

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



10   9   8   7   6   5   4   3   2   1

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |    |
|    | ■ |   |   |   | ■ |   |   |   |   | 1  |
|    |   |   |   |   | ■ |   |   |   |   | 2  |
|    | ■ |   |   |   |   | ■ |   |   |   | 3  |
|    |   |   | ■ |   |   | ■ |   |   | ■ | 4  |
| ■  |   | ■ |   | ■ |   | ■ |   |   |   | 5  |
|    | ■ |   |   |   |   |   | ■ |   |   | 6  |
|    |   | ■ |   |   |   |   |   |   | ■ | 7  |
|    |   |   | ■ |   | ■ |   |   | ■ |   | 8  |
|    |   |   |   | ■ |   |   |   |   |   | 9  |
| ■  |   |   |   | ■ |   |   |   |   |   | 10 |

## عمودياً:

1 - شك - تعلم، 2 - علم مؤنث - العتب (معوكة)، 3 - حراب هجاء - رسن، 4 - قوام - خاسته، 5 - ثواب، 6 - طع، 7 - مرتفع أرضي - العاطم (معوكة)، 7 - عكس الكثير فك، 8 - المادة السائلة - يمين، 9 - الوجود - عكس يياض، 10 - مائة - قسعة - لدني المام.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ا | ا | ا | ا | ا | ا | ا | ا | ا | ا |
| ا | ل | ل | ل | ل | ل | ب | م | م | ت |
| ل | د | س | ا | ب | ذ | ر | ا | ا | ع |
| س | ا | م | ي | ح | ا | ا | م | ن | ل |
| و | ئ | ر | ا | ر | ئ | م | ة | ي | ي |
| د | م | ا | م | ي | ب | ي | ا | ت | م |
| ا | ر | ء | ا | ز | ة | ح | ل | ا | ي |
| ء | و | ح | ل | ر | ا | ل | ا | ع | س |
| س | ع | ق | ع | ا | ل | ي | ح | ا | ا |
| ب | ش | ي | ر | ب | و | ف | م | س | ح |
| ا | ل | ق | ي | ل | ه | ا | ا | ل | ر |
| ح | ا | ة | ق | ا | م | ب | ل | ا | ة |

|         |         |         |         |      |
|---------|---------|---------|---------|------|
| الاحمال | حمامة   | البحري  | السوداء | ساحر |
| سباح    | السمراء | الأيام  | حقيقة   | أمني |
| الشعور  | الوهم   | الدائم  | العريق  | رامي |
| الذائبة | تعليمي  | الساعات | البارز  | حليف |

**إعداد: عروبة حجازي – عبد الواحد أبوزيد**

## لماذا نطلق صوتاً ونغلق أعيننا لا إرادياً عندما نعطس؟

يعد العنق آلية دفاعية شديدة يطلها الجسم لطرد المهيجات ومسببات الأمراض من المجاري التنفسية بسرعة فائقة. وينشأ صوت العطسة عبر مرحلتين، تبدأ بتنهيق مفاجئ، يليها زفير قوي يحدث بعد انقباض العضلات وإغلاق الفم مؤقتاً، ما يرفع الضغط داخل الرئتين. ينطيط ضغط الهواء فجأة محدثاً الصوت المألوف. ورغم تطابق الميكانيكية الفيزيولوجية وموقع اللسان لدى جميع البشر، فإن البردة تختلف بناء على شكل الفم لحظة خروج الهواء. وتتحكم في هذه العملية دورة عصيبة تدور من تحفيز مستقبلات الأغشية المخاطية لأنف، والتي ترسل إشارات عبر العصب ثاني التوائم إلى جذع الدماغ لتنسيق انقباض الحجاب الحاجز والعضلات.

ولا تقتصر المسببات على تهيج الأنف، بل يعاني نحو ربع السكان من العطس عند تعرضهم لمفاجئ اللعوض الساطع نتيجة تداخل عصبي وراثي.

أما إغلاق العينين التلقائي أثناء العطس، فهو مجرد منعكس لإلزامي ناتج عن الزمالة العصبية في الدماغ، ولحماية العين من الرذاذ الجراثيم المتناثرة.

**المصدر: «مجلة Cell العلمية»**

## خطر الإفراط في شرب القهوة يهدد صحة النساء

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الإفراط في تناول القهوة قد يؤدي إلى ارتفاع كثافة العظام لدى النساء بعد مرحلة انقطاع الطمث، في حين يبرز تناول الشاي باعتدال كعامل مساعد في دعم البنية العظمية وحمايتها من الهشاشة.

وفقا للدراسة التي أجرتها جامعة فليندرز في أستراليا، شملت 10,000 امرأة (Nutrients)، فإن شرب القهوة بمعدل يتجاوز خمسة أكواب يوميا يرتبط بانخفاض ملحوظ في كثافة العظام داخل عظام الورك وعقب الفخذ، وهي المناطق الأكثر عرضة للإصابة بالكسور الناتجة عن الهشاشة. وفي المقابل، اكتشف الباحثون أن الاستهلاك المعتدل للقهوة، بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب يوميا، لم ينعكس على صحة العظام.

وقد اعتمدت الدراسة على تتبع الأنماط الغذائية لـ 650 امرأة من 1970م في النساء اللواتي يتبعن أعمارهن نحو عاما فما فوق في مدينة البصرة. وشملت النتائج أن مركبات الكاتينين، المتوفرة بكثرة في الشاي، تلعب دورا إيجابيا في تحفيز بناء العظام وإبطاء عملية تآكلها، ولظهر هذا التأثير الإيجابي بشكل كبير وضوحا لدى النساء اللواتي يعانين من السمنة. وعلى الجانب الآخر، تبين أن الكافيين الموجود في القهوة قد يعيق امتصاص الجسم للكالسيوم ويؤثر سلبا على عملية استقلاب العظام. لا سيما لدى النساء اللواتي يستطعن الحصول بكميات أكبر، وإن كان من الممكن تقليل هذه الآثار السلبية ببساطة عن طريق إضافة الحليب إلى القهوة.

وتشكل هشاشة العظام تحدياً كبيراً للصحة العامة عالمياً، وتواجه النساء عموماً تحدياً أكبر بسبب انخفاض كثافتهن العظمية وتعرضهن لفقدان عظمي متسارع بعد انقطاع الطمث. ورغم أهمية هذه النتائج، يوضح الخبراء أنها دراسة رصدية تكشف عن روابط إحصائية لا تعني ضرورة التدخل فيما عدا القهوة. لا تزال الركائز الأساسية لحماية العظام متمثلة في ممارسة النشاط البدني بانتظام، وتجنب التدخين والكحول، وضمان الحصول على مستويات كافية من الكالسيوم وفيتامين د.

၂၇၂

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة  
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني  
**archive@alanba.com.kw**  
**فاكس 22272830**

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة. 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 وأفق وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر إلا رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 5 | 8 |   |   | 2 | 6 |
|   |   |   | 6 | 4 | 3 |   |   | 5 |
| 5 |   |   | 1 |   |   |   | 3 | 4 |
|   | 5 |   | 4 | 7 | 2 | 6 |   |   |
| 7 |   |   |   | 6 |   | 2 | 5 | 3 |
|   |   | 2 |   | 3 |   |   | 4 |   |
|   | 7 |   |   |   |   |   |   | 1 |
|   | 3 |   |   |   | 6 | 4 |   | 8 |
|   |   | 8 |   | 5 | 4 | 3 |   |   |

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

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

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

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

[illegible]