحة عند تناوله باعتدال.

ويقوي الكرز منظومة المناعة أيضا، وله تأثير مجدد، وهو ما يفيد بشكل خاص الأشخاص المعرضين للوذمة. وتفيد المواد الفعالة بيولوجيا في تركيبه وتحسن وظائف الدماغ والذاكرة.

لكن على الرغم من الفوائد الصحية العديدة للكرز، إلا أنه لا ينصح بتناول أكثر من 300 غرام منه في اليوم. وعند وجود مشكلات في استقلاب الكربوهيدرات، مثل داء السكري، فإن الكمية اليومية الموصى بها تخفض إلى 120 غراما.

وينصح الأطباء هؤلاء المرضى باختيار أصناف الكرز التي تحتوي على نسبة سكر منخفضة، لتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم وللتحكم في مستوى الغلوكوز. كما يمنع تناول الأطفال دون سن الثانية من العمر من تناول الكرز، لأنه قد يسبب رد فعل تحسسيا. علاوة على ذلك هناك خطر الاختناق بالنواة.

أيضا يجب على المصابين بأمراض حادة مثل التهاب البنكرياس والتهاب المعدة تجنب الكرز أيضا، لأنه يرهق البنكرياس وقد يسبب التهابا، ويزيد من آلام البطن، ويسبب التقيؤ والإسهال.

المصدر: gazeta.ru

حل كلمة السر

أم رجا

حل اعرف الشخصية

جنان

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

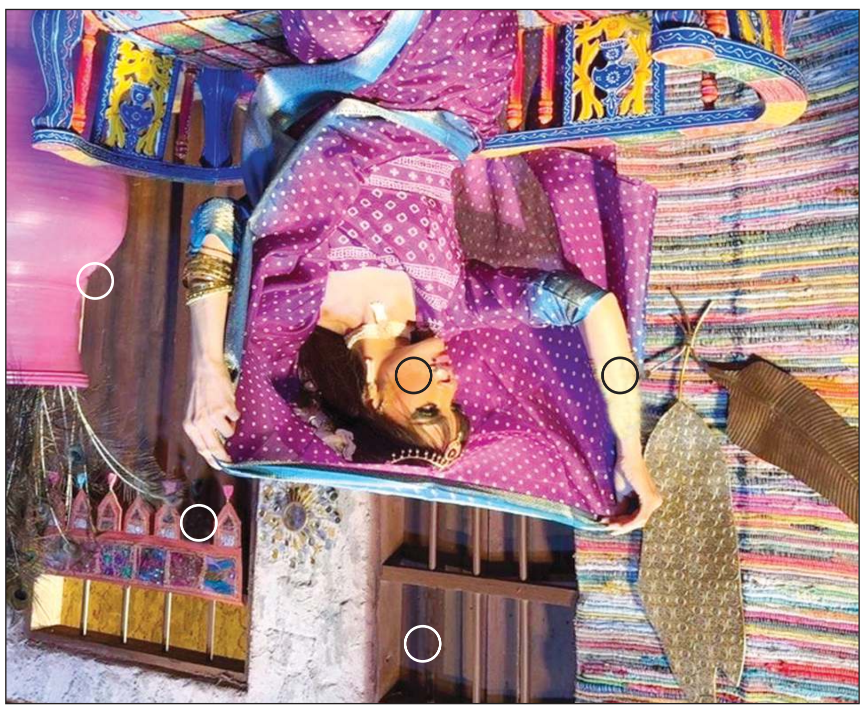
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ القادم ـ مهر، 2 ـ لجين ـ أساور، 3 ـ سافرة ـ ملل، 4 ـ أمراس ـ ناي، 5 ـ يدل (معكوسة)، 6 ـ يرى ـ آر (معكوسة) ـ داء (معكوسة)، 7 ـ هي ـ الأهل، 8 ـ لمح (معكوسة) ـ عريف، 9 ـ العاتب ـ آر، 10 ـ سنام ـ باهرة.

عمودياً:

1 ـ الساقية، 2 ـ لجام ـ ريحان، 3 ـ الرفيق (معكوسة) ـ ملا، 4 ـ دارنا (معكوسة) ـ العم، 5 ـ تسير، 6 ـ ما ـ العتب، 7 ـ سمنة ـ هربا، 8 ـ مالا ـ ياء (معكوسة)، 9 ـ هولي ـ الفأر، 10 ـ ر ر ـ ردا ـ هر (معكوسة).