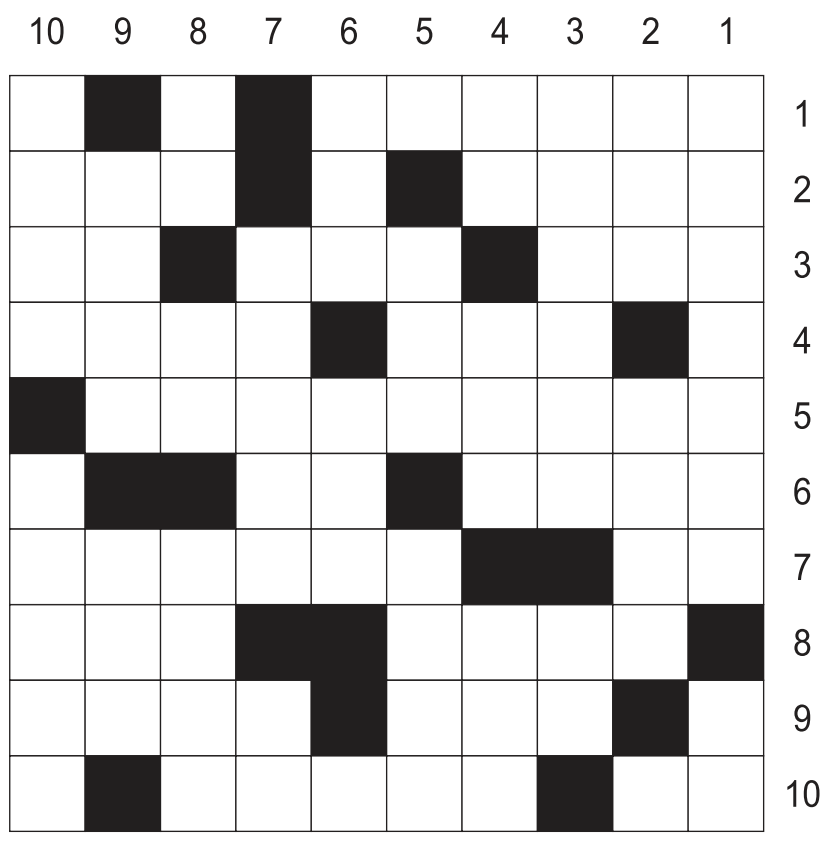
عينك .. عينك

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

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ عكس القديم، 2 ـ قصاب ـ عيون، 3 ـ قدم تهنئة ـ مدينة سورية ـ خضَ، 4 ـ علم مؤنث ـ غبار، 5 ـ أحد الكتب التراثية، 6 ـ يقرب ـ ضجر، 7 ـ ضمير متصل ـ أنثى الجمل (معكوسة)، 8 ـ نحطم ـ عكس خصص، 9 ـ ابسطي ـ أرمي، 10 ـ جواهر ـ النفاق والتزلف.

عمودياً:

1 ـ الممطرة ـ أحصى، 2 ـ نغم ـ لا يتكرر (معكوسة)، 3 ـ ظالمون ـ للاستفهام، 4 ـ في العروق ـ مظلم ـ أضع خلسة (معكوسة)، 5 ـ حرف هجاء ـ عملة عربية (معكوسة)، 6 ـ غنج ـ من الحشرات (معكوسة)، 7 ـ معدن ثمين (معكوسة) ـ للتعريف، 8 ـ من الأقارب ـ انتفض (معكوسة) ـ نربط، 9 ـ لنقل الماء ـ من الحشرات (معكوسة)، 10 ـ نحتمي ـ ممطرة.

كلمة السر

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

دولة آسيوية من 5 أحرف

الرياض	الخيول	دروب	إطالة	معروف
المنافسة	الاصيلة	نوادر	نادية	ترددات
ضميري	المسافات	التحليل	العاقل	تتويج
الحواجز	سيدة	القصيرة	كبير	مجامل

سؤال وجواب

كم تستغرق رحلة التعافي من التدخين؟

يعتمد التعافي التام من التدخين على الحالة الصحية العامة ومدة التدخين، وقد يستغرق من عدة أشهر إلى عدة سنوات.

فبعد مرور عام أو عامين، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل ملحوظ، وبعد عشر سنوات، يصبح خطر الإصابة بسرطان الرئة أقل بكثير مقارنة بفترة التدخين. وفي جميع الأحوال، تبدأ الحالة الصحية بالتحسن فور الإقلاع عن التدخين، لأن التدخين يزيد من تركيز بعض السموم في الجسم، مثل أول أكسيد الكربون. وبعد ساعات قليلة من آخر نفخة، تبدأ عملية التخلص من هذه السموم، وخلال نحو 12 ساعة يتخلص الجسم من جزء كبير من أول أكسيد الكربون، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأكسجين في الدم.

ويشير الخبراء إلى أن التدخين يلحق الضرر بالأهداب التي تبطن الشعب الهوائية، وتتمثل وظيفتها الأساسية في إزالة الغبار والمخاط والجزيئات الغريبة. وخلال 6ـ9 أشهر، تستعيد هذه الأهداب قدرتها على تنظيف الرئتين، ما يسهم في تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

وبعد نحو 3,5 سنوات، يتراجع الالتهاب تدريجيا، وتستعيد الأهداب وظيفتها، وتتحسن وظائف الرئة والتنفس، كما يقل ضيق التنفس. وينخفض أيضا عدد الخلايا الكأسية، ما يسهم في تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

كما أن الفوائد الصحية تستمر مع مرور الوقت، فبعد 10 سنوات أو أكثر، ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة وغيره من الأمراض المرتبطة بالتدخين بشكل كبير مقارنة بمن يستمرون في التدخين.

ويؤكد الأطباء أنه كلما طالت مدة امتناع الشخص عن التدخين، زاد التحسن. وحتى لو كانت التغييرات بطيئة، فإن الإقلاع عن التدخين وعلاج إدمان التبغ يحسنان الصحة دائما. ومع ذلك، هناك أضرار قد تكون غير قابلة للعكس، إذ لا يمكن إصلاح الحويصلات الهوائية المدمرة، كما أن انتفاخ الرئة لا يختفي بمجرد الإقلاع عن التدخين.

المصدر: «gazeta.ru»

اعرف شخصيتك

دراسات صحية

النشاط والحيوية طوال ساعات العمل

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة كوينزلاند الأسترالية أن الموظفين الذين يجمعون بين فترات الراحة القصيرة وتنفيذ المهام يشعرون بمزيد من النشاط والحيوية.

ووفقا لمجلة «Journal of Business and Psychology»، درس الباحثون كيفية حفاظ العاملين في المكاتب على طاقتهم وحيويتهم طوال اليوم. ولتحديد ذلك، طلبوا منهم ارتداء أجهزة لمراقبة معدل ضربات القلب والإجابة عن استبيانات.

وخلال البحث، درس الباحثون سلوك العاملين وحددوا خمس استراتيجيات لإدارة الطاقة. وشملت هذه الاستراتيجيات فترات راحة بدنية قصيرة، مثل المشي وتمارين التمدد، والتواصل مع الزملاء، وتنظيم المهام، ومزيجا من هذه الأساليب.

وقد تحققت أفضل النتائج من خلال الجمع بين فترات الراحة القصيرة وتنظيم العمل بشكل فعال، إذ كان الموظفون خلال هذه الفترات أكثر نشاطا وحيوية. ولوحظ اتباع هذه الاستراتيجية خلال 6٪ من ساعات العمل.

وقالت ستايسي باركر، أستاذة مشاركة في كلية علم النفس بالجامعة: «تشير نتائجنا إلى أن الموظفين ليسوا مضطرين إلى الاختيار بين العمل والراحة، بل بإمكانهم الجمع بين الأنشطة المجددة للطاقة واستراتيجيات العمل، ولو لساعة واحدة فقط، وجني فوائد تعود على صحتهم وإنتاجيتهم».

وأشار الباحثون إلى أن معظم الموظفين إما لا يحصلون على قسط كاف من الراحة أو لا ينظمون عملهم بشكل فاعل، فيما يعد نحو 25٪ منهم مخططين فاعلين. ويمكن أن تساعد هذه النتائج الشركات على تطوير برامج لرفاهية الموظفين وخلق بيئات عمل أكثر صحة.

المصدر: «science.mail.ru»

حل كلمة السر

الصين

حل اعرف الشخصية

جيمي شيرجيل

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك

حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ الجبيه، 2 ـ لحام ـ مقل، 3 ـ هنا ـ حلب ـ رجّ ـ ملّ، 4 ـ ربا ـ هباب ـ 5 ـ مرج الذهب (معكوسة) ـ 8 ـ النافة ـ ها ـ 7 ـ الذي (معكوسة) ـ 9 ـ مهم ـ ديك ـ 10 ـ الذي.

عمودياً:
1 ـ الهيئة ـ عد، 2 ـ لحن ـ نادر (معكوسة) ـ 3 ـ جاذبين ـ كم، 4 ـ مد ـ لحيّ ـ أنس (معكوسة) ـ 5 ـ حاء ـ ليرة (معكوسة) ـ 6 ـ دلل ـ قمل (معكوسة) ـ 7 ـ النهب (معكوسة) ـ لا ـ 8 ـ مع ـ هب ـ 9 ـ نهق ـ قرابة ـ قمل (معكوسة)، 10 ـ تاجا ـ هامة (معكوسة).