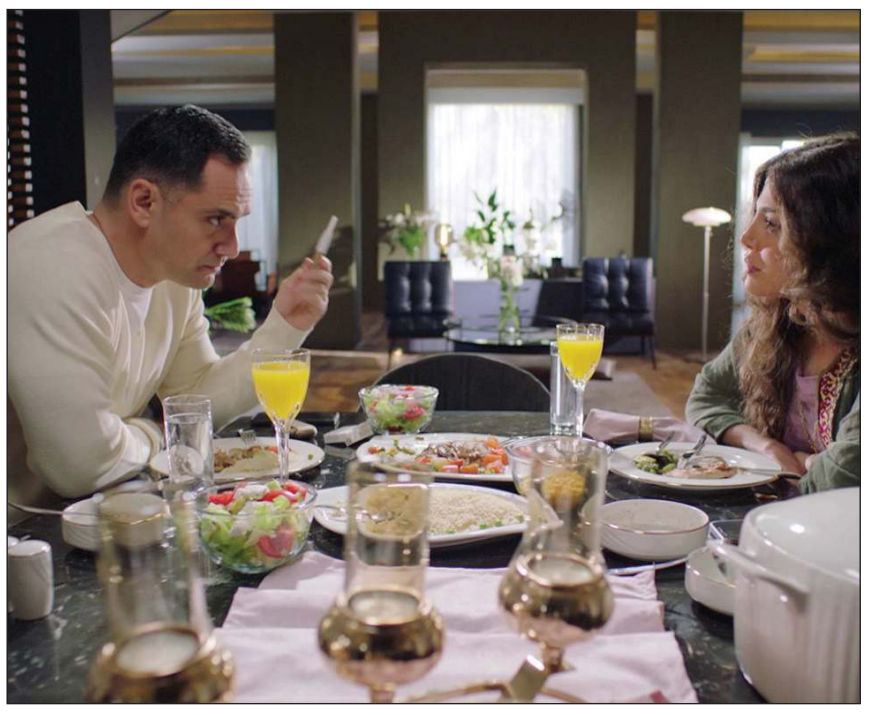
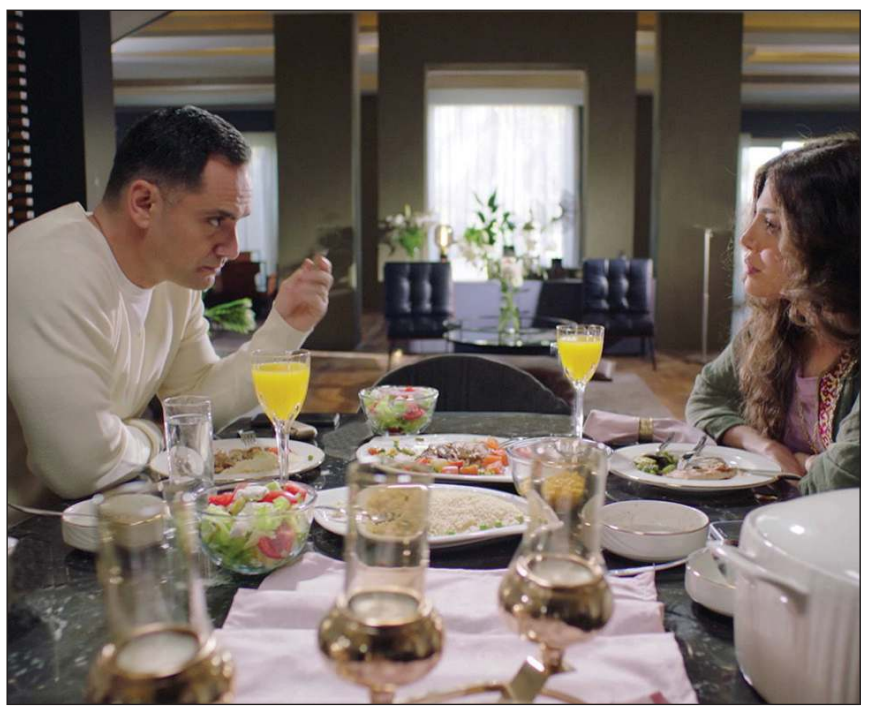
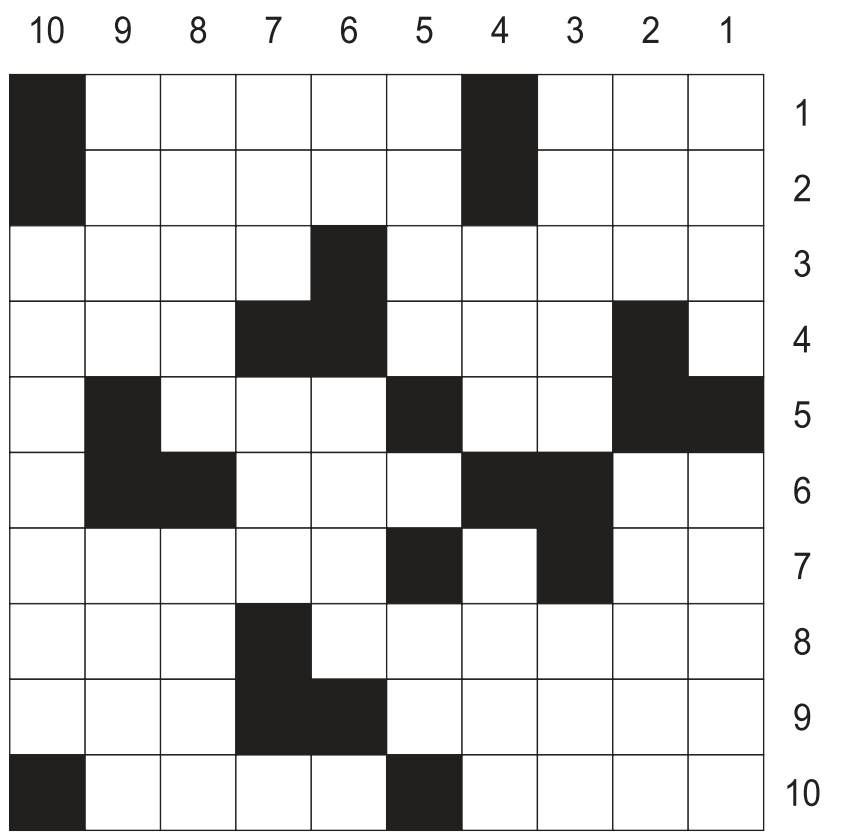
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ فعل ناقص ـ حيوان مفترس، 2 ـ وصي ـ علم مذكر، 3 ـ زادوا الحرارة (معكوسة) ـ آلة إيقاعية (معكوسة)، 4 ـ نفاق ـ عذل، 5 ـ للتأفف ـ أجابا، 6 ـ متشابهان ـ في الوجه، 7 ـ متشابهان ـ رقدوا (معكوسة)، 8 ـ النضارة ـ عكس حفر، 9 ـ مقاتل ـ من مشتقات الحليب (معكوسة)، 10 ـ استغاثة ـ عكس نجس.

عمودياً:

1 ـ رتبة عسكرية ـ الأمان، 2 ـ وصي (معكوسة) ـ القبر، 3 ـ لعرض الأفلام ـ حرف هجاء، 4 ـ عكس أمام (معكوسة) ـ أطلب (معكوسة)، 5 ـ عكس لانتا (معكوسة) ـ والد، 6 ـ للشرط ـ نفاق، 7 ـ متشابهة ـ اقتراب، 8 ـ تدفع لأهل القتيل (معكوسة) ـ عكس صلبة، 9 ـ القوام (معكوسة) ـ عكس أقبل، 10 ـ جزيرة كويتية.

كلمة السر

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

شهر هجري من 5 أحرف

امنيات	الحبار	فاتنة	ملاك	الكتاب
السباق	مرتعش	زنبق	جموح	البني
فريدة	سلام	عنيد	صبر	الأهازيج
قديمة	أمسية	ورد	سفر	ريام
جواد	وعد	لمى	وديع	الجنان

سؤال وجواب

هل تسبب الحلويات والمعجنات الشعور بالنعاس؟

يعد الشعور بالنعاس الخفيف بعد تناول الطعام جزءا من إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعي للجسم، حيث يمر الكثيرون بانخفاض مؤقت في الطاقة بمنتصف النهار نتيجة انتقال الجسم إلى وضع الهضم والراحة. وينفي علماء وظائف الأعضاء الاعتقاد الشائع بأن النعاس يعود إلى نقص الأكسجين في الدماغ بسبب تدفق الدم نحو المعدة، مؤكدين أن تدفق الدم للدماغ يظل بمستواه المطلوب لدى الشخص السليم، وأن الحالة ترتبط بتفاعل معقد بين الجهاز العصبي، وهرمونات الجهاز الهضمي، وتوقيت الوجبة، بالإضافة إلى مدى جودة النوم وتكوين الأطعمة المتناولة.

وتزداد حدة هذا الخمول بشكل ملحوظ بعد تناول الوجبات الدسمة والكبيرة التي تستغرق وقتا أطول في الهضم، لاسيما تلك الغنية بالحلويات، والمعجنات، والخبز الأبيض، والكربوهيدرات سريعة الهضم، حيث تؤدي هذه الأغذية إلى تقلبات حادة ومفاجئة في مستويات الغلوكوز والأنسولين في الدم. كما أن النعاس المستمر قد يكون مؤشرا على اضطرابات صحية كامنة، فنقص النوم الناتج عن الشخير أو انقطاع النفس الانسدادي النومي، أو حتى الإصابة بأمراض غير مشخصة مثل مقاومة الأنسولين وداء السكري، كلها عوامل تزيد من الرغبة في النوم، خاصة إذا تزامنت مع أعراض أخرى كالعطش الشديد، وكثرة التبول، وتغيرات الوزن غير المبررة.

وللتغلب على هذه المشكلة وتجنب الخمول بعد الغداء، يتطلب الأمر تقليل حجم الوجبات، والحرص على تناول وجبة الإفطار لتفادي الجوع الشديد، مع التركيز على إدراج البروتينات، والخضراوات، والألياف، وكميات معتدلة من الكربوهيدرات المعقدة في الغذاء اليومي. ويساعد استبدال الإفراط في تناول القهوة ومشروبات الطاقة بممارسة المشي لفترة قصيرة بعد تناول الطعام على تنشيط الجسم بشكل طبيعي، مع أهمية استشارة الطبيب المختص إذا تحول هذا النعاس إلى حالة مستمرة تدوم لأسابيع وتؤثر سلبا على الأداء المهني واليومي.

المصدر: Medical News Today

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

إستراتيجيات مبتكرة لإبطاء شيخوخة العين وحماية البصر

تتراجع مرونة عدسة العين وثخانتها بشكل طبيعي مع تقدم العمر، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات بصرية شائعة مثل مد البصر الشيخوخي وجفاف العين الناتجة عن انخفاض إنتاج الدموع. وتؤكد الأبحاث الطبية أن هذه التغيرات البيولوجية ترتبط بضعف استجابة البؤبؤ للإضاءة وتراجع حدة الرؤية العامة. وعلى الرغم من حتمية هذه العمليات مع مرور السنين، فإن تبني سلوكيات وقائية يومية وتجنب الإجهاد البصري المستمر يسهم بشكل فعال في حماية الخلايا الحيوية والحفاظ على سلامة البصر لأطول فترة ممكنة.

وتلعب الأشعة فوق البنفسجية الناتجة عن ضوء الشمس دورا مباشرا في تسريع شيخوخة الأنسجة الحية وتدمير خلايا العين السطحية والعميقة. ويتسبب التعرض المستمر لهذه الأشعة دون وقاية في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة تحد من القدرة على الإبصار، مثل عتامة عدسة العين (الساد العيني) والتنكس البقعي المرتبط بالعمر. وتتطلب الحماية الفعالة التزاما بارتداء النظارات الشمسية الطبية لحجب الضوء الضار، جنبا إلى جنب مع إجراء الفحوصات الروتينية الدورية للكشف المبكر عن أي اضطرابات في الشبكية أو عدسة العين وتفادي فقدان البصر.

وتشمل الخيارات العلاجية المتاحة لتصحيح التراجع البصري المرتبط بالسن ارتداء نظارات القراءة المحدبة والعدسات اللاصقة ثنائية أو متعددة البؤر التي تساعد على توضيح الرؤية القريبة والبعيدة. كما توفر الجراحات التصحيحية الحديثة، مثل عمليات الليزر وزراعة العدسات داخل العين، حلولا متقدمة للتخلص من النظارات وتحسين جودة الحياة لكبار السن. ولتعزيز هذه الحلول الطبية، يوصى بالاعتماد على التمارين البصرية البسيطة كتدليك نقاط الطاقة المحيطة بالعين والرمش المتناوب لترطيب القرنية وتنشيط الدورة الدموية ومكافحة الإجهاد.

المصدر: Gazeta.Ru

حل كلمة السر

منحنى

حل اعرف الشخصية

شخصية

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

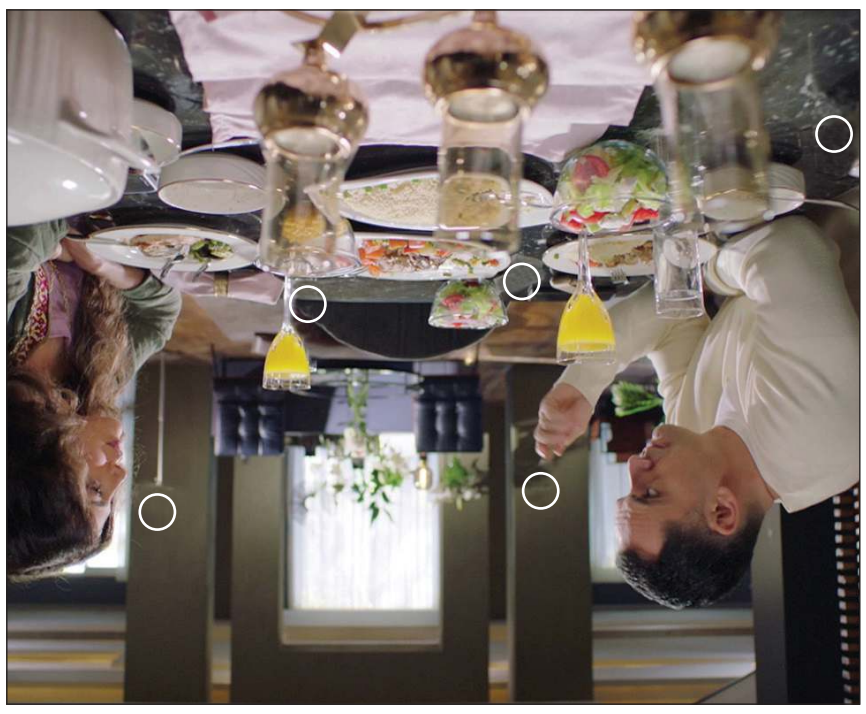
			3					6
5	4	6						1
7	1			4			8	9
				2	5			4
		4			9	1		
6	5		1				3	
	9						2	
						5		
1					7			

الحل

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً: 1 ـ فعل ناقص ـ حيوان مفترس، 2 ـ وصي ـ علم مذكر، 3 ـ زادوا الحرارة (معكوسة) ـ آلة إيقاعية (معكوسة)، 4 ـ نفاق ـ عذل، 5 ـ للتأفف ـ أجابا، 6 ـ متشابهان ـ في الوجه، 7 ـ متشابهان ـ رقدوا (معكوسة)، 8 ـ النضارة ـ عكس حفر، 9 ـ مقاتل ـ من مشتقات الحليب (معكوسة)، 10 ـ استغاثة ـ عكس نجس.

عمودياً: 1 ـ رتبة عسكرية ـ الأمان، 2 ـ وصي (معكوسة) ـ القبر، 3 ـ لعرض الأفلام ـ حرف هجاء، 4 ـ عكس أمام (معكوسة) ـ أطلب (معكوسة)، 5 ـ عكس لانتا (معكوسة) ـ والد، 6 ـ للشرط ـ نفاق، 7 ـ متشابهة ـ اقتراب، 8 ـ تدفع لأهل القتيل (معكوسة) ـ عكس صلبة، 9 ـ القوام (معكوسة) ـ عكس أقبل، 10 ـ جزيرة كويتية.