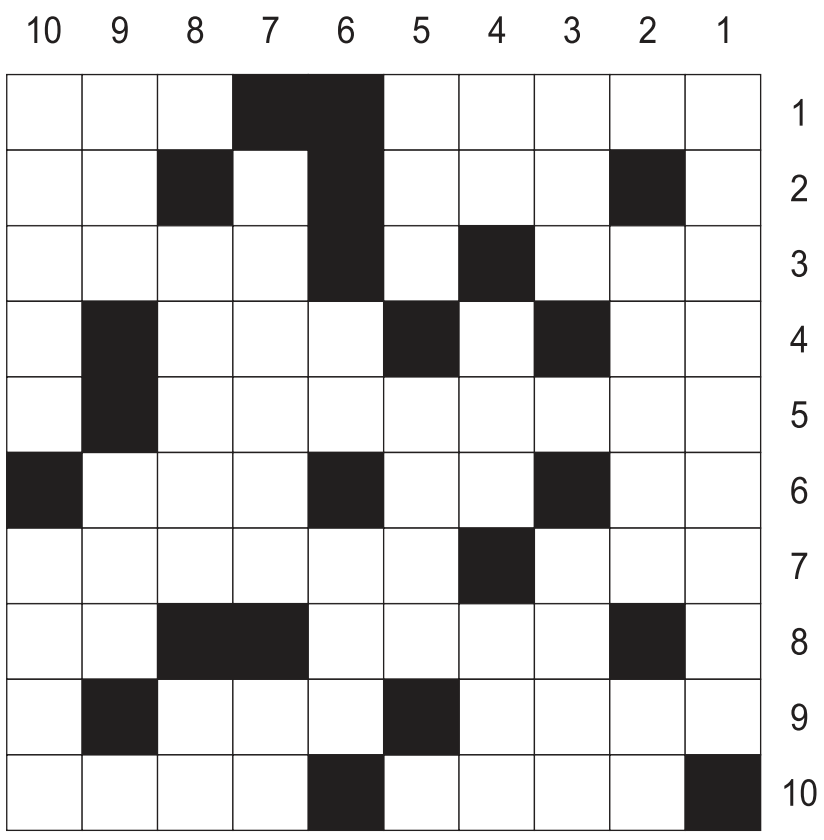
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ الخسارة ـ من مشتقات الحليب، 2 ـ آلة موسيقية ـ للنفي، 3 ـ عتب ـ أتربة، 4 ـ للتعريف ـ عشق (معكوسة)، 5 ـ مطرب مصري، 6 ـ والد ـ تعب ـ أجاب، 7 ـ عكس حر ـ عقوده، 8 ـ متشابهة ـ للإضراب، 9 ـ عالج ـ حرف هجاء، 10 ـ متميز ـ مخلوق نوراني.

عمودياً:

1 ـ عاصمة آسيوية، 2 ـ الحلم والتحمل ـ والد، 3 ـ من الماشية ـ عالج، 4 ـ للمساحة (معكوسة) ـ نحلَ ـ حرف هجاء (معكوسة)، 5 ـ عكس حي ـ رمي، 6 ـ انهض (معكوسة) ـ جرى الماء (معكوسة)، 7 ـ العملاق (معكوسة) ـ بحر، 8 ـ أحسن اليهم (معكوسة) ـ للنصب (معكوسة)، 9 ـ ضجرا ـ حسن الخلق، 10 ـ حازها ـ شدة وموت.

كلمة السر

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

ممثل عالمي من 7 أحرف

البلاء، الطريف، قرم، برق، وسائل، توت
السمر، ورق، الرابية، الاشتعال، العالمي
الجمل، الشرق، سحب، النجاحات، وردات
الايداعات، المراوغ، خمائل، النورس، البر

سؤال وجواب

كم يحتاج جسمك من الماء يومياً في فصل الصيف؟

تبلغ الكمية اليومية الموصى بها من الماء 30 ـ 35 ملليلترا لكل كيلوغرام من وزن الجسم، مع إضافة 500 الى 1000 ملليلتر خلال فصل الصيف.

ووفقا للأطباء، لا يعتمد احتياج الجسم إلى السوائل على درجة حرارة الجو فحسب، بل يتأثر أيضا بوزن الجسم ومستوى النشاط البدني والعمر، والحالة الصحية، وحتى بنسبة الرطوبة، فنحن نسمع دائما نصيحة بشرب لترين من الماء يوميا، لكن هذه مجرد إرشادات عامة، فقد لا تكفي هذه الكمية لبعض الأشخاص، بينما قد تكون كبيرة جدا بالنسبة إلى آخرين، فعلى سبيل المثال يحتاج الشخص الذي يزن 70 كيلوغراما إلى نحو 2,1 ـ 2,5 ليتر من السوائل يوميا، ويشمل ذلك جميع السوائل التي يحصل عليها الجسم وليس الماء فقط مثل الحساء، والمشروبات والحليب إضافة إلى الماء الموجود في الخضراوات والفواكه وغيرها من الأطعمة.

أما في فصل الصيف، فتزداد احتياجات الجسم من السوائل بصورة طبيعية. فإذا كان الشخص يتعرق بغزارة، أو يمارس الرياضة، أو يعمل في الهواء الطلق، أو يقضي وقتا طويلا تحت أشعة الشمس، فينصح بإضافة نحو 500 ـ 1000 ملليلتر من السوائل إلى الكمية المعتادة، ويزداد هذا المقدار مع ممارسة النشاط البدني المكثف لأن فقدان السوائل نتيجة التعرق الشديد قد يصل إلى عدة لترات يوميا.

كما أن الاعتماد على الشعور بالعطش وحده ليس مؤشرا دقيقا دائما لأن آلية الإحساس بالعطش لدى الأطفال وكبار السن تكون أقل كفاءة، لذلك قد لا يشعرون بالعطش إلا بعد أن يكون الجسم قد تعرض بالفعل لدرجة من الجفاف. من جانب آخر، الإفراط في شرب الماء غير مستحب أيضا لأنه قد يؤدي إلى آثار سلبية، فقد يؤدي شرب كميات كبيرة من الماء تفوق حاجة الجسم خلال فترة زمنية قصيرة إلى الإخلال بتوازن الماء والأملاح، وخفض مستوى الصوديوم في الدم، ورغم أن هذه الحالة نادرة فإنها قد تحدث، خاصة أثناء ممارسة التمارين الرياضية لفترات طويلة، عندما يكتفي الشخص بشرب الماء دون تعويض الإلكتروليتات المفقودة.

ووفقا للأخصائية، فإن أفضل طريقة للحفاظ على ترطيب الجسم هي شرب الماء على دفعات صغيرة ومنتظمة على مدار اليوم.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك

عالم الصحة

فوائد الراحة للمناعة

تعتبر راحة الجسم أداة فعالة لتقوية منظومة المناعة ووفقا للأطباء تخفض الراحة العميقة مستوى الكورتيزول في الجسم الذي يثبط نشاط الجينات الضرورية لنضوج الخلايا المناعية.

وينتج الجسم هرمون الكورتيزول استجابة لأي ضغط وفي أوقات الخطر يثبط هذا الهرمون مؤقتا جميع الوظائف غير الحيوية لتوجيه الطاقة إلى العضلات والدماغ ويمنع تحديدا تنشيط الجينات الضرورية لنضوج الخلايا المناعية في العقد اللمفاوية، وعندما يصبح التوتر مزمنا، تبقى مستوياته في الدم مرتفعة باستمرار، ما يجعل الأشخاص أكثر عرضة للفيروسات، وتلتئم الجروح ببطء، ويتأخر التعافي من الأمراض.

وينخفض في حالة الخمول والراحة العميقة، إنتاج الكورتيزول إلى المعدل الطبيعي. وتتفاعل منظومة المناعة المنشطة مع هذا بسلسلة عكسية، حيث تفعل الجينات التي كانت مثبطة سابقا، وتبدأ الخلايا الليمفاوية بإنتاج الأجسام المضادة بكامل طاقتها. كما يسمح انخفاض هذا الهرمون للخلايا المناعية بالتعرف على الفيروسات والبكتيريا بشكل أكثر فاعلية، والبدء بمكافحتها بسرعة أكبر، ولهذا السبب يمرض الأشخاص الذين يميلون إلى الخمول أقل ويتعافون بسهولة وبسرعة.

المصدر: «تاس»

حل كلمة السر

إذا لم تكافح

حل اعرف الشخصية

انطوائي متحمس

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ الخسارة ـ من مشتقات الحليب، 2 ـ آلة موسيقية ـ للنفي، 3 ـ عتب ـ أتربة، 4 ـ للتعريف ـ عشق (معكوسة)، 5 ـ مطرب مصري، 6 ـ والد ـ تعب ـ أجاب، 7 ـ عكس حر ـ عقوده، 8 ـ متشابهة ـ للإضراب، 9 ـ عالج ـ حرف هجاء، 10 ـ متميز ـ مخلوق نوراني.

عمودياً:

1 ـ عاصمة آسيوية، 2 ـ الحلم والتحمل ـ والد، 3 ـ من الماشية ـ عالج، 4 ـ للمساحة (معكوسة) ـ نحلَ ـ حرف هجاء (معكوسة)، 5 ـ عكس حي ـ رمي، 6 ـ انهض (معكوسة) ـ جرى الماء (معكوسة)، 7 ـ العملاق (معكوسة) ـ بحر، 8 ـ أحسن اليهم (معكوسة) ـ للنصب (معكوسة)، 9 ـ ضجرا ـ حسن الخلق، 10 ـ حازها ـ شدة وموت.