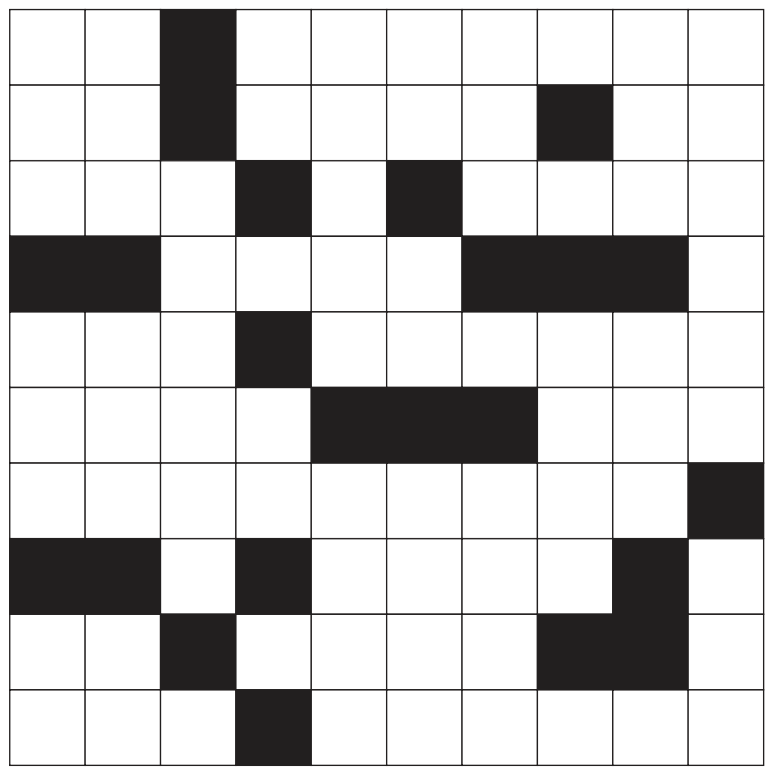
عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ المواكب للعصر ـ للجر، 2 ـ متشابهان ـ علم مذكر ـ جواهر، 3 ـ أطياب ـ ساند، 4 ـ أهتم، 5 ـ قانطان ـ دعم، 6 ـ يفقد الحركة (معكوسة) ـ المشتاق، 7 ـ فنان كوميدي مصري، 8 ـ أظهر، 9 ـ جميل ـ وضع خلسة، 10 ـ قناديل ـ أبو البشر.

عمودياً:

1 ـ المريض ـ رقد، 2 ـ أثر بائد (معكوسة) ـ أستنشق، 3 ـ عكس أمات (معكوسة)، 4 ـ علم مذكر ـ مقسم إلى أبواب، 5 ـ للمساحة ـ متشابهان ـ يصوب (معكوسة)، 6 ـ عكس خاصمن ـ عمر (معكوسة)، 7 ـ أجاب ـ للنصب، 8 ـ الخالي من العيوب، 9 ـ جوابي ـ نواجه ـ متشابهان، 10 ـ عكس حر ـ إمارة خليجية ـ قاتل.

كلمة السر

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

شهر هجري من 4 أحرف

زمن	القوم	قسم	دور	شفيق	نايف
العامة	ميزان	الحواري	الرمش	بارز	شديدة
التحمل	قياس	الخالد	جابر	القناطر	رمي
القمح	العواصم	شجاعة	الطابع	دعاء	أفنان

سؤال وجواب

ما فوائد المشروبات الدافئة في الطقس الحار؟

تعتبر المشروبات الدافئة في الطقس الحار أفضل من المشروبات الباردة، وذلك لأن المشروبات الدافئة تحفز التعرق، ما يبرد الجسم. أما المشروبات المثلجة، فعلى العكس، تسبب ارتفاعا غير مرغوب فيه بدرجة الحرارة.

ووفقا للأطباء، يعتقد الكثيرون خطأ أن الماء المثلج يبرد الجسم بطريقة أسرع، لكنه في الواقع ينشط مستقبلات الحرارة في الفم والحلق، التي ترسل إلى الدماغ إشارة يعتبرها علامة خطر تشير إلى انخفاض حرارة الجسم. ونتيجة لذلك، تنقبض الأوعية الدموية في الجلد، ويقل انتقال الحرارة.

فالمشروب الساخن آلية التعرق، حيث يبدأ الجسم بإفراز العرق وتبخيره، وهي الطريقة الأكثر فاعلية لتبريد الجسم في الطقس الحار.

أما الماء المثلج، على العكس من ذلك، فيبطئ هذه العملية ويجبر الجسم على الاحتفاظ بالحرارة، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارته، لذلك، فإن الشاي أو القهوة الساخنة بدون سكر تبرد الجسم، بينما للماء المثلج تأثير معاكس.

المصدر: «تاس»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

ارتباط عضلات الظهر بصحة القلب

تكشف دراسة جديدة عن ارتباط بين جودة عضلات الجزء العلوي من الجسم وانخفاض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والوفاة، في نتائج قد تعزز دور النشاط البدني في الوقاية من أمراض القلب، وأفاد الباحثون بأن الأشخاص الذين يتمتعون بكتلة عضلية أعلى جودة في عضلات الظهر والصدر كانوا أقل عرضة للإصابة بنوبات قلبية أو الوفاة خلال عشر سنوات من المتابعة.

وخضع المرضى، بمتوسط عمر 58 عاما، لفحوصات تصويرية بين عامي 2010 و2014 بسبب آلام في الصدر، ثم تمت متابعتهم لمدة عشر سنوات لرصد حالات النوبات القلبية والوفيات. وحدد الباحثون ما يعرف بـ «توهين العضلات الهيكلية»، وهو مؤشر في التصوير المقطعي يعكس جودة العضلات، حيث تشير القيم المنخفضة إلى زيادة الدهون داخل العضلات، ما يعني جودة أقل. ووجدوا أن تحسن هذا المؤشر يرتبط بانخفاض خطر النوبات القلبية والوفاة.

وتظهر في هذه الفحوصات عضلات الجزء العلوي من الجسم، خصوصا عضلات الظهر، والعضلة الصدرية الكبرى، والعضلات بين الأضلاع، ضمن ما يعرف بتصوير الأوعية التاجية المقطعي المحوسب (CCTA)، وبين الباحثون أن حجم العضلات وحده لم يكن مرتبطا بخطر الإصابة، بل إن جودة العضلات وتكوينها هي العامل الأكثر أهمية.

وفسر الخبراء هذه النتائج بأن العضلات الأعلى جودة غالبا ما تعكس مستوى أعلى من النشاط البدني، ما ينعكس إيجابا على صحة القلب والأوعية الدموية. وقال البروفيسور برايان ويليامز، إن الأشخاص ذوي الكتلة العضلية الأكبر قد يكونون أكثر نشاطا بدنيا، وهو ما يحسن صحة القلب، مضيفا أن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تقلل خطر أمراض القلب بنسبة تصل إلى الثلث. وأشار الباحثون إلى أن كل زيادة قدرها 10 نقاط في جودة العضلات ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 31٪، وانخفاض خطر الوفاة بنسبة 39٪، خلال فترة المتابعة. وأوضحت البروفيسورة ميشيل ويليامز، أن النتائج تفتح الباب لفهم أعمق لدور العضلات في صحة القلب، لكنها شددت على الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، خصوصا حول تأثير أنواع مختلفة من التمارين مثل ركوب الدراجات والبلانك والبيلاتس على صحة العضلات والقلب.

المصدر: «ديلي ميل»

حل كلمة السر

شهاب

حل اعرف الشخصية

حسين المبخوت

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
١ ـ المواكب للعصر ـ للجر، ٢ ـ متشابهان ـ علم مذكر ـ جواهر، ٣ ـ أطياب ـ ساند، ٤ ـ أهتم، ٥ ـ قانطان ـ دعم، ٦ ـ يفقد الحركة (معكوسة) ـ المشتاق، ٧ ـ فنان كوميدي مصري، ٨ ـ أظهر، ٩ ـ جميل ـ وضع خلسة، ١٠ ـ قناديل ـ أبو البشر.

عمودياً:
١ ـ المريض ـ رقد، ٢ ـ أثر بائد (معكوسة) ـ أستنشق، ٣ ـ عكس أمات (معكوسة)، ٤ ـ علم مذكر ـ مقسم إلى أبواب، ٥ ـ للمساحة ـ متشابهان ـ يصوب (معكوسة)، ٦ ـ عكس خاصمن ـ عمر (معكوسة)، ٧ ـ أجاب ـ للنصب، ٨ ـ الخالي من العيوب، ٩ ـ جوابي ـ نواجه ـ متشابهان، ١٠ ـ عكس حر ـ إمارة خليجية ـ قاتل.