عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
				■						1
				■						2
	■			■						3
		■	■	■		■				4
					■		■	■		5
■					■					6
		■	■		■				■	7
	■						■			8
					■					9
	■									10

أفقياً:

1 ـ نسبة لعمان ـ قائد السفينة، 2 ـ لحمل الأغراض ـ فراق الزوجين، 3 ـ خمول ـ حيوان ضخم (معكوسة)، 4 ـ أمدَ (معكوسة) ـ والد، 5 ـ أيام الراحة، 6 ـ علم مؤنث ـ في الصحراء (معكوسة)، 7 ـ نجمع ـ قمح، 8 ـ متشابهان ـ من العيون (معكوسة)، 9 ـ يحيي (معكوسة) ـ حصول سريع على المال، 10 ـ ممثل مصري راحل.

عمودياً:

1 ـ ناسكون ـ من العيون، 2 ـ كثير التكلفة ـ الاقتراب (معكوسة)، 3 ـ شهر ميلادي ـ للتعريف ـ حاجز، 4 ـ قريب (معكوسة) ـ المنفق على العائلة، 5 ـ يسمر، 6 ـ الحبر، 7 ـ من النخيل ـ للنفي ـ في الفم، 8 ـ وطن من الأقارب ـ عاصمة الأنباط، 9 ـ متشابهان ـ أغني، 10 ـ نواجه ـ في الصحراء.

كلمة السر

ة	ح	م	س	ب	ة	ر	ك	ل	ا
ل	ي	ب	ج	م	س	ا	ق	ا	ن
م	ا	ل	ن	ج	ا	ة	ت	ل	ا
ت	ا	ل	ق	د	م	ا	ص	ا	د
و	ا	ل	ح	ك	م	ل	ر	ل	ر
ف	ب	ا	ب	ق	ر	ب	ي	ف	ة
ر	ل	ف	ا	ر	س	ط	ف	ش	ك
ا	و	ع	ج	ي	ب	ا	خ	خ	ا
ل	ح	ع	س	ا	و	ق	ا	ر	م
ع	ل	ع	ي	د	و	ة	ل	ي	ل
ر	ي	ي	ب	ا	و	ر	ي	ف	ة
ف	ف	ة	ق	ا	ر	ب	ل	ا	ن

نادي كرة قدم إسباني من 7 أحرف

خالي - الألف - خريف - البطاقة - واسع - جبيل
تصريف - عجيب - روابي - الحكم - فارس - متوفر
البراق - قاسم - وديع - كاملة - الكرة - العرف
حليف - النجاة - القدم - قباب - سمحة - نادرة

سؤال وجواب

ما مخاطر ارتداء النظارات الشمسية من دون فلتر للأشعة فوق البنفسجية؟

يشتري الكثيرون في الصيف نظارات شمسية، لكن معظمهم لا ينتبهون إلى ما إذا كانت مزودة بحماية من الأشعة فوق البنفسجية.

وضمن هذا الإطار، يحذر د.سينو غويزيبف أخصائي طب وجراحة العيون من أن اختيار نظارات شمسية غير مناسبة قد يؤدي إلى أضرار جسيمة للعينين، موضحا كيفية انتقاء نظارات توفر حماية فعالة من الأشعة فوق البنفسجية.

وأشار إلى أن تأثير الأشعة فوق البنفسجية يتراكم تدريجيا دون ملاحظة مباشرة، مؤكدا أن الأطفال هم الأكثر عرضة للخطر، إذ يتلقى الإنسان نحو 80 ٪ من جرعة الأشعة فوق البنفسجية خلال مرحلة الطفولة قبل سن 18 عاما، نتيجة شفافية عدسة العين واتساع الحدقة في هذه المرحلة، ما يجعل الحماية البصرية ضرورية بدءا من سن مبكرة.

وأوضح أن المخاطر قصيرة المدى تشمل حروق الشبكية الناتجة عن التعرض المباشر لأشعة الشمس دون حماية، إضافة إلى التهاب القرنية الضوئي الذي يظهر بعد عدة ساعات من التعرض، خاصة في البيئات ذات الانعكاس العالي كالمناطق الجبلية أو الثلجية، ويترافق مع ألم شديد ودموع وإحساس بوجود رمل في العين وحساسية للضوء وجفاف واحمرار.

أما على المدى البعيد، فأشار إلى مخاطر مثل إعتام عدسة العين، والتنكس البقعي المرتبط بالعمر، ونمو الأنسجة على سطح القرنية، إلى جانب زيادة خطر الإصابة بسرطانات العين والأنسجة المحيطة بها.

وشدد على ضرورة اختيار نظارات تحمل علامات اعتماد واضحة مثل UV400 أو حماية 100 بالمئة من الأشعة فوق البنفسجية أو علامة CE، محذرا من أن غياب هذه العلامات قد يجعل النظارة أكثر خطورة من عدم استخدامها، لأن العدسات الداكنة قد تؤدي إلى اتساع حدقة العين وزيادة دخول الأشعة الضارة.

وأضاف أن اختيار الفلاتر يجب أن يتناسب مع البيئة، حيث ينصح باستخدام الفئة 2 داخل المدن، والفئة 3 على الشواطئ أو أثناء القيادة والأنشطة الخارجية، بينما تخصص الفئة 4 للمناطق الجبلية المرتفعة ولا ينصح بها أثناء القيادة.

كما أشار إلى أن العدسات المستقطبة تقلل من الوهج وإجهاد العين لكنها لا توفر حماية من الأشعة فوق البنفسجية، ما يجعل الفلتر الواقي عنصرا أساسيا لا غنى عنه. واختتم بالتأكيد على أهمية شراء النظارات من متاجر البصريات المتخصصة فقط، لضمان جودة العدسات وإمكانية التحقق من المواصفات والحصول على ضمانات موثوقة.

المصدر: «life.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

اكتشاف خصائص علاجية واعدة في البابونج

أظهرت دراسة علمية حديثة أن نوعا من البابونج الذي ينبت بمنطقة قاحلة في الجزائر يحتوي على مواد لها خصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للبكتيريا، ومضادة لداء السكري ومفيدة للأعصاب.

ووجد الباحثون أن مستخلص هذا النوع من البابونج يحتوي على مستويات عالية من البوليفينولات والفلافونويدات، بالإضافة إلى عدة مركبات نشطة بيولوجيا، من بينها حمض الكافيين وأبيجينين ـ7ـ أو ـ غلوكوزيد، وهي مواد لها خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات. وفي الاختبارات المعملية، ثبط المستخلص نمو بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية وفطر المبيضات البيضاء، كما قلل من نشاط إنزيم ألفا ـ أميليز، وهو إنزيم يشارك في تكسير الكربوهيدرات، والذي قد يكون مهما للتحكم في مستوى السكر في الدم، علاوة على ذلك أظهر البابونج قدرته على تثبيط الإنزيمات المرتبطة بالتدهور المعرفي في الأمراض التنكسية العصبية. وتأكد التأثير المضاد للالتهابات للمستخلص في تجارب أجريت على الحيوانات المخبرية.

ويشير العديد من خبراء الصحة إلى أن البابونج يساعد على تحسين الصحة بشكل عام من خلال تحسين عمل الجهاز الهضمي ومحاربة القلق الذي يؤثر على عمل الأمعاء والمعدة، كما يؤكد بعض خبراء التغذية أن البابونج يساعد في تخفيض مستوى السكر في الدم.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

برشلونة

حل اعرف الشخصية

راشد الماجد

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

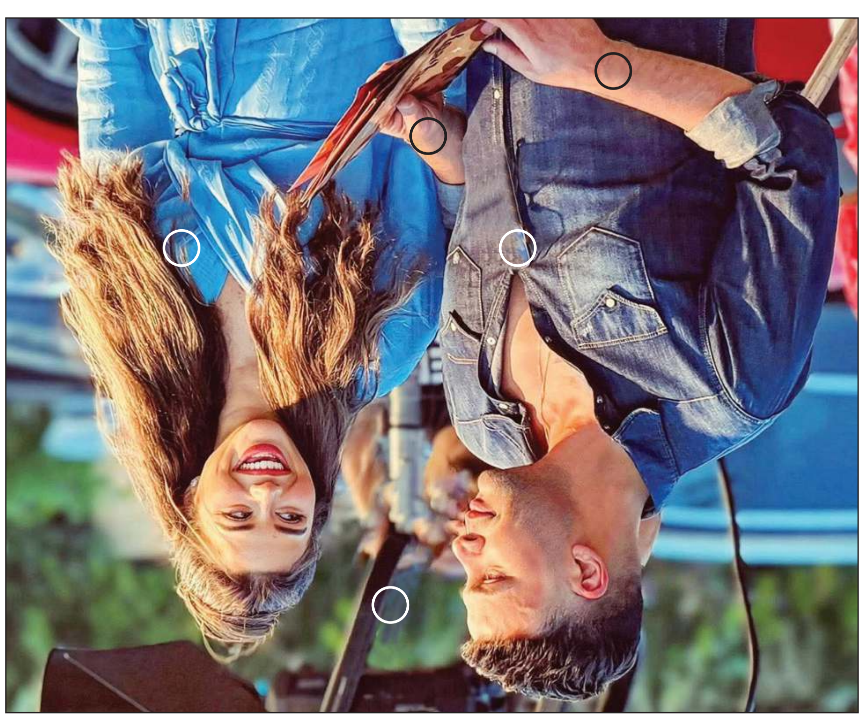
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ عماني ـ ربان، 2 ـ أكياس ـ طلاق، 3 ـ بلادة ـ دب (معكوسة)، 4 ـ رفد (معكوسة) ـ أب، 5 ـ العطل، 6 ـ نوال ـ رمال (معكوسة)، 7 ـ نلم ـ بر، 8 ـ د د ـ الدمع (معكوسة)، 9 ـ يسلم (معكوسة) ـ إثراء، 10 ـ عادل أدهم

عمودياً:

1 ـ عابدون ـ دمع، 2 ـ مكلف ـ الدنو (معكوسة)، 3 ـ أيار ـ ال ـ سد، 4 ـ دان(معكوسة) ـ المعيل، 5 ـ يسهر، 6 ـ المداد، 7 ـ رطب ـ لا ـ لثة، 8 ـ بلد ـ عم ـ إرم، 9 ـ ا ا ـ أطرب، 10 ـ نقابل ـ رمال.