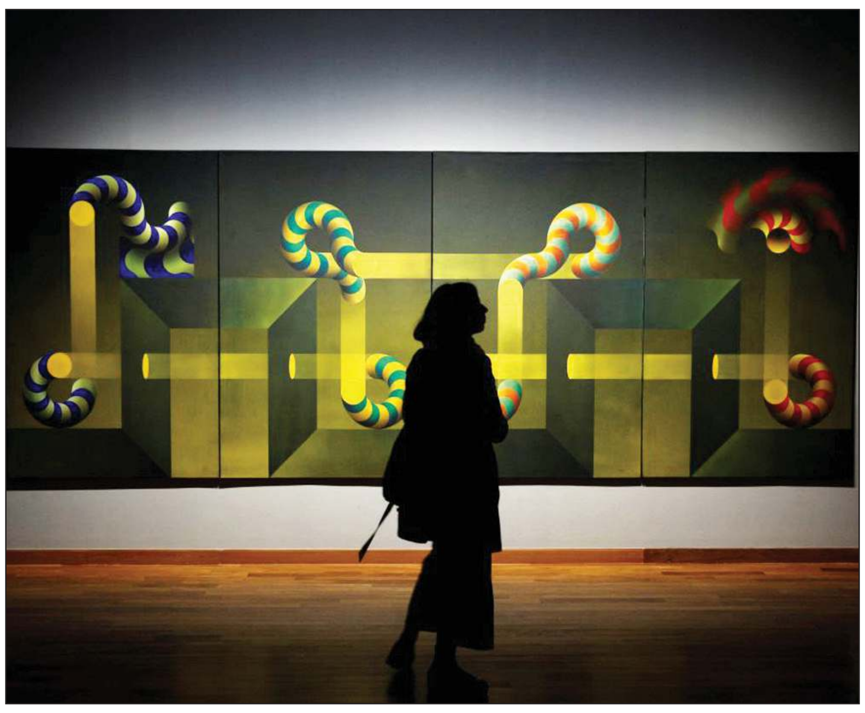
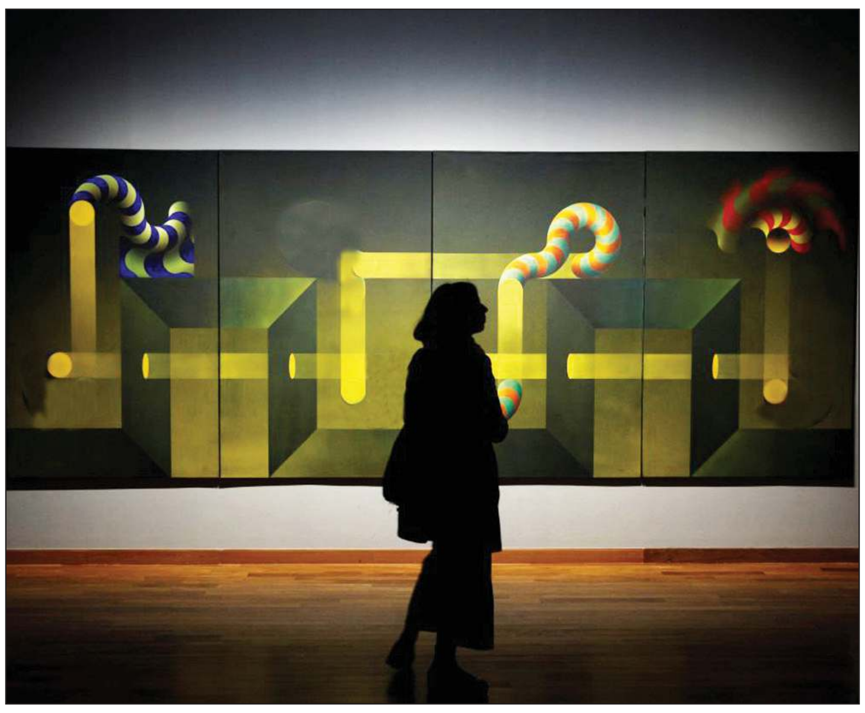
إعداد: عروبة حجازي ـ عبدالواحد أبوزيد

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 عكس المتزن ـ من الحبوب، 2 ـ يعظم (معكوسة) ـ مظلم، 3 ـ عملاقان ـ أجابا، 4 ـ للاغلاق ـ حرف هجاء، 5 ـ عكس حر ـ في الوجوه، 6 ـ مسلسل خليجي، 7 ـ من الأطراف ـ حرف جر ـ والد، 8 ـ مترددون ـ ضمير منفصل، 9 ـ دقات الجرس ـ من الزهور (معكوسة)، 10 ـ فيلم مصري ـ سقاية.

عمودياً:

1 ـ القناديل، 2 ـ رسن ـ يعلم، 3 ـ تسابقا (معكوسة)ـ ضمير منفصل، 4 ـ دكا ـ وجهة نظر، 5 ـ بسطا ـ أرشد ـ في العود، 6 ـ عكس معتم ـ عكس ضر (معكوسة)، 7 ـ أعاقب ـ للنفي، 8 ـ مجموعات ـ للتأفف، 9 ـ عكس الخطر، 10 ـ عكس نقصان ـ مشيد ومعمر.

كلمة السر

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

منطقة كويتية من 7 أحرف

اختراع
السريع
أوان
الأطباء
التجارب
المنطق
مشروع
وديعة
الصحفي
أمواج
الفرع
رياضيات
المقسم
فيزياء
رمضاني
الموائد
الفوز
البرية
معلم
عتيد

سؤال وجواب

ما السبب العلمي وراء فقدان الشهية خلال موجات الحر؟

تكشف موجات الحر عن تأثيرات صحية لا تقتصر على الشعور بالإرهاق والعطش، بل تمتد أيضا إلى فقدان الشهية، وهي ظاهرة يفسرها الأطباء بتغيرات فسيولوجية يمر بها الجسم عند ارتفاع الحرارة.

وأوضحت د.نغات عارف السبب العلمي وراء فقدان الشهية أثناء الطقس الحار، مؤكدة أن الأمر لا يعود إلى الحرارة نفسها، وإنما إلى الطريقة التي يستجيب بها الدماغ لحماية الجسم. وقالت إن الدماغ يدخل في حالة تأهب للحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية، إذ يعمل الوطاء (تحت المهاد)، المسؤول عن تنظيم حرارة الجسم، بجهد أكبر للحفاظ عليها عند نحو 37 درجة مئوية.

وأضافت أن الدماغ يعيد توجيه جزء من تدفق الدم من الجهاز الهضمي إلى الجلد للمساعدة على تبريد الجسم، ما يجعل عملية الهضم أقل أولوية مؤقتا، ويؤدي إلى تراجع الإحساس بالجوع.

وأشارت إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يؤثر أيضا في الهرمونات المنظمة للشهية، إذ تنخفض مستويات هرمون «غريلين» المسؤول عن تحفيز الجوع، بينما ترتفع مستويات هرمون GLP-1 والببتيد YY، اللذين يعززان الشعور بالشبع.

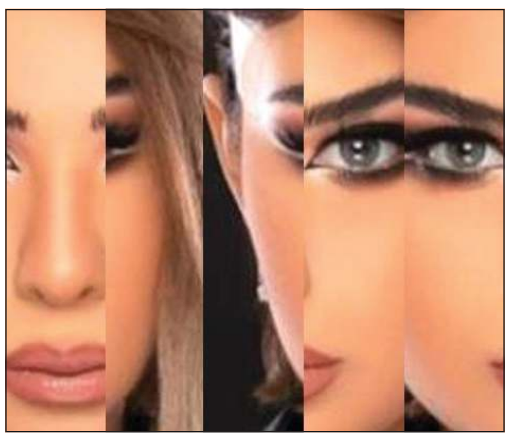
ولفتت إلى أن الدماغ قد يخلط بين الجوع والعطش، ما يدفع الجسم إلى إعطاء الأولوية لتعويض السوائل بدلا من تناول الطعام، موضحة أن كثيرا من الأشخاص قد لا ينتبهون إلى شعورهم بالعطش إلا بعد فترة، لذلك تنصح بشرب الماء بانتظام حتى في حال عدم الشعور بالحاجة إليه.

وأضافت د.نغات أن هذه التغيرات قد تترافق مع الشعور بالانتفاخ والخمول والإرهاق وانخفاض الرغبة في تناول الطعام، مؤكدة أن هذه الاستجابات تمثل آلية دفاع طبيعية يعتمدها الجسم للتعامل مع الإجهاد الحراري.

ونصحت د.نغات بتناول وجبات صغيرة وخفيفة غنية بالماء، مثل الزبادي والفواكه والسلطات، مع الحرص على تناول الألياف للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، داعية الأشخاص الذين يفقدون شهيتهم في الطقس الحار إلى التمييز بين الجوع الحقيقي والإرهاق الناتج عن الحرارة، لأن التعامل مع كل حالة يختلف عن الأخرى.

المصدر: «ميرور»

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

المساعدة في الإقلاع عن التدخين

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة أديلايد الأسترالية، أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد في الإقلاع عن التدخين، وتقليل الرغبة الشديدة فيه.

وأجرى الباحثون مراجعة لنتائج 59 دراسة تتعلق بالرياضة وتأثيرها في إدمان السجائر شملت أكثر من 9000 شخص، وقاموا بتقييم تأثير كل من التمارين الرياضية الفردية وبرامج التمارين الرياضية طويلة الأمد، على الإقلاع عن التدخين وشدة الرغبة في تدخين السجائر وأعراض الانسحاب بعد ترك التدخين.

وتبين أن الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام كانت لديهم احتمالية الإقلاع التام عن التدخين أعلى بنسبة 15٪، واحتمالية الامتناع عن التدخين لمدة سبعة أيام متتالية على الأقل أعلى بنسبة 21٪، وعلاوة على ذلك قلص المشاركون الذين يمارسون الرياضة معدل التدخين اليومي بمقدار سيجارتين، حتى ان جلسة تمرين واحدة تسهم في الحد من الرغبة الشديدة في التدخين لمدة 30 دقيقة تقريبا بعد انتهائها.

ووفقا للباحثين، ينبغي ألا تحل التمارين البدنية محل الأساليب المثبتة للإقلاع عن التدخين كالعلاج الدوائي والاستشارات المتخصصة، غير أنها يمكن أن تشكل إضافة بسيطة ومتاحة تساعد في تجاوز أصعب اللحظات خلال محاولات الإقلاع عن التدخين.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

المطلاع

حل اعرف الشخصية

زينب غازي

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

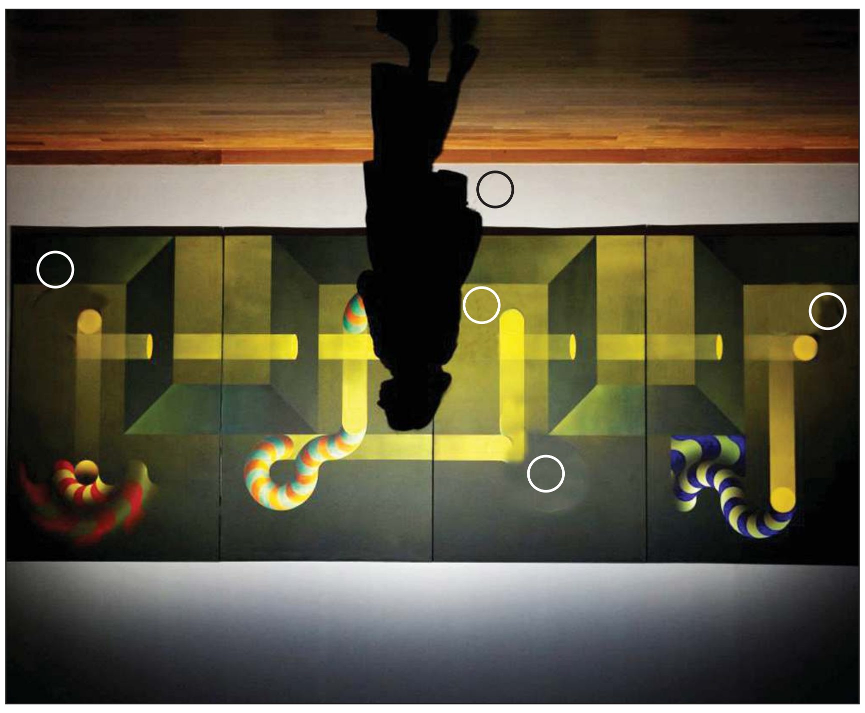
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الأحمق ـ أرز، 2 ـ يجلّ (معكوسة) ـ دامس، 3 ـ ماردان ـ ردا، 4 ـ صمام ـ ياء، 5 ـ برد ـ جباه، 6 ـ بيت العز، 7 ـ يد ـ في ـ اب، 8 ـ حائرون ـ أنا، 9 ـ رنات ـ فل (معكوسة)، 10 ـ هستيريا ـ ري.

عمودياً:

1 ـ المصابيح، 2 ـ لجام ـ يدارس، 3 ـ تباريا (معكوسة) ـ أنت، 4 ـ دمرا ـ رأي، 5ـ مدا، دل، وتر 6 ـ قاني ـ نفع (معكوسة)، 7 ـ أجزي ـ لا، 8 ـ أسراب ـ اف، 9 ـ أمان، 10 ـ زيادة ـ باني.