

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 - ممثلة مصرية راحلة، 2 - من الزهور (معكوسة) - حاجز - علم مذكر (معكوسة)، 3 - قناديل - رطب، 4 - حقد - فك - من الغناء، 5 - فوق العين، 6 - مجرى الدم - متشابهاً - اترك، 7 - والدتي (معكوسة) - متشابهاً - من أقاربي، 8 - رغبة - أنعب، 9 - قط (معكوسة) - متشابهة، 10 - حشرة ملونة - عكس ليل.

عمودياً:

1 - من تصنيفات الجيش، 2 - بين العظام - ألقى، 3 - علم مؤنث، 4 - نعوم - نهم (معكوسة)، 5 - صوت الحمام - متشابهاً، 6 - شاعر أموي، 7 - أخطأ - مهرب - للنصب، 8 - مجموعة النظم - عبء، 9 - أرشد (معكوسة) - الحسرة (معكوسة)، 10 - مطرب كويتي.

كلمة السر

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

من الخزار من 6 أحرف

القصور	الساعية	بلد	الاسماء	الراحل
التغيمات	الحائرة	الغائبون	الحالة	الصاخبة
الغالب	البوق	شرق	الخالي	القمة
الأعبة	الازل	حليم	الاماني	الرابية

سؤال وجواب

ما الذي تفعله الأطعمة فائقة المعالجة بعضلاتك؟

حذرت دراسة حديثة من أن الإفراط في تناول الأطعمة فائقة المعالجة يؤدي أيضاً إلى تراكم الدهون داخل العضلات نفسها، ما يضعفها ويعطيها مظهراً يشبه شريحة اللحم. ونشر الأطباء صورة لمقطع عرضي لقدم امرأة كانت تتلقى 87٪ من تغذيتها من الأطعمة فائقة المعالجة، مثل حبوب الإفطار السكرية، والواج الشوكولاتة، والمشروبات الغازية. ورغم ممارستها نشاطاً بدنيا معتدلاً، ظهرت عضلات فخذه مليئة بالدهون المخطئة الشبيهة باللحم الدهون. وهي ليست الحالة الوحيدة. ففي دراسة أوسع شملت 615 شخصاً معرضاً لخطر خشونة الركبة، وجد الباحثون أن الأطعمة فائقة المعالجة تشكل 41٪ من نظامهم الغذائي اليومي، وأن الاستهلاك المرتفع لهذه الأطعمة يرتبط بشكل مباشر بزيادة الدهون المخفية داخل العضلات، وهذه الحالة تعرف طبياً باسم تنشج العضلات الدهني، وتحدث عندما تؤدي الضغوطات الأيضية – مثل النظام الغذائي الغني بالسكريات المكررة والدهون غير الصحية والمواد المضادة – إلى التهاب العضلات، وعدم استجابة الخلايا العضلية للإنسولين، والعواقب خطيرة. فالعضلات الدهنية تجعل صعود السلالم وحمل الأغراض والمشى السريع أكثر صعوبة، وتزيد من خطر السقوط، وتؤدي مع الوقت إلى نمط حياة خامل يسرع فقدان العضلات. كما أنها ترتبط بارتفاع معدلات مقاومة الإنسولين، ومتلازمة التمثيل الغذائي، والالتهاب المزمن، وزيادة خطر دخول المستشفى والمضاعفات الجراحية والوفاة المبكرة، خاصة لدى مرضى الكبد والكلى والسرطان. وأظهرت صور الرنين المغناطيسي للمشاركين أن أكثر العضلات تضرراً هي الفخذين الداخليين، ثم أوتار الركبة، بينما تأثرت العضلات الرباعية بنسبة أقل. وكانت النتائج متطابقة بين الرجال والنساء، وكان الارتباط أقوى عند قياس محيط الخصر بدلاً من مؤشر كتلة الجسم. ورغم أن الباحثين لا يستطيعون الجزم بأن التوقف عن هذه الأطعمة يعكس الضرر الحاصل، إلا أن الأدلة تؤكد أن ممارسة التمارين الهوائية بانتظام (كالمشي 30-60 دقيقة يومياً) وتمارين المقاومة يمكن أن تحسن جودة العضلات وتقلل الدهون داخلها، حتى من دون فقدان كبير للوزن. كما أن فقدان الوزن عبر الجراحة أظهر نتائج إيجابية لدى مرضى السمنة المفرطة.

المصدر: "ديلي ميل"

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

أمل جديد لمرضى السكتات الدماغية المتكررة

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة ماكماستر الكندية أن عقاراً تجريبياً جديداً يُقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية المتكررة دون زيادة خطر النزيف. شملت تجارب الدراسة أكثر من 12 ألف شخص من 37 دولة ممن عانوا من سكتة دماغية أو نوبة نقص تروية عابرة (انقطاع مؤقت في تدفق الدم إلى الدماغ)، وحصل قسم من المشاركين على الدواء الجديد، فيما حصل القسم الآخر على أدوية أخرى من مضادات الصفائح التي تستخدم عادة للوقاية من السكتات الدماغية المتكررة. وتبين للباحثين أن الذين تناولوا العقار انخفضت لديهم نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية المتكررة بنسبة 6,2٪ مقابل 8,4٪ من المجموعة الأخرى، أي أن الخطر انخفض لديهم بنسبة 26٪، كما انخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة، بما في ذلك النوبة القلبية والوفاة، دون ملاحظة أي زيادة في النزيف. ويرجع العلماء هذا التأثير إلى أن الدواء يعمل بطريقة مختلفة عن العلاجات الحالية، إذ يثبط العامل الحادي عشر النشط (XIIa)، وهو بروتين يشارك في تكوين جلطات دموية خطيرة، ولكنه أقل أهمية في وقف النزيف، ورغم أن العقار لم يعتمد بعد على نطاق واسع ولا يزال في مرحلة الاختبارات، يرى الباحثون أنه قد يفتح المجال لوقاية أكثر أماناً من السكتات الدماغية.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

كلمة السر

حل اعرف الشخصية

الشخصية

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

القصير - الساعية - بلد - الاسماء - الراحل
التغيمات - الحائرة - الغائبون - الحالة - الصاخبة
الغالب - البوق - شرق - الخالي - القمة
الأعبة - الازل - حليم - الاماني - الرابية

القصير: