## 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 أحد أطرافي ـ الماشي دون حذاء، 2 ـ الوعاء الحجري ـ انتفض (معكوسة)، 3 ـ علم مؤنث ـ افنت، 4 ـ مرض ـ مترددة، 5 ـ متشابهان ـ مهرب (معكوسة)، 6 ـ يصر ـ وعاء (معكوسة)، 7 ـ بيوتهم ـ للنصب، 8 ـ أصبع ـ بين اثنين، 9 ـ أجابا ـ من أغراض الشعر، 10 ـ لص ـ خامل.

**عمودياً:**
1 ـ ناضجة ـ أبو الفنون، 2 ـ غنج ـ عملة آسيوية ـ جواهر، 3 ـ يجتهد ـ العزة، 4 ـ هواء شديد ـ أسى، 5 ـ مجاري مائية ـ غافل، 6 ـ للمساحة ـ عكس نار (معكوسة)، 7 ـ حيوان بحري ـ والدة ـ أحد الأبوين، 8 ـ أخافها (معكوسة) ـ استفسر، 9 ـ منارة، 10 ـ يكسبان ـ جواب.

## كلمة السر

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ت | ب | ن | ع | ن | د | م | ل | ا | ا |
| ا | ي | ر | ت | ي | و | ك | ل | ا | ل |
| ل | ت | ض | ا | د | و | و | م | م | م |
| و | س | ا | ل | ع | ر | د | ل | ض | ن |
| ا | م | ا | ق | و | د | ر | س | ي | ا |
| ر | ا | ر | د | ل | ي | د | ل | ف | ز |
| د | ء | س | ي | ا | ة | س | ا | ل | ع |
| ف | م | ن | م | م | و | ي | ل | ا | ة |
| ب | ن | ع | ن | ي | و | ا | ن | ع | ل |
| ر | م | ر | ح | ت | ب | ت | ر | ل | ا |

### مسرحية كويتية من 11 حرفاً

المدن - مضيف - الكويت - دس - سماء
الوارد - الرتب - القديم - السلم - المنازعة
بيت - وردية - رضا - اليوم - الوعد
عنب - حرم - ود - رسن - عناوين

## سؤال وجواب

### ما السر الكامن وراء فائدة الرياضة الفعلية؟

ترتبط التمارين الرياضية بزيادة قوة العضلات وتحسين صحة القلب وانخفاض نسبة السكر في الدم، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الصحية التي لا يمكن حصرها. والآن، بحثت دراسة جديدة واسعة النطاق، بقيادة جامعة ستانفورد للطب، في السر الكامن وراء فائدة الرياضة الفعلية.

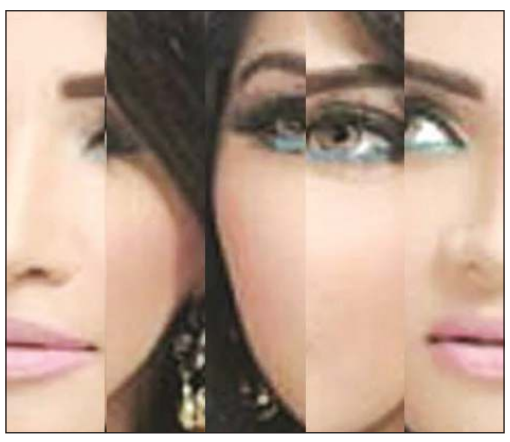
وقال أستاذ علم الأمراض، ستيفن مونتغمري، أحد معدي الدراسة المنشورة في مجلة Nature: «دراستنا هي الأولى التي تلقي نظرة شاملة على التغيرات الجزيئية على مستوى الجسم، من البروتينات إلى الجينات إلى مستقلبات الدهون وإنتاج الطاقة». ولاحظ الباحثون أن التعبير عن 22 جينا يتغير مع ممارسة التمارين الرياضية في العديد من الأنسجة. وشاركت العديد من هذه الجينات في التغيرات بدرجة الحرارة الداخلية (الشعور بالحرق) أو العدوى أو إعادة تشكيل الأنسجة (ألياف العضلات الجديدة).

وشاركت جينات أخرى في مسارات تقلل من ضغط الدم وتزيد من حساسية الجسم للانسولين، ما يخفض مستويات السكر في الدم. ولاحظ الباحثون أيضا أن التعبير عن العديد من الجينات المشاركة في مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والسمنة وأمراض الكلى، انخفض لدى الفئران التي تمارس التمارين الرياضية مقارنة بنظيراتها المستقرة.

وقال مونتغمري: «على المدى الطويل، من غير المرجح أن نجد أي تدخل سحري يعيد إنتاج ما يمكن أن تفعله التمارين الرياضية لشخص ما. لكننا قد نقترب من فكرة التمارين الدقيقة (وضع توصيات بناء على جينات الشخص أو جنسه أو عمره أو ظروفه الصحية الأخرى لتوليد استجابات مفيدة لكامل الجسم)».

المصدر: «ميديكال إكسبريس»

## اعرف شخصيتك



## عالم الصحة

### استهلاك الملح المفرط وازدياد عدد الوفيات

أعلن المكتب الإقليمي الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية في بيان له أن الاستهلاك المفرط للملح في أوروبا هو السبب الرئيسي لوفاة 10 آلاف شخص يوميا بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

وجاء في بيان صادر عن المكتب: «معظم الأشخاص في أوروبا يستهلكون الكثير من الملح، ويعاني أكثر من واحد من كل ثلاثة بالغين تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاما من ارتفاع ضغط الدم. أمراض القلب والأوعية الدموية هي سبب رئيسي للإعاقة والموت المبكر، والوفيات المبكرة في المنطقة الأوروبية تشكل أكثر من 42,5٪ من إجمالي الوفيات سنويا، وهذا يعني أن 10 آلاف شخص يموتون يوميا».

ونقل البيان عن المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية في أوروبا، هانز كلوغ قوله إن «أربعة ملايين شخص ـ وهو رقم مذهل ـ يموتون كل عام بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، معظمهم من الرجال، وخاصة في القسم الشرقي من أوروبا الذي تشرف عليه منظمة الصحة العالمية، هذه هي الحقائق، ولكن هذا شيء يمكننا تغييره، نحن نعرف الآليات الناجحة في محاربة هذا الأمر، لكننا نفشل مرة تلو الأخرى في تنفيذ الأساليب القائمة على الأدلة، مما يؤدي إلى مستويات عالية بشكل غير مقبول من الوفيات التي يمكن الوقاية منها. تنفيذ السياسات للحد من استهلاك الملح بنسبة 25٪ يمكن أن ينقذ حياة نحو 900 ألف شخص بحلول عام 2030».

ووفقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن الرجال في أوروبا أكثر عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 2,5 مرة مقارنة بالنساء، كما توجد اختلافات جغرافية لاحتمالات الوفاة في سن مبكرة (ما بين 30 إلى 69 عاما) بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، فهذه الاحتمالات في أوروبا الشرقية وآسيا الوسطى أكبر بخمسة أضعاف مما هي عليه في أوروبا الغربية.

المصدر: «نوفوستي»

## حل كلمة السر

شهد الياسين

## حل اعرف الشخصية

عنتر المفلتر

## 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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | | 9 | 6 | | | | | |
| | 4 | 3 | 5 | 8 | 9 | | | |
| | | 5 | 4 | 1 | 7 | 3 | 9 | 8 |
| 5 | | 7 | | | 6 | | 3 | 1 |
| | | | | | | | | |
| | 9 | | 3 | | | 7 | | 5 |
| 6 | | | | 3 | | 8 | | |
| 4 | 7 | | 1 | | | | | 3 |
| 9 | 3 | | | 6 | 4 | | 5 | |

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

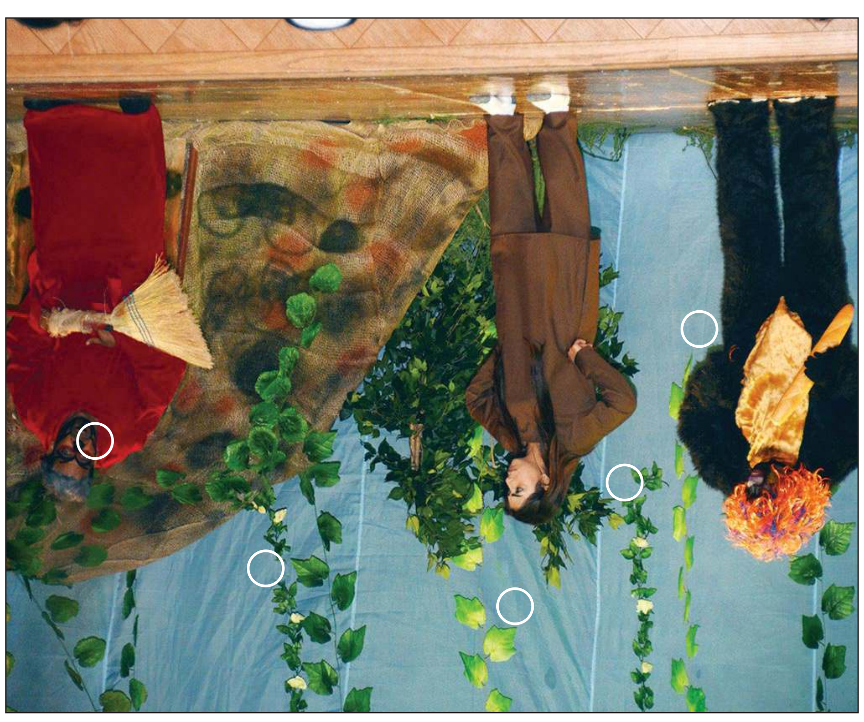
### الحل

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

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

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

## حل عينك .. عينك



## حل الكلمات المتقاطعة

**أفقياً:**
1 ـ يدي ـ الحافي، 2 ـ الجرن ـ هب (معكوسة)، 3 ـ نادية ـ أبلت، 4 ـ عل ـ حائرة، 5 ـ ر ر ـ مفر (معكوسة)، 6 ـ يلح ـ إناء (معكوسة)، 7 ـ منازلهم ـ ان، 8 ـ بنان ـ سر، 9 ـ رداء ـ هجاء، 10 ـ حرامي ـ بليد.

**عمودياً:**
1 ـ يائعة ـ مسرح، 2 ـ دلال ـ ين ـ در، 3 ـ يجد ـ الإباء، 4 ـ ريح ـ حزن، 5 ـ أنهار ـ لاهي، 6 ـ أر ـ جنة (معكوسة)، 7 ـ حبار ـ أم ـ أب، 8 ـ أرهبها (معكوسة) ـ سأل، 9 ـ فنار، 10 ـ يغتنمان ـ رد.