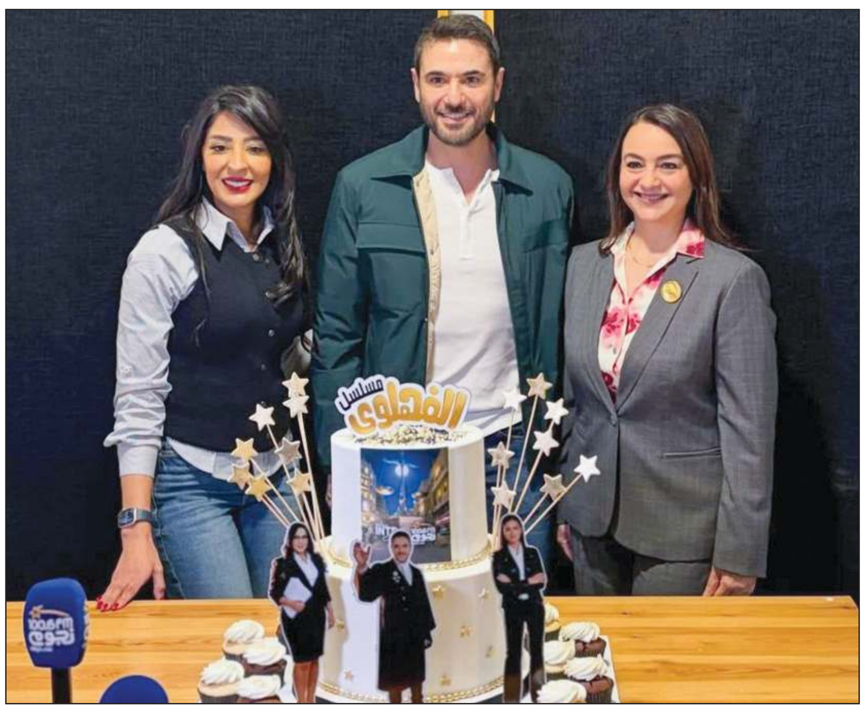
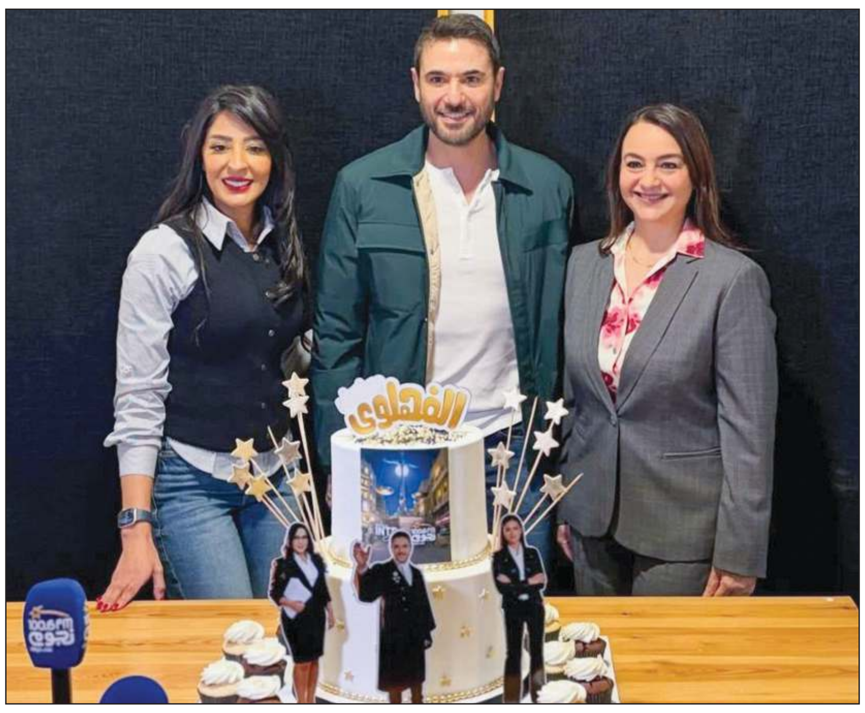
عينك .. عينك

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 مرض الكلب ـ سحبا، 2 ـ من الحمضيات ـ نبعث، 3 ـ مدهش ـ واضحة (معكوسة)، 4 ـ حرف شرط (معكوسة) ـ نسحبه ـ متشابهان، 5 ـ غزال ـ تفاخر، 6 ـ فقير ـ مسكين، 7 ـ ارقدي (معكوسة) ـ تقدم بالمناسبات، 8 ـ عكس ربح ـ متشابهان، 9 ـ متشابهان ـ من الزواحف الصغيرة ـ مثيل، 10 ـ القليل ـ حرف هجاء.

عمودياً:

1 ـ ذارفو الدموع ـ للنفي، 2 ـ من الأوقات ـ من الأقمشة، 3 ـ اقتله بالسم ـ ثياب، 4 ـ نرعب (معكوسة) ـ أصيح، 5 ـ للنصب ـ جنة، 6 ـ عكس فضحه (معكوسة) ـ هدم، 7 ـ نخيف ـ ضمير منفصل، 8 ـ سحبه ـ أظهر، 9 ـ مكتوب ـ نعزم الأمر (معكوسة)، 10 ـ كثيفة الظل.

كلمة السر

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

بروتين موجود في جسم الإنسان من 7 أحرف

بارعون
متميزات
سميره
فوزي
سهامه
عنابره
محمد
مسلسل
الماسات
دق
قديم
وتر
ينمو
ربيع
صبارة
اضاءات
سمر
رقصة
هرس
رواسي
نواحي
مراتب
أخشاب
عمل
رمش

سؤال وجواب

هل يمكن أن يؤثر شرب القهوة على زيادة عدد خطوات المشي اليومية؟

قد يساعد تناول القهوة في زيادة عدد خطواتك، وفقا للعلماء، الذين وجدوا أن الأشخاص الذين يشربون القهوة يمشون 1000 خطوة إضافية يوميا، ففي تجربة عشوائية، شارك فيها 100 متطوع بالغ يرتدون أجهزة تخطيط كهربية القلب بشكل مستمر، تتبع الباحثون تناول الكافيين والحركة والنوم والصحة على مدى أسبوعين. وكانت هناك آثار صحية مفيدة وضارة على المدى القصير لتناول القهوة، وفقا لفريق من جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو. وقال الفريق إنه في الأيام التي يشرب فيها المتطوعون القهوة، كانوا يمشون 1000 خطوة إضافية على مدار أيام، مع مساهمة كل فنجان إضافي في زيادة بمقدار 600 خطوة. ومع ذلك، يبدو أن شرب القهوة قلل من مدة النوم بمقدار 36 دقيقة للكوب الأول، و18 دقيقة إضافية لكل فنجان إضافي.

ولم يذكر الفريق سبب حدوث ذلك، لكن النتائج «تسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين القهوة والصحة». وتعد الدراسة أول تجربة عشوائية للتحقيق في عواقب استهلاك القهوة في الوقت الفعلي.

وقال معد الدراسة، غريغوري ماركوس: «القهوة هي أكثر المشروبات استهلاكا في العالم، لكن آثارها الصحية لا تزال غير مؤكدة». وقام د.ماركوس وزملاؤه بتسجيل 100 متطوع بالغ في دراستهم، وجعلهم جميعا يرتدون سلسلة من أجهزة الاستشعار والشاشات.

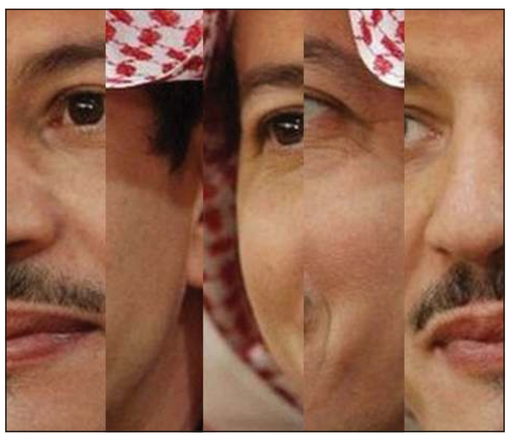
وحصل الباحثون أيضا على عينات لعاب الحمض النووي من المشاركين لتقييم المتغيرات الجينية التي قد تؤثر على استقلاب الكافيين. وكانت هناك أيضا استبيانات يومية للمتطوعين، تحدد كمية القهوة التي يستهلكونها كل صباح.

واكتشف الفريق أن شرب القهوة أدى إلى زيادة بنسبة 54٪ في نوع من ضربات القلب غير الطبيعية التي تنشأ في حجر القلب السفلية. ومع ذلك، وجدوا أن شرب المزيد من القهوة كان مرتبطا أيضا بنوبات أقل من تسرع القلب فوق البطيني، وهو نظام قلب سريع بشكل غير طبيعي ينشأ من حجرات القلب العلوية.

واكتشف الفريق أن تناول القهوة كان مرتبطا باستمرار بمزيد من النشاط البدني بالإضافة إلى قلة النوم. وقدمت الدراسة في الجلسات العلمية لجمعية القلب الأميركية لعام 2021.

عن «ديلي ميل»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

علامات في تجويف الفم تشير إلى أمراض معينة

أعلن البروفيسور فلاديسلاف جيمتشوغوف أن علامات في تجويف الفم يمكن أن تكشف الكثير عن صحة الشخص. ويشير الاختصاصي إلى أنه يمكن اكتشاف أعراض مختلف الأمراض من دراسة تجويف الفم بعناية.

ويقول: «يمكن من حالة تجويف الفم والحنجرة والحلق تشخيص الإصابة بأمراض مختلفة. فاللسان المغطى بطبقة بيضاء أو لونه قرمزي، يشير إلى حالة الجهاز الهضمي، ويشير إلى نقص الڤيتامينات وضعف المناعة، وحتى الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة، مثل مرض الإشعاع. والالتهابات والتقرحات الصغيرة على اللسان وعلى الخدين من الجهة الداخلية وعلى الغشاء المخاطي هي علامات لأمراض: التهاب الفم، حالة اللثة، والتهاب دواعم الأسنان. كما يجب الانتباه إلى حالة اللوزتين والحلق».

ويضيف: عند ظهور أي علامة من هذه العلامات يجب مراجعة الطبيب العام وليس الطبيب الاختصاصي، لأن هذه العلامات تشير إلى طيف واسع من الأمراض.

ويقول: «قد تشير إلى عشرات الأمراض، ولتشخيص المرض يجب مراجعة اختصاصي الأمراض المعدية واختصاصي أمراض الجهاز الهضمي وطبيب الأسنان واختصاصي الأورام وغيرهم، فمثلا إذا كانت التقرحات في تجويف الفم تظهر باستمرار وتغير لون اللسان والتهاب اللثة أو ظهور تشققات في اللسان، يجب مراجعة الطبيب العام، أو اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي. والطبيب المتمرس والخبير، سيحدد أسبابها بدقة». ويضيف: ولكن لا تظهر في تجويف الفم علامات تشير إلى الإصابة بـ «كوفيد ـ 19».

عن «سبوتنيك»

حل كلمة السر

كولاجين

حل اعرف الشخصية

طلال سلامة

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ السعار ـ جرا، 2 ـ ليمون ـ نرسل، 3 ـ باهر ـ ظاهرة (معكوسة)، 4 ـ لو (معكوسة) ـ نجره ـ ل ل، 5 ـ أيل ـ تباهي، 6 ـ بائس، 7 ـ نامي (معكوسة) ـ هدية، 8 ـ خسارة ـ و و، 9 ـ م م ـ دودة ـ ند، 10 ـ الغيض ـ نون.

عمودياً:

1 ـ البواكي ـ ما، 2 ـ ليالي ـ مخمل، 3 ـ سمه ـ لباس، 4 ـ نروع (معكوسة) ـ أنادي، 5 ـ ان ـ روض، 6 ـ ستره (معكوسة) ـ هدَ، 7 ـ نرهب ـ هن، 8 ـ جره ـ أبدو، 9 ـ رسالة ـ ننوي (معكوسة)، 10 ـ الظليلة.