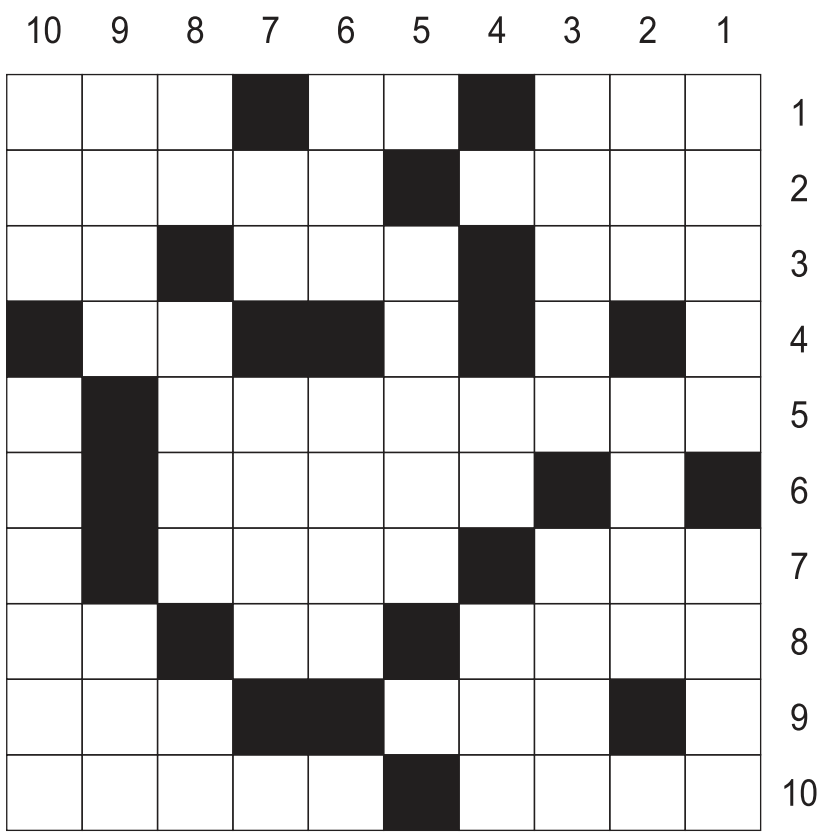
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ للاستفهام ـ طليق (معكوسة) ـ مرن، 2 ـ قصاب ـ من النباتات المتسلقة (معكوسة)، 3 ـ أحد فروع الثقافة ـ يشاهد ـ قوام، 4 ـ للنفي، 5 ـ فنانة مصرية راحلة، 6 ـ للطيران، 7 ـ دفن حيا ـ نلمحه، 8 ـ أعتل ـ متشابهان ـ حاجز مائي، 9 ـ يكسو العظم ـ مجهول، 10 ـ تضحية ـ السهل الأخضر.

عمودياً:

1 ـ الجارية ـ عكس قاعد، 2 ـ يفصل ـ مستمر، 3 ـ من مشتقات الحليب (معكوسة) ـ الجواب (معكوسة)، 4 ـ قاص النبض (معكوسة) ـ أشجع وأغري (معكوسة)، 5 ـ يضجرون، 6 ـ مداد ـ أمر عارض، 7 ـ متشابهان ـ وعاء، 8 ـ أرشد ـ هبة ـ قاتل، 9 ـ أدفن (معكوسة) ـ جمع سرير، 10 ـ وطن ـ الطفل غير مكتمل النمو.

كلمة السر

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

ممثل كويتي مخضرم من 11 حرفاً

اليوميات	سفر	موسيقا	الورد	فلس
شباب	نحل	سم	سلام	وجع
الجبال	حبيبي	عاشق	الفرق	مريح
حاجة	العناب	خليج	كباب	
مقادير	هد	دف	بلبل	
الغربة	الواعد	نجا	بحر	

سؤال وجواب

ما فوائد الجري في الماء وأهميته في دعم لياقة الجسم؟

تشير الدراسات إلى أهمية ممارسة الرياضة المائية والسباحة لدورهما في دعم لياقة الجسم وتقوية العضلات وحرق الدهون. فقد نشر موقع لايف ساينس نصائح يشرح فيها الخبراء فوائد وآلية الجري في الماء، مع بداية فصل الصيف وتوجه العديد من الأشخاص إلى حمامات السباحة، ويعتبر الركض المائي أو الجري في المياه العميقة، تدريبا متقاطعا فعالا لأي شخص يسعى للهروب من رتابة روتين التمرين المعتاد. ولطالما تم استخدام الجري في الماء لإعادة التأهيل بعد الإصابات، ولكنه أيضا طريقة ممتازة لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية، وبناء القوة.

يعمل الماء كموازنة للجاذبية مما يولد المقاومة بشكل طبيعي دون التأثير الكامل لضربة قدمك ويوفر هذا الدعم الذي تمس الحاجة إليه للوركين والركبتين والكاحلين، ووجدت دراسة أن الغمر (حتى ارتفاع الكتفين) في الماء يؤدي إلى تحميل ما يصل إلى 85٪ من وزن جسمك.

يقول المدرب كريستيان ألين: «عند غمر نفسك في الماء، ستلاحظ مقاومة متزايدة من جميع الجوانب، هذا تمرين العضلات التي تستخدمها عند الجري على الأرض، ولكن بشكل مختلف، ومثالي لبناء القوة والحفاظ على لياقة القلب والأوعية الدموية». ويضيف عالم الحركة الحيوية سيمون ماسكيل: «المقاومة المائية (السحب الطبيعي للماء) تمارس ضغطا على جسمك ويمكن أن تسهم في تقوية العضلات وتحسين مستويات التحمل»، كما يقول: «إنه خيار تدريب قوة رائع لأي شخص، ولكن بشكل خاص لإعادة تأهيل الإصابة». ويساعد الضغط الذي يمارسه الماء على الجسم في إعادة تدفق الدم المحيطي إلى القلب، وتدفق الدم المتزايد يضع ضغطا أقل على القلب لضخ الدم في جميع أنحاء الجسم.

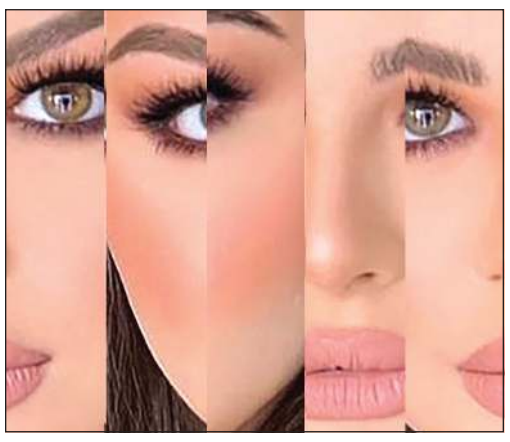
وممارسة الرياضة في الماء تقلل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتحسن الدورة الدموية، مما يعني أن جسمك يمكنه استخدام الأكسجين بكفاءة أكبر، وستلاحظ أيضا أن معدل إجهادك المتصور (مدى شعورك بالتعب أثناء التمرين) ينخفض حيث يصبح قلبك ورئتيك أكثر كفاءة. وتشير الأبحاث إلى أن الجري في المياه العميقة يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على قدرتك على التحمل، كما أن التدريب على الماء يمكن أن يحسن من كفاءة نظامك العصبي العضلي، و«يمكن أن يحسن أداء مساراتك العصبية والرسائل العصبية لعضلاتك العاملة مما يمكن أن يحسن أداء الجري» وعندما تزيد سرعة وشدة الجري المائي يزداد نشاطك العصبي العضلي وتكلفة التمثيل الغذائي.

كما يوفر الماء تدريبا فريدا وبيئة إعادة تأهيل للتمارين الرياضية، يمكننا جميعا جني ثمار جريان المياه، لكن أي شخص يعاني من الآلام المزمنة، أو هشاشة العظام، أو التهاب المفاصل، أو السمنة، أو السكري، أو الإصابة، أو ارتفاع ضغط الدم، يمكن أن يحسن صحته بشكل كبير.

يقول ماسكيل: «يمكن استخدام الجري في الماء لتعريف غير العدائين بمتطلبات المشي والحركة الصحيحة للجري، قبل البدء في التلامس مع الأرض» ويضيف: «يمكن أن يساعد الجري المائي أيضا العدائين الراسخين في إعادة التدريب على المشي، ويمكن أن يحسن الأداء الرياضي العام، بالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة».

المصدر: «livescience»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

علاج أمراض العظام في الشيخوخة

مع تقدمنا في العمر تصبح عظامنا أرق، ومن المرجح أن نصاب بأمراض مثل هشاشة العظام، فيما تكمن إحدى الآليات المسؤولة عن ذلك سوء وظيفة الخلايا الجذعية للنخاع العظمي. أخيرا، تمكن باحثون في معهد ماكس بلانك للبيولوجيا الشيخوخة وجامعة كولونيا، من عكس هذه التغييرات في الخلايا الجذعية المعزولة عن طريق إضافة المركب الكيميائي «الأسيتات»، ويأملون الآن أن يصبح منبع الشباب هذا مهما في علاج أمراض مثل هشاشة العظام. وكان الباحثون قد وجدوا أن انخفاض وظيفة الخلايا الجذعية عند التقدم في العمر يرجع إلى التغيرات فيما يطلقون عليه «ما فوق الجينوم». وقام الباحثون بمعالجة الخلايا الجذعية المعزولة من النخاع العظمي لفأر بمحلول مغذ يحتوي على «أسيتات الصوديوم»، فأدى هذا العلاج وفقا للباحثين إلى تجديد نشاط «ما فوق الجينوم»، وتحسين نشاط الخلايا الجذعية وزاد إنتاج خلايا العظام.

عن موقع: «باريتر سايد»

حل كلمة السر

مكسر الصخور

حل اعرف الشخصية

ميغان فوكس

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

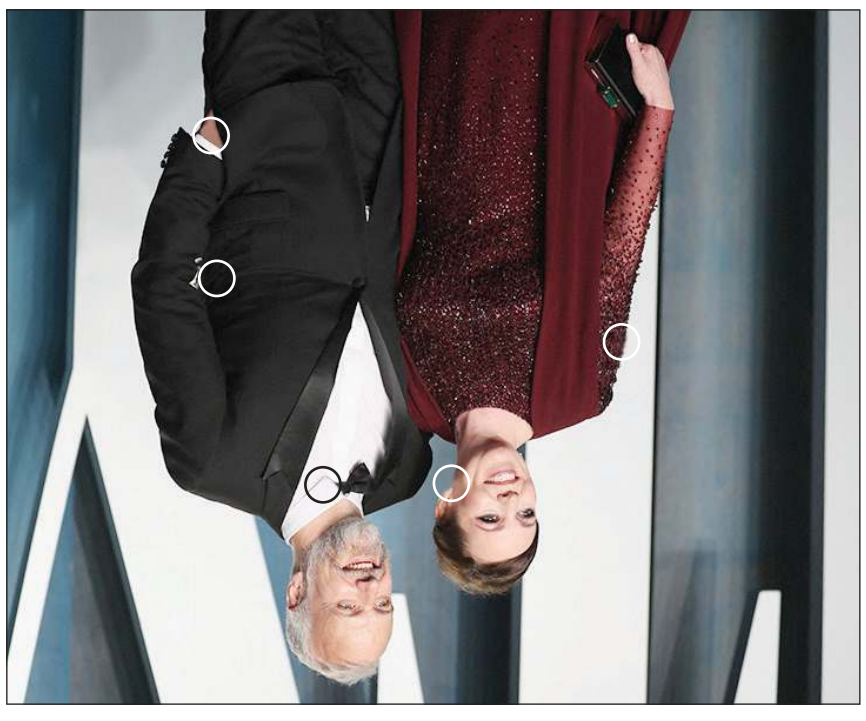
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 - الأيدي - حر (معكوسة) - دردب - الحلم - ليلاس - (معكوسة) - 2 - الحلم - سريع - فتى - 4 - ما - 5 - هدى - الأرض (معكوسة) - 3 - (معكوسة) - أحضن (معكوسة) - حسن (معكوسة) - 4 - الأرض (معكوسة) - 5 - الأرض - نزلاء - 8 - أمرض - جوانح - 7 - ولأ - حرب - 6 - ثلاثي - سلسل - 9 - سد - ع ع - 10 - فدائي - الكرة - أفعى (معكوسة) - سرر - 10 - بلد - الخبيثة.

عمودياً:
1 - الجارية - سكر - (معكوسة) - 2 - بيت - دائم - 3 - الأيدي (معكوسة) - 4 - حسن (معكوسة) - أحضن (معكوسة) - 5 - الأرض (معكوسة) - 4 - حسن - طارق - 7 - الأيدي - 8 - أرشد - هبة - قاتل - 9 - أدفن (معكوسة) - جمع سرير - 10 - وطن - الطفل غير مكتمل النمو.