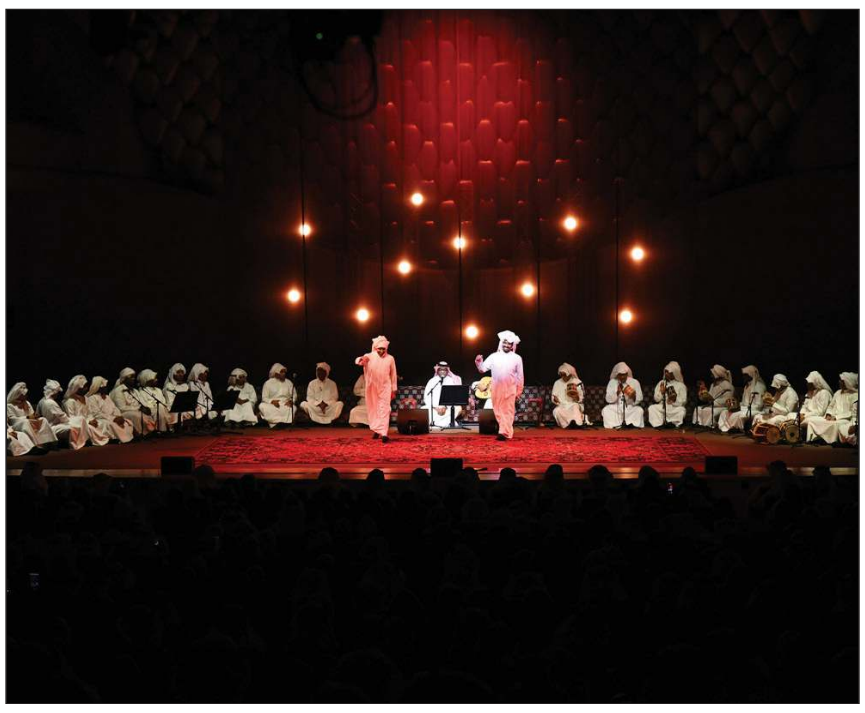
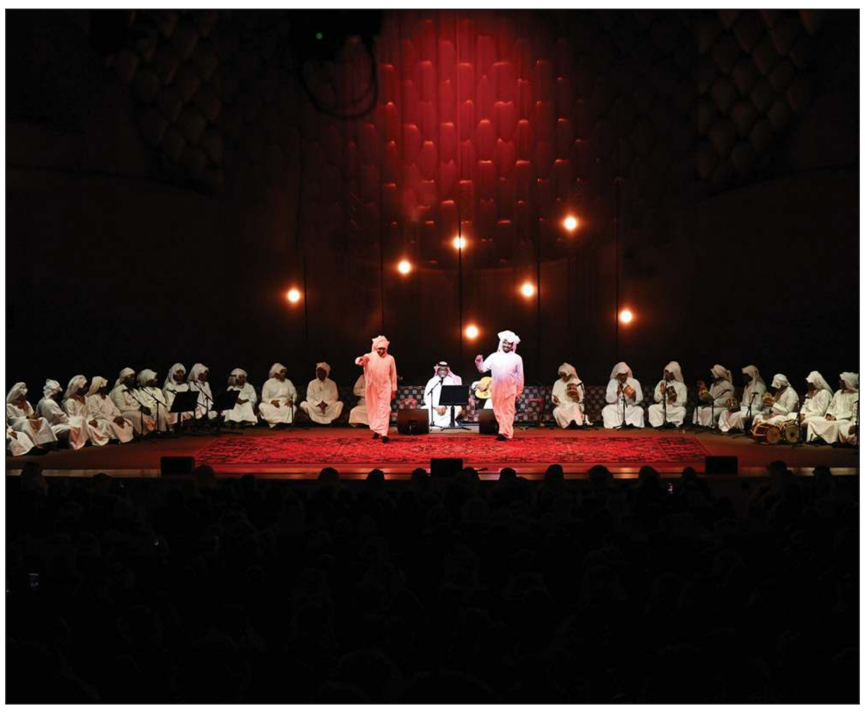
عينك .. عينك

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 شاعر عباسي ـ علقم (معكوسة)، 2 ـ لإرسال الرسائل ـ في فمه، 3 ـ علم مذكر ـ متشابهة، 4 ـ بيتي ـ أطرش، 5 ـ لحد ـ من أسماء الله الحسنى، 6 ـ للتفسير ـ من النحل ـ يصيب العيون، 7 ـ وحدة قياس ـ والدة، 8 ـ وده ـ خداعي، 9 ـ وجع ـ أصل الحياة، 10 ـ شرط ـ عكس المكثر.

عمودياً:

1 ـ ابتسم ـ نهض ـ للمساحة، 2 ـ ممثل عالمي شهير ـ للاستفهام (معكوسة)، 3 ـ مذياع (معكوسة) ـ أشفقا، 4 ـ تنظيم العمل، 5 ـ يقيدهم، 6 ـ وجع ـ متشابهان ـ متشابهان، 7 ـ من أدوات النجار ـ وسامة، 8 ـ بلدان، 9 ـ دق الجرس ـ آلة موسيقية، 10 ـ ابن الفرس ـ أسفل ساقي.

كلمة السر

ا	ع	ن	ا	ب	م	ل	ي	ح	ة
ا	ل	ف	ر	ح	ة	م	ح	ل	م
ا	ل	ا	ح	ت	ف	ا	ل	ل	ج
ر	ا	ل	ف	و	ا	ر	ق	ك	ا
م	ح	ا	ل	ق	ا	م	و	س	ب
ا	ر	ص	ب	ي	ح	ة	ا	ا	ر
ث	ا	ا	ل	ق	م	ة	ل	ق	ا
ا	ئ	ح	ا	ك	م	ة	ح	ا	ل
ل	ر	ا	ل	ك	ر	ك	ا	ب	ع
ر	ا	ل	ك	م	ا	ن	ن	س	ل
م	ا	ل	ع	ا	ل	م	ي	ة	م
ل	م	ا	ل	م	س	ت	ا	ء	ل

أحد بحور الشعر من 6 أحرف

ثامر
العلم
الفرح
ملحمة
مليحة
عناب
صبيحة
المستاء
الرمل
الاحتفال
القاموس
جابر
الكمان
القمة
سباق
الفوارق
حرائر
العالمية
ألحان
الكرك
حاكمة

سؤال وجواب

علامَ يدل العطش الشديد عند الاستيقاظ من النوم؟

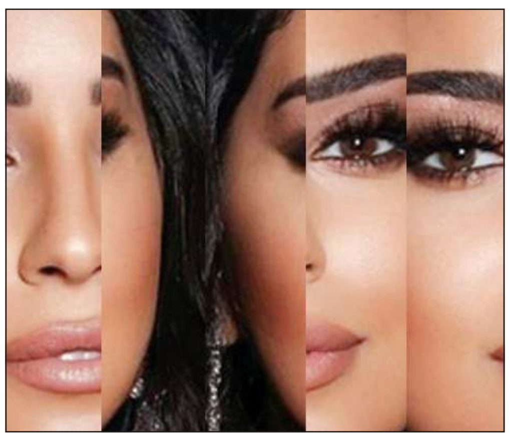
يشير الأطباء إلى أن الاستيقاظ صباحا مع شعور عارم بالعطش والرغبة الملحة في شرب الماء قد يتجاوز مجرد الإحساس بالجفاف العابر الناتج عن حرارة الغرفة. وتكمن المشكلة الحقيقية عندما يتكرر هذا العرض بصفة مستمرة، حيث يربطه الخبراء باضطرابات محتملة في مستويات سكر الدم، ما يستدعي الانتباه الى رسائل الجسد الصباحية وعدم إهمالها.

ويعزى هذا العطش الشديد طبيا إلى محاولة الجسم التخلص من مستويات الجلوكوز المرتفعة في مجرى الدم، ففي حال وجود خلل في تنظيم السكر تبذل الكلى مجهودا مضاعفا لفلترة السكر الزائد وطرحه عن طريق البول. وتؤدي هذه العملية الحيوية المستمرة طوال الليل إلى سحب السوائل من الأنسجة، مما يسبب جفافا شديدا في الفم والحلق يظهر بوضوح فور الاستيقاظ.

ولا تقتصر أسباب هذه الحالة على السكري فقط، بل قد تشمل احتمالات أخرى مثل التنفس من الفم أثناء النوم، أو آثارا جانبية لبعض الأدوية، أو تناول وجبات غنية بالأملاح والسكريات قبل النوم، لذلك ينصح بمراقبة الأعراض بدقة والتوجه لإجراء الفحوصات المخبرية الدقيقة لتقييم مستويات السكر، والتأكد من السبب الحقيقي وراء هذه العلامة التحذيرية.

المصدر: WebMD

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

دراسة تحدد بداية تراجع القدرات البدنية للجسم

أظهرت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون في معهد كارولينسكا السويدي، وتتبعت المشاركين على مدار 47 عاما، أن القدرات البدنية للإنسان تبدأ في التراجع تدريجيا قبل بلوغ سن الأربعين. وشملت هذه الدراسة الطولية 427 شخصا من المواليد الذين خضعوا لاختبارات متكررة ورصد دقيق بين سن 16 و63 عاما، لتحديد التوقيت الحقيقي الذي يبدأ فيه الجسد بالهبوط وفقدان قواه الحيوية.

وبينت نتائج الرصد والمتابعة أن القدرة البدنية والتحمل العضلي يبلغان ذروتهما القصوى في مرحلة الشباب وتحديدا بين سني 26 و36 عاما، لتبدأ بعدها رحلة الانخفاض التدريجي التي تتسارع وتيرتها كلما تقدم الإنسان في العمر.

وكشفت المؤشرات أن القدرة العضلية الانفجارية، المقيسة باختبار القفز العمودي، تسجل تراجعا في سن مبكرة جدا، حيث تبلغ ذروتها عند سن 27 عاما لدى الرجال، بينما تنخفض باكرا عند سن 19 عاما لدى النساء.

ورغم هذا التراجع الحتمي الذي يفرضه التقدم في السن، حملت الدراسة بارقة أمل للمحافظة على الصحة، إذ أكدت الباحثة الرئيسية ماريا فيسترستول أن النشاط البدني المنتظم في مرحلة البلوغ قادر على إبطاء وتيرة هذا التدهور بشكل ملموس، وإن كان لا يوقفه تماما. وأوضحت النتائج أن الأشخاص الذين انتظموا في ممارسة الرياضة حققوا تحسنا ملحوظا في قدراتهم الجسدية تراوح بين 5 و10٪، مما يبرز أهمية الرياضة كحائط صد يطيل عمر اللياقة البدنية.

المصدر: ScienceDaily

حل كلمة السر

الكامل

حل اعرف الشخصية

آتين عامر

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

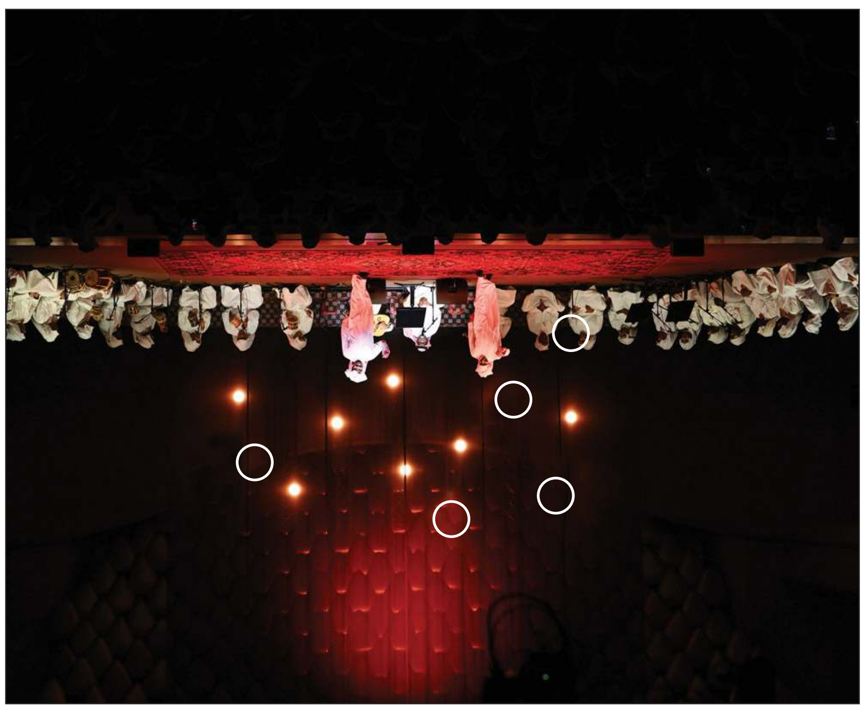
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أبو تمام ـ مر (معكوسة)، 2 ـ بريد ـ لسانه، 3 ـ شادي ـ م م م، 4 ـ داري ـ أصم، 5 ـ قبر ـ الرازق، 6 ـ أي ـ عسل ـ رمد، 7 ـ متر ـ ام، 8 ـ حبه ـ مكري، 9 ـ ألم ـ ماء، 10 ـ رهان ـ المقل.

عمودياً:

1 ـ أبش ـ قام ـ آر، 2 ـ براد بيت ـ هل (معكوسة)، 3 ـ راديو (معكوسة) ـ رحما، 4 ـ تدير، 5 ـ يأسرهم، 6 ـ ألم ـ ل ل ـ اا، 7 ـ مسمار ـ جمال، 8 ـ أمصار، 9 ـ رنَ ـ مزمار، 10 ـ مهر ـ قدمي.