

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين 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 - عكس نحيف - استنزادة، 2 - ممثل مصري راحل، 3 - أثربة - لون (معكوسة)، 4 - أحد أبويه - امتد - للنصب، 5 - سهامهم، 6 - علامة موسيقية - للاستفهام (معكوسة) - تفوق، 7 - أمل - حلمهم (معكوسة)، 8 - من الزواحف - مكتوب، 9 - الغنى - متشابهان، 10 - أخفي - فعل ناسخ.

عمودياً:

1 - ثمنا - سرور، 2 - متشابهة - للتنبية، 3 - يشاهدمن - أفنت، 4 - حاز - مدح الميت (معكوسة)، 5 - عكس قصر - للمساحة، 6 - أثقالهم - للنفى (معكوسة)، 7 - نيعته - يقوده (معكوسة)، 8 - أيل (معكوسة) - مكان تشعب الطريق، 9 - للمساحة - أظهر، 10 - عكس أيسر - بناءين ضخمين.

كلمة السر

ا	ة	ا	ل	م	س	ا	ع	ي	ل
ب	ل	ا	ل	ر	ا	ح	ل	ة	ح
ا	ج	ح	م	ل	ة	ك	س	ب	ر
ر	ن	ة	م	ر	ع	ب	ك	ر	ا
ي	ة	د	ا	ل	ق	ص	ا	ر	س
س	ل	ل	ا	ش	م	ا	ئ	ل	م
هـ	ا	ا	ر	ا	ل	ع	و	ا	د
ا	ص	خ	ا	ل	ف	ق	ي	د	ة
د	ا	ل	ا	ل	ج	س	ي	م	ة
نـ	ل	ا	ة	ل	م	ا	ك	ل	ا
ة	ا	ا	ل	و	ر	ق	ي	ض	ي
ل	ط	ا	ف	ة	ج	ا	ر	ي	ة

منطقة كويتية من 8 أحرف

جاري	هادئة	الاصالة	القصار	العواد	لطافة
باريس	شمائل	الفقيدة	ركب	المساعي	
الخالدة	كسب	نحلة	الورقي	الراحلة	
مسارح	الكاملة	حملة	الجسيمة	مر	

سؤال وجواب

لماذا نشعر بالبرد في عظامنا؟

مع كل موجة برد، يردد الملايين عبارة «أشعر بالبرد في عظامي» كأنها حقيقة مسلم بها. لكن العلم يقول شيئاً مختلفاً، ويؤكد أن العظام تتأثر بالبرد بطرق لا تتخيلها. ومن المعروف أن جسم الإنسان مصمم للعمل بكفاءة عند درجة حرارة 37 درجة مئوية تقريبا. لكن أطرافنا مثل اليدين والقدمين يمكن أن تكون أكثر برودة بما يصل إلى 6 درجات. وهناك عوامل متعددة تؤثر على شعورنا بالبرد، منها العمر والجنس والحالة الصحية، ف كبار السن يشعرون بالبرد أكثر من الشباب، والنساء أكثر حساسية للبرد من الرجال. والمفاجأة أن العظام نفسها لا تشعر بالبرد بالطريقة التي نشعر بها، فهي تفتقر إلى المستقبلات الحساسة لدرجة الحرارة الموجودة في الجلد. وهذا منطقي لأن العظام مدفونة تحت طبقات من العضلات والأنسجة والجلد. إذن، من أين يأتي هذا الإحساس العميق بالبرودة؟ تكشف دراسة في علم التشريح عن أن العظام ليست معزولة تماما عن تأثيرات البرد، فهي تتأثر بالبرد بطرق غير مباشرة، من خلال الأنسجة المحيطة بها، وتغيرات الدورة الدموية، وحتى نقص فيتامين D في الشتاء. فالغلاف الخارجي للعظم، المعروف باسم «السمحاق»، يحتوي على شبكة من الأعصاب التي تستشعر التغيرات في درجة الحرارة، خاصة البرودة. وهذه الأعصاب يمكنها إرسال إشارات تشبه إشارات الألم، والتي قد نفسرها نحن على أنها شعور بالبرد في العظام. والأهم أن التعرض المطول للبرد لأسابيع يمكن أن يؤثر فعليا على صحة العظام، فيقلل طولها وسُمكها وكثافتها المعدنية. أما الأنسجة المحيطة بالعظام هي الأكثر تأثرا بتغيرات الطقس. فـالسائل الزلالي الذي يملأ المفاصل يزداد كثافة في الطقس البارد، ما يجعل الحركة أكثر صعوبة وإزعاجا، خاصة لمن يعانون من التهاب المفاصل. كما أن الأوتار والأربطة تصبح أكثر تيبسا، ما يجعل العضلات تبذل جهدا أكبر لتحريك العظام ويقلل من نطاق الحركة. وفي الوقت نفسه، يقل تدفق الدم إلى الأطراف، وهي آلية وقائية للحفاظ على حرارة الأعضاء الحيوية في الجسم. وهذا الانخفاض في تدفق الدم يزيد من انكماش الأنسجة ويزيد من الشعور بالتيبس. وهناك عامل آخر لا يقل أهمية، وهو ضوء الشمس. وقلة التعرض للشمس تعني نقصا في فيتامين D الضروري لصحة العظام. والأبحاث تشير إلى أن نقص هذا الفيتامين يزيد من حساسية الألم، خاصة آلام العضلات والعظام. كما يرتبط بزيادة القلق والاكتئاب اللذين يغيران بدورهما من تحمل الجسم لدرجات الحرارة. الخلاصة أن مقولة «أشعر بالبرد في عظامي» ليست مجرد تعبير مجازي، بل وصف دقيق لتفاعلات معقدة تحدث في أجسامنا مع انخفاض درجات الحرارة.

المصدر: 'ساينس ألرت'

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

فوائد صحية كبيرة للشوكولاتة الداكنة

أظهرت دراسة طبية حديثة أن الاستهلاك المنتظم والمعتدل للشوكولاتة الداكنة يحسن صحة القلب والشرايين، ويعالج بعض المشكلات الأيضية المرتبطة بمرض الكبد الدهني. وأشار القائمون على الدراسة إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية واختلال وظائف الكبد الأيضية لديها آليات تطورية مشتركة مثل الالتهابات المزمنة، والإجهاد التأكسدي، واضطرابات استقلاب الدهون والكربوهيدرات، وبينت نتائج دراستهم أن الفلافونولات مثل (الإبيكاتشين والكاتشينات) الموجودة في الكاكاو، قادرة على التأثير إيجابا على هذه العمليات الحيوية، فهي تعزز التوافر الحيوي لأكسيد النيتريك، وتحسن وظيفة البطانة الغشائية للأوعية الدموية، وتقلل الإجهاد التأكسدي والنشاط الالتهابي في الجسم. وأظهر العديد من الدراسات السريرية أن الاستهلاك المعتدل للشوكولاتة الداكنة ارتبط بتحسين مستويات الدهون في الدم، بما في ذلك زيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) وانخفاض مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار (LDL)، كما تم الإبلاغ عن تحسينات في وظائف الأوعية الدموية، وانخفاض ضغط الدم، وانخفاض مؤشرات الالتهاب وتلف خلايا الكبد.

المصدر: 'لينتارو'

حل كلمة السر

جوابك

حل اعرف الشخصية

جوابك

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

جوابك: 1- عكس نحيف - استنزادة، 2 - ممثل مصري راحل، 3 - أثربة - لون (معكوسة)، 4 - أحد أبويه - امتد - للنصب، 5 - سهامهم، 6 - علامة موسيقية - للاستفهام (معكوسة) - تفوق، 7 - أمل - حلمهم (معكوسة)، 8 - من الزواحف - مكتوب، 9 - الغنى - متشابهان، 10 - أخفي - فعل ناسخ.