عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة

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

أفقياً:

1 ـ من الأسماك ـ قبيلة عربية، 2 ـ عكس ضلال ـ مجهول ـ شتم، 3 ـ منامات ـ عكس مر، 4 ـ حصص مدرسية ـ متشابهان ـ متشابهان، 5 ـ وجع ـ مبيد ومهلك، 6 ـ هرب ـ يلح، 7 ـ ظاهرة طبيعية ـ أفقي، 8 ـ شريكه وخليله ـ أمل، 9 ـ من الفاكهة ـ متشابهان، 10 ـ عكس الكر ـ أوعية.

عمودياً:

1 ـ مستوية ـ موقد، 2 ـ يهزم ـ قبل المطر، 3 ـ أبناء (معكوسة) ـ علم مذكر (معكوسة)، 4 ـ أهجر وأنسى ـ معبر، 5 ـ قطع وجزأ ـ علم مؤنث، 6 ـ متشابهان ـ من الأطراف ـ ضمير متصل، 7 ـ متشابهان ـ بلدان، 8 ـ عطر، 9 ـ عتاد عسكري ـ حرف هجاء (معكوسة)، 10 ـ جمع بوق ـ ابتعد.

كلمة السر

ا	ا	م	ل	ع	و	س	ا	م	ل
ح	ي	ب	و	ل	ق	م	ل	ل	ت
ي	ل	ر	ع	ي	ر	ا	ع	ا	ر
ا	ا	ا	د	ل	ا	ء	ل	ع	ح
ت	ع	ق	ق	ن	ل	ع	ا	ل	ي
ي	ل	ب	م	م	ا	ن	ق	ا	ق
ا	ا	و	ر	ر	م	ا	ة	ء	ف
م	ر	ح	ا	ع	ي	ء	ع	ا	ا
ي	ي	ب	ل	ب	ن	ل	و	س	ر
ر	ب	ر	ر	ر	ر	و	ا	م	ق
ف	ع	ا	ط	ا	هـ	ي	ط	ل	ة
ا	ت	ق	ب	ت	س	خ	ف	ا	ح

من الفواكه من 6 أحرف

رحيق العلاقة العالي خيول وقر قمر
المساء عواطف الرطب سماء عبرات
أمل تعبير عليل نمر الأمين
حياتي قارب فارقة بوح عناء
وعد أمير براق سهر العالم

سؤال وجواب

هل يؤثر السفر للفضاء على طول الإنسان؟

كشفت دراسة علمية حديثة عن تأثير غير متوقع للسفر عبر الفضاء. وأشارت الدراسة التي أجرتها جامعة جونز هوبكنز الأميركية، إلى أن طول رواد الفضاء يمكن أن يزداد بمعدل ثلاث بوصات في الفضاء، ولكن هذا سيعرضهم لخطر الإصابة بآلام الظهر المزمنة عند عودتهم للأرض.

وأشار الباحثون في دارستهم التي نشرت نتائجها في مجلة Anaesthesiology، إلى أن انعدام الوزن في الفضاء يتسبب في النمو عن طريق تقويم العمود الفقري، ولكن جاذبية الأرض تعكس هذا التأثير، والذي يمكن أن يؤدي إلى ألم شديد.

وأضاف الباحثون أن الدراسات تظهر أن 52٪ من رواد الفضاء يعانون أيضا من آلام الظهر في أول يومين إلى خمسة أيام من سفرهم إلى الفضاء. وغالبا ما يختفي هذا الألم، لكن البعض يصابون بحالات مثل «عرق النسا»، وهو نوع من آلام الظهر يمكن أن ينتشر في الساقين.

وتعليقا على الدراسة، قال مؤلفها البروفيسور ستيفن كوهين إن: «نظرة ثاقبة لآلام الظهر عند المسافرين إلى الفضاء قد توفر معلومات مفيدة لعلاج آلام الظهر لدى الأشخاص الآخرين».

عن «سكاي نيوز»

عالم الصحة

ما المشاكل الصحية التي يسببها جفاف الجسم؟

يمكن أن يكون الجفاف هو السبب وراء العديد من المشاكل الصحية، بما في ذلك الصداع وانخفاض الطاقة.

ويشرح كريس ساندرز، خبير الترطيب في Radnor Hills: «الجفاف يعني أن جسمك يفقد سوائل أكثر مما يستطيع تناوله، وإذا لم تشرب كمية كافية من السوائل، فقد تعاني من جفاف الفم أو تصاب بالصداع خلال المراحل المبكرة. وإذا استمر جسمك في فقدان الكثير من السوائل، فقد تواجه أعراضا أخرى للجفاف مثل التعب أو خفة الرأس».

وتابع: «في حالات الجفاف الخطيرة، ستحتاج إلى مراجعة الطبيب فورا إذا كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة أو قيء أو إسهال». ولكن كيف يمكنك أن تحافظ على رطوبة جسمك؟

يقول كريس: «الحفاظ على رطوبة جسمك بالكامل بالماء يمكن أن يوفر العديد من الفوائد الصحية ويمكن أن يساعد في تحسين المزاج وتعزيز وظائف الدماغ. وشرب كمية كافية من الماء سيساعد الجسم أيضا على تنظيم درجة الحرارة وطرد السموم والحفاظ على عمل الأعضاء بشكل صحيح».

فيما يلي أهم نصائح كريس لإبقاء جسمك رطبا:

ـ اشرب كوبا من الماء أول الأمر في الصباح: «حتى لو لم تشعر بالعطش عند الاستيقاظ.

ـ تناول وجبة خفيفة من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء: بعض الأطعمة، وخاصة الفواكه، مليئة بالماء، ويمكن أن تساعدك على تحقيق هدف الترطيب.

ويقول كريس: «بعض الأطعمة الغنية بالمياه تشمل البطيخ، والخس، والكرفس، والتفاح، والخوخ، والتوت، والفراولة. والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء لا تحتوي فقط على الكثير من السوائل، ولكنها تحتوي أيضا على الكثير من الڤيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي يمكنك استخدامها لتحسين صحتك».

ـ قلل من المشروبات الغازية: المشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة لا يتم احتسابها ضمن كمية السوائل اليومية، لذلك إذا كنت تفضل المشروبات السكرية على كوب من الماء، فينصح كريس باستخدام الماء الفوار أو المنكه بدلا من ذلك، قائلا: «المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر يمكن أن تسبب الجفاف أكثر، على الرغم من أنك قد لا تشعر بالعطش».

عن «نوفوستي»

اعرف شخصيتك

حل كلمة السر

التفاح

حل اعرف الشخصية

فاطمة الدمخي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ ميد ـ قريش، 2 ـ هدى ـ سرى ـ سب، 3 ـ أحلام ـ حلو، 4 ـ دروس ـ ا ا ـ ا ا، 5 ـ ألم ـ ماحق، 6 ـ فر ـ يصر، 7 ـ رعد ـ مداي، 8 ـ نديمه ـ رجاء، 9 ـ رمان ـ ا ا، 10 ـ الفر ـ آنية.

عمودياً:

1 ـ مهاد ـ فرن، 2 ـ يدحر ـ رعد، 3 ـ أولاد (معكوسة) ـ فريد (معكوسة)، 4 ـ أسلى ـ ممر، 5 ـ قسم ـ مها، 6 ـ ر ر ـ يد ـ نا، 7 ـ ي ي ـ أمصار، 8 ـ أريج، 9 ـ سلاح ـ هاء (معكوسة)، 10 ـ أبواق ـ نأى.