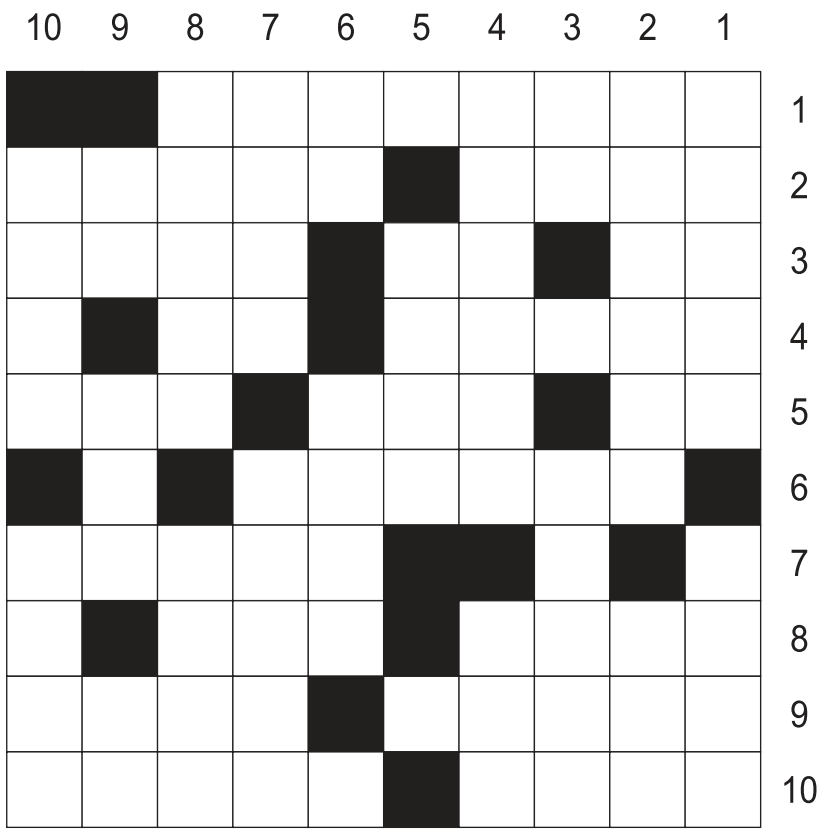
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ مدينة عراقية، 2 ـ من مشتقات الحليب ـ من الجوارح (معكوسة)، 3 ـ مرض صدري ـ لمس ـ نكي (معكوسة)، 4 ـ دولة عربية ـ دق الجرس، 5 ـ عكس كثير ـ هاج ـ تعب (معكوسة)، 6 ـ في الجمل ـ متشابهان، 7 ـ عكس تعبئة، 8 ـ منطقة كويتية ـ محسن (معكوسة)، 9 ـ يوقرون ـ إناء الزهور (معكوسة)، 10 ـ صوت الجرس ـ ينقل الإحساس.

عمودياً:

1 ـ عكس الخلف ـ رائحة الزهر، 2 ـ من الطيور (معكوسة) ـ يفقد عقله، 3 ـ بيت الدجاج ـ أمسيات، 4 ـ تحيتها (معكوسة) ـ حرف هجاء، 5 ـ علم مذكر، 6 ـ علقم ـ ظالم، 7 ـ يكشف الأعماق ـ بين العظام، 8 ـ توجعه (معكوسة) ـ من الفصول، 9 ـ عقل ـ بعيد ـ متشابهان، 10 ـ ألعب ـ منتصر.

كلمة السر

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

مسلسل كويتي 2025 من 8 أحرف

السفن	لوز	ريف	كرز	الجنان	السحب
المعد	كوثر	أسعد	كريمة	منازل	شمام
الفرج	السري	زوم	عتيق	زعرور	دراق
البيع	كاشف	الزيتون	الحالة	قسى	رمح

سؤال وجواب

لماذا تصيبك الدوخة داخل المتاجر الكبرى؟

قد تتحول جولة التسوق الاعتيادية لدى البعض إلى تجربة جسدية مرهقة بسبب الشعور المفاجئ بالدوار والغثيان واختلال التوازن، وهي حالة يطلق عليها طبيا اسم «متلازمة السوبر ماركت». وتحدث هذه المشكلة نتيجة فرط المحفزات البصرية في الأماكن المكتظة بالبضائع والألوان والتفاصيل، مثل ممرات المتاجر الكبيرة ومحال الأزياء، حيث يوضح المختصون أن الأمر يرتبط غالبا بخلل في الجهاز الدهليزي المسؤول عن التوازن، مما يجعل الدماغ يعجز عن الموازنة بين الإشارات البصرية القادمة من العينين وتلك التي ترسلها الأذن الداخلية.

وتتنوع أعراض هذه المتلازمة بين الإحساس بعدم الثبات أو التأرجح رغم الوقوف ساكنا، والشعور بالإرهاق والتشوش الذهني، وصولا إلى الغثيان الذي قد يتطور أحيانا إلى القيء، وتزداد حدتها مع الإضاءة الساطعة والأنماط البصرية المتكررة على الرفوف.

وللحد من هذه النوبات، ينصح الخبراء باختيار أوقات هادئة للتسوق بعيدا عن الازدحام، وتقليص مدة البقاء داخل المتجر مع أخذ استراحات قصيرة، والتوقف فورا والجلوس في مكان آمن بمجرد بدء الشعور بالدوخة، بالإضافة إلى إمكانية اللجوء الى تمارين «التأهيل الدهليزي» لتدريب الدماغ تدريجيا على التكيف.

أما في حال استمرت هذه الأعراض أو تكررت بشكل مزعج فيفضل مراجعة الطبيب لتقييم الحالة بدقة، بينما يستدعي الأمر طلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور إذا صاحب الدوار علامات مقلقة مثل ازدواجية الرؤية، أو صعوبة النطق، أو صداع حاد ومفاجئ، أو ضعف في الأطراف وفقدان القدرة على المشي، وذلك لاستبعاد أي مشكلات صحية خطيرة.

المصدر: HuffPost

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

قهوة الهيل وتنظيم سكر الدم..
حقيقة طبية أم مجرد نكهة مُحببة؟

يعتاد الكثيرون إضافة الهيل إلى فنجان القهوة للاستمتاع بمذاقه العطري الفريد، مدفوعين باعتقاد شائع بأنه يساعد في ضبط مستويات السكر بالدم. ومع ذلك، يكشف تقرير طبي نشره موقع «فيريويل هيلث» أن وضع رشة من الهيل في القهوة لا يترك أثرا فعليا وملموسا على سكر الدم، فرغم قيمته الغذائية الجيدة لا تكفي هذه الكمية البسيطة لتحقيق الفوائد العلاجية المتداولة.

ويعود الربط بين الهيل وصحة السكر إلى دراسات علمية اختبرت تأثيره عند تناوله بجرعات مركزة ومنتظمة لأسابيع طويلة، فقد أظهرت مراجعة علمية صدرت عام 2022 أن استهلاك 3 غرامات من الهيل يوميا لمدة تتراوح بين شهرين وثلاثة أشهر ساهم في تقليل مقاومة الانسولين، لكنه لم يغير بشكل ملحوظ من مستويات السكر الصائم. وتكمن الفجوة هنا في الكمية المستهلكة، إذ إن ربع الملعقة الصغيرة التي تضاف عادة إلى القهوة تزن نحو نصف غرام فقط، وهي كمية ضئيلة جدا مقارنة بالجرعات المستخدمة في الأبحاث، فضلا عن أن معظم هذه التجارب ركزت على مرضى السكري من النوع الثاني والكبد الدهني ولا يمكن تعميم نتائجها على الأصحاء.

إلى جانب ذلك، يتأثر سكر الدم بتركيبة فنجان القهوة كاملة وليس بالتوابل وحدها، حيث تلعب الإضافات الأخرى دورا حاسما في رفع السكر، لاسيما الحليب المحلى أو المنكهات السكرية الشائعة في المقاهي، بالإضافة إلى خلطات اللاتيه سريعة التحضير بنكهة الهيل التي تضم مكونات سكرية إضافية.

وفي الختام، يبقى تناول القهوة بالهيل خيارا رائعا للاستمتاع بمذاقها الخاص، لكن لا يصح الاعتماد عليها كوسيلة لضبط سكر الدم، لغياب الدليل العلمي الذي يدعم فعالية الكميات اليومية البسيطة.

المصدر: Verywell Health

حل كلمة السر

إعلان

حل اعرف الشخصية

سعاد حسني

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

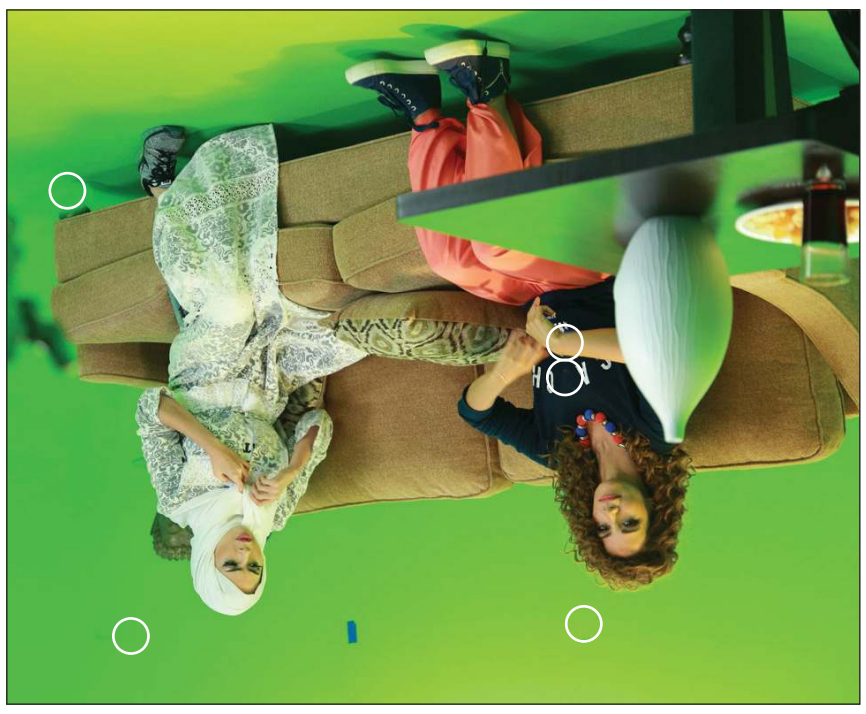
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ أسماء ـ بيت، 2 ـ الببغاء (معكوسة) ـ تين، 3 ـ ثغن ـ ليلى، 4 ـ سلامة (معكوسة) ـ نون، 5 ـ ستان، 6 ـ مر ـ جلنار، 7 ـ بسمير ـ مفاصل، 8 ـ أنيقة (معكوسة) ـ رتيج، 9 ـ لب ـ نار ـ مر مر، 10 ـ ألهو ـ غلاب.

عمودياً:
1 ـ أقاصيص ـ أسد ـ سل ـ مس ـ بيبغ (معكوسة)، 2 ـ بيت ـ الشمر (معكوسة)، 3 ـ ثغاء ـ بيان ـ رن، 5 ـ فل ـ ماجد ـ ونى (معكوسة)، 6 ـ السنام، 7 ـ أفراح، 8 ـ بيان ـ نار (معكوسة)، 9 ـ بخلان ـ أصيص (معكوسة)، 10 ـ رنين ـ الصبر.