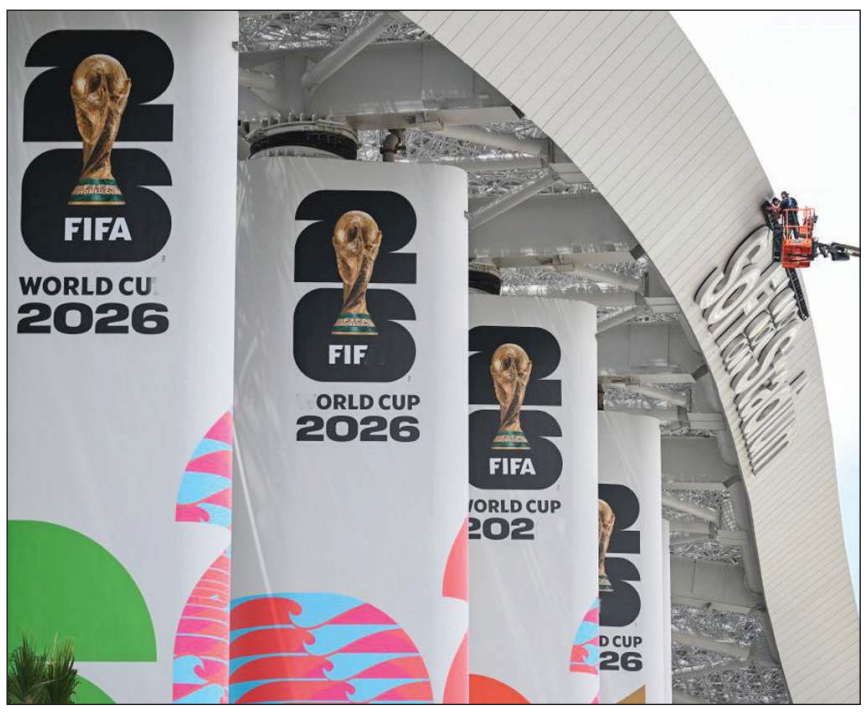
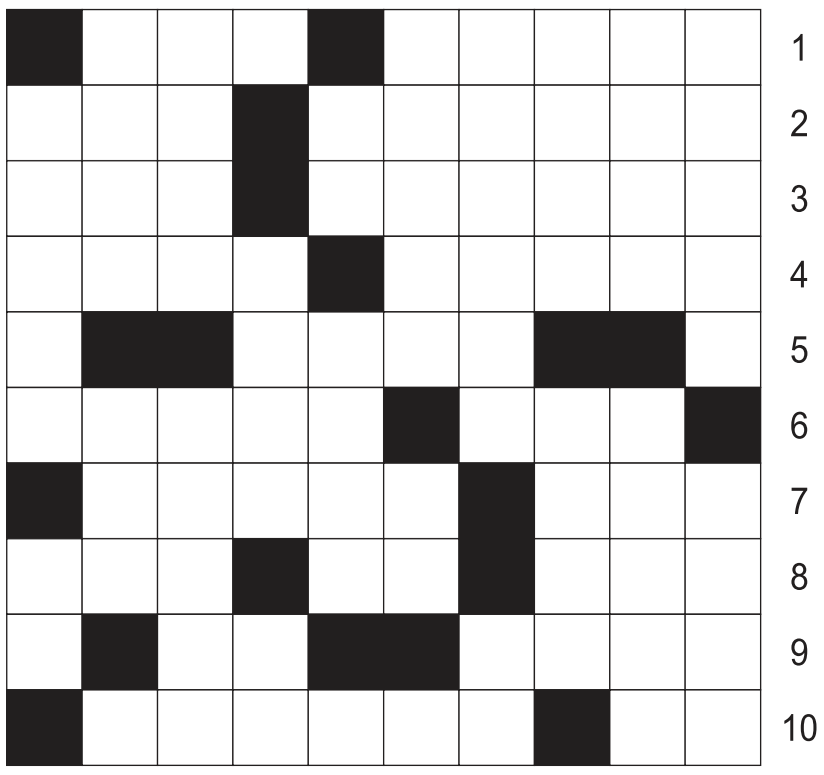
عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ سهلوا الأمر ـ علم مؤنث، 2 ـ يوداه (معكوسة) ـ ركض، 3 ـ الوقت ـ عذل، 4 ـ العذاب الشديد (معكوسة) ـ يبعث (معكوسة)، 5 ـ عاذل، 6 ـ ابسط (معكوسة) ـ السلطة الرابعة، 7 ـ من النحل ـ أسطورة، 8 ـ ألقى ـ للجر ـ ثبت، 9 ـ يقيد ـ في الفم، 10 ـ متشابهان ـ عكس بعيدات.

عمودياً:

1 ـ أمور شديدة ومهلكة ـ بيت الأسد، 2 ـ مذنب قضائي ـ منطقة كويتية، 3 ـ زائر (معكوسة) ـ مغرفة، 4 ـ في المحار (معكوسة) ـ عطف وحنّ، 5 ـ متشابهة ـ غدير قرب مكة، 6 ـ عملة آسيوية ـ أقتل، 7 ـ شاهدا ـ شتم، 8 ـ يقعد (معكوسة) عكس ظلما (معكوسة)، 9 بهجة ـ استوعب، 10 ـ علم مؤنث ـ آلة إيقاع.

كلمة السر

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

شاعرة وكاتبة كويتية من 10 أحرف

الأحمال	نور	سمية	يسكن	الزملاء	سماحة
الفارس	انغام	نجاح	نشمي	مقل	مسرة
سدادة	أهداب	خبر	يحتفل	روضة	سمرة
مستودعات	الأسراب	صحيح	السمر	نعمة	

سؤال وجواب

ما الآثار السلبية لبدء يومك بتناول القهوة؟

يستهل الكثير يومهم بفنجان من القهوة، رغم أن ذلك قد يسبب رعشة في اليدين، وتسارعا في ضربات القلب، وشعورا خفيفا بالتوتر، فلماذا تحدث تلك التغيرات في الجسم؟ يبلغ الكافيين ذروة تركيزه في الدم بعد 30 إلى 60 دقيقة من تناوله، ويرفع مؤقتا معدل ضربات القلب وضغط الدم، وعند شرب القهوة على معدة فارغة، يمتص الكافيين بسرعة أكبر، ما يجعل تأثيره أكثر وضوحا، ويعتقد كثيرون أن تسارع ضربات القلب، والرعشة الداخلية، والتوتر الخفيف هي أعراض للقلق، بينما تعود في الواقع إلى تأثير الكافيين في زيادة معدل ضربات القلب، ويوضح الأطباء أنه فور الاستيقاظ يرتفع مستوى الكورتيزول، وهو الهرمون المسؤول عن تعزيز اليقظة والاستعداد لبدء النشاط اليومي، في الدم. ويكون الجسم خلال أول 30 إلى 45 دقيقة بعد الاستيقاظ في حالة نشاط طبيعي، لذلك لا يضيف تناول القهوة في هذه الفترة قدرا كبيرا من الطاقة، إذ يتزامن تأثير الكافيين مع ذروة تأثير الكورتيزول.

و لا توجد قواعد صارمة أو توقيت مثالي لشرب القهوة، إلا أن الأشخاص الأكثر حساسية للكافيين قد يستفيدون من الانتظار لبعض الوقت بعد الاستيقاظ قبل تناولها، ما قد يساعد على تجنب رعشة اليدين وتسارع ضربات القلب.

فالقهوة بحد ذاتها لا تضر القلب لدى الأشخاص الأصحاء. ويعد تناول ما يصل إلى 400 مليغرام من الكافيين يوميا، أي ما يعادل ثلاثة إلى أربعة أكواب من القهوة، آمنا بالنسبة للبالغين الأصحاء. كما أن جرعة واحدة تصل إلى 200 مليغرام، أي ما يعادل نحو كوبين، لا تسبب عادة ارتفاعا ملحوظا في ضغط الدم. أما النساء الحوامل، فينصح بألا تتجاوز كمية الكافيين التي يتناولنها 200 مليغرام يوميا، فتناول الكافيين باعتدال يساعد على تنشيط الجسم وتحسين التركيز.

والقهوة جزء طبيعي من الروتين اليومي، لكن من الأفضل تناولها باعتدال، وتجنب شربها على معدة فارغة، ويفضل أن تكون من دون سكر. وإذا تسبب كوب واحد من القهوة في خفقان القلب أو رعشة اليدين بشكل متكرر، فمن الضروري استشارة الطبيب المختص وإجراء الفحوصات اللازمة.

المصدر: «نوفوستي»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

حالات تسرع القلب

قد تشكل بعض حالات تسرع القلب خطرا على الحياة، فبعض أنواع تسرع القلب قد تسبب مضاعفات خطيرة، تشمل تكون جلطات دموية داخل القلب تؤدي إلى انسداد الأوعية الدموية، وتطور قصور القلب المزمن خاصة في حالات الرجفان الأذيني، بالإضافة إلى حالات الإغماء، والموت المفاجئ الناتج عن اضطرابات البطينين الخطيرة.

أما الأعراض التي تستدعي الانتباه، فمنها: ألم في الصدر وضيق في التنفس والدوخة والشعور بقرب الإغماء أو فقدان الوعي.

كما يشدد الأطباء على ضرورة الاستشارة الطبية إذا بدأ تسارع القلب وانتهى بشكل مفاجئ وحاد، أو إذا صاحبه انخفاض حاد في ضغط الدم وتورم في القدمين.

فعوامل مثل ارتفاع ضغط الدم، والتقدم في العمر، والاستعداد الوراثي، وأمراض القلب، تزيد خطر الإصابة بهذه الاضطرابات الخطيرة، ولتحديد نوع تسارع القلب، ينصح بإجراء تخطيط كهربية القلب (ECG)، أو مراقبة هولتر، أو تصوير القلب بالموجات فوق الصوتية، وفقا لتوجيهات الطبيب المختص.

وقد لا تظهر على بعض المصابين بتسرع القلب أي أعراض أحيانا، فيما قد تظهر على البعض الآخر أعراض، مثل ألم في الصدر والإغماء والدوار وزيادة سرعة نبضات القلب وضيق التنفس، وينصح من تظهر عليه هذه الأعراض بالتوجه إلى الطبيب فورا لمعرفة السبب وتلقي العلاج المناسب.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

سمية انغام

حل اعرف الشخصية

دانيا عجلان

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ سهلوا الأمر ـ علم مؤنث، 2 ـ يوداه (معكوسة) ـ ركض، 3 ـ الوقت ـ عذل، 4 ـ العذاب الشديد (معكوسة) ـ يبعث (معكوسة)، 5 ـ عاذل، 6 ـ ابسط (معكوسة) ـ السلطة الرابعة، 7 ـ من النحل ـ أسطورة، 8 ـ ألقى ـ للجر ـ ثبت، 9 ـ يقيد ـ في الفم، 10 ـ متشابهان ـ عكس بعيدات.

عمودياً:
1 ـ أمور شديدة ومهلكة ـ بيت الأسد، 2 ـ مذنب قضائي ـ منطقة كويتية، 3 ـ زائر (معكوسة) ـ مغرفة، 4 ـ في المحار (معكوسة) ـ عطف وحنّ، 5 ـ متشابهة ـ غدير قرب مكة، 6 ـ عملة آسيوية ـ أقتل، 7 ـ شاهدا ـ شتم، 8 ـ يقعد (معكوسة) عكس ظلما (معكوسة)، 9 بهجة ـ استوعب، 10 ـ علم مؤنث ـ آلة إيقاع.

أفقياً:
1 ـ سهلوا الأمر ـ علم مؤنث، 2 ـ يوداه (معكوسة) ـ ركض، 3 ـ الوقت ـ عذل، 4 ـ العذاب الشديد (معكوسة) ـ يبعث (معكوسة)، 5 ـ عاذل، 6 ـ ابسط (معكوسة) ـ السلطة الرابعة، 7 ـ من النحل ـ أسطورة، 8 ـ ألقى ـ للجر ـ ثبت، 9 ـ يقيد ـ في الفم، 10 ـ متشابهان ـ عكس بعيدات.

عمودياً:
1 ـ أمور شديدة ومهلكة ـ بيت الأسد، 2 ـ مذنب قضائي ـ منطقة كويتية، 3 ـ زائر (معكوسة) ـ مغرفة، 4 ـ في المحار (معكوسة) ـ عطف وحنّ، 5 ـ متشابهة ـ غدير قرب مكة، 6 ـ عملة آسيوية ـ أقتل، 7 ـ شاهدا ـ شتم، 8 ـ يقعد (معكوسة) عكس ظلما (معكوسة)، 9 بهجة ـ استوعب، 10 ـ علم مؤنث ـ آلة إيقاع.