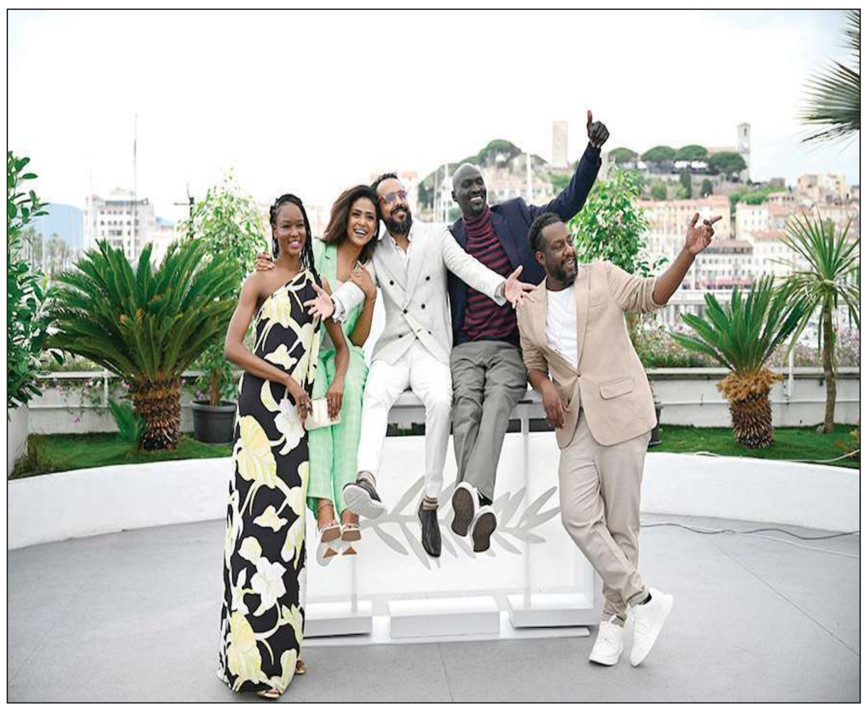
عينك .. عينك

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 الحلم، 2 ـ من الرياضات ـ عكس مدح، 3 ـ الحديث ـ أحسن، 4 ـ في الصحراء ـ كريم، 5 ـ الزهر (معكوسة)، 6 ـ للنصب (معكوسة) ـ نرجع، 7 ـ عكس أظهر، 8 ـ دمر (معكوسة) ـ أولاد (معكوسة)، 9 ـ ثياب ـ شائع، 10 ـ القهر والظلم.

عمودياً:

1 ـ أمنيات ـ متحسر، 2 ـ متشابهة ـ العزة (معكوسة)، 3 ـ مخادع ـ ضارب الطبل، 4 ـ نحدثه ـ أظهر (معكوسة)، 5 ـ أمنيات ـ متشابهان، 6 ـ ذو أهمية ـ ابتهال، 7 ـ صغير الكلب ـ حسن الخلق، 8 ـ مقام موسيقي ـ قريب (معكوسة)، 9 ـ مرتفعات ـ اكتشفا الأعماق، 10 ـ عملاقان ـ أثابر.

كلمة السر

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

مخرج سوري راحل من 7 أحرف

الأخضر - الابيض - قارب - الأمين - تعبير - سماء
الصباح - الصداقة - العالي - عناء - سهر - الحالم
أمل - عواطف - الرطب - خيول - ورع - الاخوة
حياتي - سليمة - نخيل - نادرة - عبرات

سؤال وجواب

من هم الذين يجب عليهم التخفيف من حمام الماء الساخن؟

تحدثت طبيبة الأمراض الباطنية أناستاسيا مينيايلوفا عمن يمنعون من أخذ الحمام الساخن، لأن ذلك يمكن أن يسبب مشاكل ومضاعفات. وقالت إن أخذ الحمام له تأثير إيجابي على جسم الإنسان. لكن هناك موانع لبعض الفئات من السكان. والمقصود بالأمر أخذ الحمام الذي تزيد درجة حرارته عن 37 درجة مئوية. وفي هذه الحال يمكن إلحاق أضرار بالصحة.

ويجب التخلي عن الحمام الساخن إذا كانت هناك مشاكل في نظام القلب والأوعية الدموية. والسبب هو أن جسم الإنسان يسخن بسرعة في الماء الساخن ولا تعمل آليات التبريد الطبيعية للجسم. ويبدأ القلب في النبض بشكل أسرع ويـزداد ضغط الدم. ويجب على الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المنخفض أيضا عدم التركيز على هذا الخيار حيث تتوسع الأوعية الدموية، مما قد يؤدي إلى الإغماء.

وهناك موانع أخرى، وهي نزلات البرد والحمى، حيث يمكن أن تزداد الحالة سوءا. كما يتفاقم الصداع النصفي والتخثر بسبب الماء الساخن. وقالت الطبيبة إن «الحمامات الدافئة يمكن أن تسبب انخفاضا حادا في مستويات السكر بالدم، وهذا أمر خطير جدا لمرضى السكري». يؤدي الاستخدام المتكرر للمنشفة مع الحمام الساخن إلى الإصابة بجروح دقيقة وجفاف الجلد.

المصدر: «كومسومو لسكايا»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

دهون العضلات قد تزيد من خطر الوفاة المبكرة

أظهرت دراسة جديدة أن البالغين الذين لديهم تراكم مرتفع للدهون في عضلاتهم، والمعروف باسم تنكس العضل الشحمي، هم أكثر عرضة لخطر الأحداث الضارة الرئيسية والموت. ووفقا للدراسة، فإن تخزين الدهون في عضلاتك يمكن أن يزيد من خطر الموت المبكر بنسبة 15,5٪.

وحددت العديد من الدراسات زيادة الوزن كعامل خطر لمجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، تتراوح من مرض السكري إلى السكتة الدماغية والكوليسترول إلى جميع أسباب الوفاة. وإحدى الطرق التي يستخدمها الأطباء لتقدير نسبة الدهون في الجسم لدى المرضى هي مؤشر كتلة الجسم (BMI). ومع ذلك، فقد اقترحت دراسة جديدة أن هذه العلامة ليست الوحيدة التي يمكن أن تشير إلى خطر الموت المبكر.

ووجد الباحثون أن تخزين الدهون في منطقة مختلفة غير البطن يمكن أن يشكل أيضا خطرا. وتشير النتائج إلى أن حمل كميات كبيرة من الدهون في عضلاتك قد يكون أكثر خطورة. ووفقا للدراسة، فإن أولئك الذين يكدسون الدهون في هذه المنطقة هم أكثر عرضة للوفاة المبكرة بمقدار الضعف مقارنة بأقرانهم ذوي البطن الكبير أو «مافن توب» (مصطلح يستخدم عادة لوصف دهون الجسم الممتدة أفقيا فوق حواف الخصر).

واستخدم فريق البحث الذكاء الاصطناعي، أو التعلم الآلي، لاستخراج مقاييس تكوين الجسم من الأشعة المقطعية للبطن على البالغين الذين لا تظهر عليهم أعراض والذين خضعوا للفحص الروتيني لسرطان الأمعاء بين عامي 2004 و2016.

وقال المؤلف الرئيسي د.ماكسيم ناشيت: «حتى الآن، لا يزال التصوير الطبي باستخدام التصوير المقطعي المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي هو المعيار الذهبي لتقييم تنكس العضل الشحمي».

المصدر: «إكسبريس»

حل كلمة السر

حاتم علي

حل اعرف الشخصية

ابراهيم الحربي

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ المنام، 2 ـ ملاكمة ـ هجا، 3 ـ الكلام ـ أبر، 4 ـ رمل ـ جواد، 5 ـ النرد (معكوسة)، 6 ـ ان (معكوسة) ـ نعود، 7 ـ أبطن، 8 ـ أباد (معكوسة) ـ ابناء (معكوسة)، 9 ـ ملابس ـ دارج، 10 ـ الاستبداد.

عمودياً:

1 ـ آمال ـ نادم، 2 ـ ل ل ل ـ الإباء (معكوسة)، 3 ـ ماكر ـ طبال، 4 ـ نكلمه ـ ابان (معكوسة)، 5 ـ آمال ـ س س، 6 ـ مهم ـ دعاء، 7 ـ جرو ـ أدب، 8 ـ نهاوند ـ دان (معكوسة)، 9 ـ جبال ـ سبرا، 10 ـ ماردان ـ أجد.