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 عكس تحت ـ حضر المجلس (معكوسة) ـ متشابهان، 2 ـ ممثل مصري كوميدي راحل، 3 ـ مرتفعات ـ أقطع، 4 ـ قادم (معكوسة) ـ ابنية شاهقة، 5 ـ أخطأ ـ نهض ـ جرم سماوي (معكوسة)، 6 ـ من الأطراف ـ في الجمل، 7 ـ الحاح ـ متشابهة، 8 ـ سلمهم باليد ـ للاستثناء، 9 ـ يجيب ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ ضمير متصل ـ قناديلي.

عمودياً:

1 ـ مطربة لبنانية شهيرة ـ صوت المتألم، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات (معكوسة)، 3 ـ مجرى للماء بدون ال التعريف ـ طرق، 4 ـ منافسة ـ موجع، 5 ـ يسحب (معكوسة) ـ قيده، 6 ـ للاستفهام ـ سلامة ـ ضجرا، 7 ـ من مراحل عمر الإنسان ـ بسط ـ متشابهان، 8 ـ يعلل ـ قريب، 9 ـ كامل ـ أرشد، 10 ـ مقدم برامج شهير.

كلمة السر

ل	ا	ج	ر	ز	خ	ل	ا	ق	ص
ا	ل	ا	ل	ع	ا	ر	ف	ب	ا
ح	م	م	ي	ر	ك	ل	ا	ا	ل
ا	د	ل	ي	ل	خ	ر	ر	ء	ج
ا	ي	ر	و	ر	س	و	ا	ل	ه
ل	ن	ة	ق	ش	ل	ث	غ	ة	ر
س	ة	ا	ي	ا	س	ا	ب	ر	ا
ه	م	خ	د	ل	ك	ل	ر	م	ء
ر	ب	ا	ص	ا	ي	س	ع	ا	ى
ة	ي	ؤ	ل	م	ن	ف	ل	ؤ	ف
ن	ت	م	ا	ر	ة	ر	ا	م	ك
ي	ب	ر	ث	ي	ب	م	ك	ة	و

ملحن مصري من 12 حرفا

الجهراء ـ السهرة ـ المدينة ـ يثرب ـ مكة ـ كفى ـ مؤامرة ـ مبيت ـ قبائل ـ العرب ـ غار ـ ثور ـ السفر ـ الصديق ـ سكينة ـ مؤاخاة ـ الأم ـ الخزرج ـ العارف ـ الكريم ـ خليل ـ سرور

عالم الصحة

هل يمكن ارتداء الكمامة أثناء التمارين الرياضية؟

كشفت دراسة إيطالية جديدة أن ارتداء الكمامة أثناء ممارسة التمارين الرياضية آمن للأشخاص الأصحاء، وتؤدي إلى الحد من انتشار الوباء داخل النوادي الداخلية، واختبر علماء من مركز مونزينو لأمراض القلب (CCM) في ميلانو وجامعة ميلانو معدل التنفس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات الأوكسجين لستة رجال ونساء على دراجات رياضية، مع وبدون كمامة.

وعلى الرغم من أن الخبراء وجدوا اختلافات في بعض القياسات بين ارتداء الكمامة وعدم ارتدائها، ولكن لم تكن هناك علامات على أن ارتداء الكمامة أثناء التمرين يمثل أي خطر على الصحة. ووجدوا أن ارتداء الكمامة قلل من قدرة المشاركين على أداء تمرين قوي بنحو 10٪، لأنهم وجدوا صعوبة طفيفة في التنفس.

من جانبه، قال د.ماسيمو مابيلي، طبيب القلب في CCM: «هذا الانخفاض متواضع، فالأهم أنه لا يشير إلى وجود خطر على الأشخاص الأصحاء الذين يمارسون التمارين بالكمامة، حتى عندما يعملون بأقصى طاقتهم». ويقول العلماء إنه يجب إجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كان الأمر نفسه ينطبق على الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة.

تجدر الإشارة إلى أن الباحثين اختبروا الأشخاص الأصحاء فقط، وأي شخص يعاني من مشاكل في الجهاز التنفسي يجب ألا يجمع بين ممارسة الرياضة وارتداء قناع الوجه.

بدوره، قال البروفيسور سام بيات، وهو عالم فسيولوجي من مستشفى جامعة غرونوبل، ولم يشارك في البحث: «على الرغم من أن هذه النتائج أولية وتحتاج إلى تأكيد مع مجموعات أكبر من الناس، يبدو أنها تشير إلى أنه يمكن أيضا ارتداء أقنعة الوجه بأمان للرياضات الداخلية وأنشطة اللياقة البدنية، مع تأثير محتمل على الأداء».

وتشير الأبحاث إلى أن ارتداء الكمامات قد يساعد في منع انتشار المرض، ولكن لا يوجد دليل واضح على ما إذا كانت الأقنعة آمنة للارتداء أثناء ممارسة التمارين الرياضية القاسية.

وقال متحدث باسم الجهات الرياضية والمراكز الترفيهية في بريطانيا، إن الدراسة كانت «محدودة» وأن هناك حاجة إلى بحث أوسع كثيرا قبل إبلاغ الممارسين. كما قال «يجب على الناس الاستمرار في اتباع إرشادات منظمة الصحة العالمية التي توصي بعدم ارتداء أغطية الوجه أثناء ممارسة الرياضة».

عن الغارديان البريطانية

حقائق مذهلة

- يمتاز شارع جواناجوت ـ مكسيكو ـ بأنه ضيق جدا لدرجة أن الجيران يمكنهم مصافحة بعضهم البعض والتهامس عبر الشرفات.
- في عام 1776 تراكم على الأمير جورج الرابع أمير ويلز ديونا تساوي في أيامنا 12 مليون جنيه إسترليني.
- في كينبيان ـ أستراليا ـ توجد دراجة تتسع لـ 31 شخصا، أما أكبر دراجة فهي في إسبانيا تسع لـ 36 شخصا.
- الوشم على الذقن اعتبر في يوم من الأيام علامة على سمو المستوى في نيوزيلندا وعلى الرغم من أن هذه العادة قد انتهت الا انها ظاهرة عادية بين المسنين.
- واحد على الأقل من كل عشرة أشخاص في بريطانيا يمارسون لعبة النبلة.
- وجدت المراوح اليدوية في قبر توت عنخ آمون وقد بقي ريش النعامة المصنوعة منه بحالة جيدة وذلك بعد مضي 3000 عام.
- روسيني ـ الملحن الإيطالي ـ كتب 38 أوبرا في أول 37 سنة من حياته. وعلى الرغم من أنه عاش 39 سنة أخرى إلا أنه لم يكتب أي شيء.

من كتاب: 4000 حقيقة مذهلة ـ جايلز براندريث

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

هند صبري

حل اعرف الشخصية

صلاح الشرنوبي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ فوق ـ شهد (معكوسة) ـ ج ج، 2 ـ يونس شلبي، 3 ـ روابي ـ أبتر، 4 ـ آت (معكوسة) ـ أبراج، 5 ـ زل ـ قام ـ قمر (معكوسة)، 6 ـ يد ـ سنم، 7 ـ اصرار ـ د د د د، 8 ـ ناولهم ـ إلا، 9 ـ يلبي ـ لبن، 10 ـ نا ـ مصابيحي.

عمودياً:

1 ـ فيروز ـ أنين، 2 ـ و و و ـ الأصيل (معكوسة)، 3 ـ قناة ـ دروب، 4 ـ سباق ـ أليم، 5 ـ يشد (معكوسة) ـ أسره، 6 ـ هل ـ آمن ـ ملا، 7 ـ شباب ـ مد ـ ب ب، 8 ـ يبرر ـ داني، 9 ـ تام ـ دل، 10 ـ جورج قرداحي.