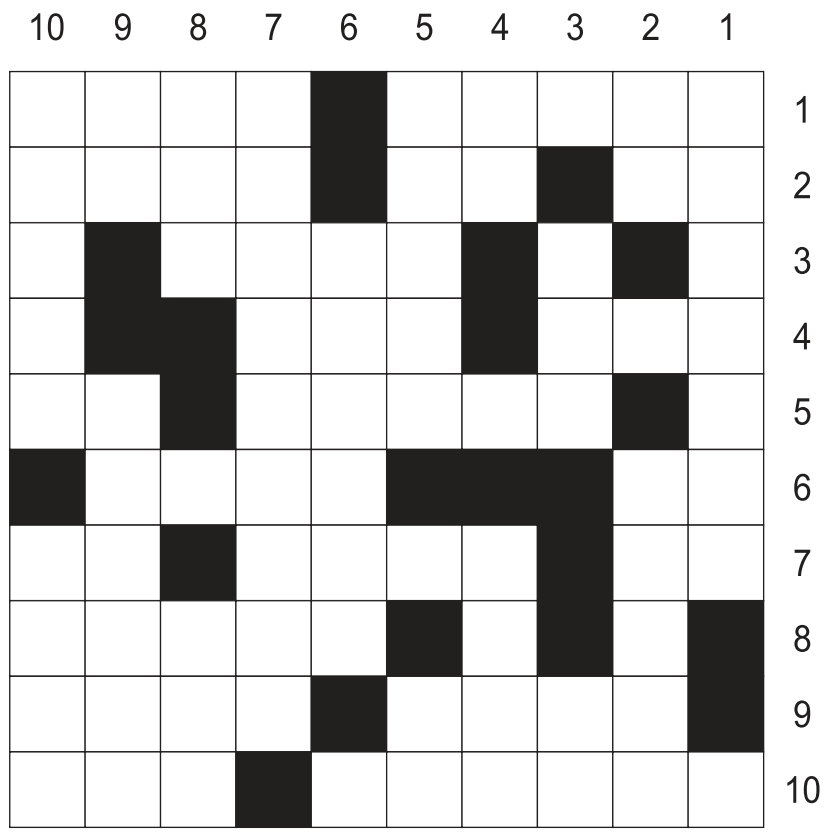
عينك .. عينك

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





الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

1 ـ من الأسماء الحسنى ـ شوق، 2 ـ للنفي ـ علامة موسيقية ـ يمشي ليلا، 3 ـ عزة وكرامة (معكوسة)، 4 ـ للاستثناء ـ ندور (معكوسة)، 5 ـ يدهشن (معكوسة) ـ للنصب، 6 ـ جواب ـ يتحدث، 7 ـ بحر ـ منتصر (معكوسة) ـ متشابهان، 8 ـ ساحة (معكوسة)، 9 ـ محطم ـ خصب، 10 ـ البعيد ـ نغم.

عمودياً:

1 ـ من الفن الخليجي، 2 ـ للنفي ـ أورام جلدية، 3 ـ ظهر ـ قوام (معكوسة)، 4 ـ ترفع ـ لونا، 5 ـ غير حقيقية ـ كدس وحزم، 6 ـ الفصاحة، 7 ـ رواية فلسفية، 8 ـ متعفن (معكوسة) ـ حبة ملتهبة، 9 ـ سقاية (معكوسة) ـ الهواء الشديد، 10 ـ إمبراطور روماني ـ من الفاكهة.

كلمة السر

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

مسلسل سوري ـ لبناني من 9 أحرف

الجبال	المستعدون	برك	الأحجار
مرسم	يميل	الأواخر	شامة
الغابرة	أمل	البعد	القوس
نرجس	الكبيرة	المهمات	الابيار

رد
المسار
النعامة
الرابية

سؤال وجواب

كيف يُغيِّر ترتيب التمارين الرياضية مستويات سكر الدم؟

كشفت دراسة علمية حديثة نشرت في مجلة «آي ساينس»، بمشاركة باحثين من الصين والسويد، أن تسلسل التمارين الرياضية يؤثر بوضوح في ضبط سكر الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني.
وأظهرت التجربة التي شملت 56 مشاركا لثمانية أسابيع، أن البدء بالتمارين الهوائية (الكارديو) لنصف ساعة قبل رفع الأثقال يخفض متوسط الجلوكوز نهارا وليلا لتعزيزه حساسية الأنسولين.
في المقابل، لم يحقق عكس هذا الترتيب الخفض ذاته في متوسط السكر، لكنه منح المشاركين استقرارا أكبر لمستويات الجلوكوز وحد من تقلباته الحادة، بفضل دور تمارين المقاومة في بناء الكتلة العضلية وزيادة قدرتها على امتصاص السكر.
ورغم أهمية هذه المؤشرات للمرضى الراغبين في تحسين روتينهم الرياضي، شدد فريق البحث على أن النتائج لاتزال أولية ولا تكفي لحسم الترتيب الأمثل للجميع، نظرا لمحدودية عينة الدراسة وعدم إخضاع الأنظمة الغذائية للمشاركين للمراقبة الدقيقة، مما يستدعي إجراء تجارب سريرية أوسع لفهم الآليات البيولوجية الدقيقة وراء هذا التأثير.

المصدر: ScienceAlert

اعرف شخصيتك



معلومات طبية

مقاومة بكتيريا التيفوئيد للمضادات الحيوية تربك العلاجات الدوائية

حذرت أبحاث طبية في دورية «ذا لانسيت ميكروب» من تطور مقلق لبكتيريا «السالمونيلا المعوية» المسببة للتيفوئيد، حيث تحل سلالاتها المقاومة للمضادات الحيوية بسرعة محل السلالات التقليدية. وكشف التسلسل الجيني لنحو 3500 عينة بجنوب آسيا تنامي السلالات شديدة المقاومة للأدوية، مع رصد نحو 200 حالة انتشار دولي امتدت إلى أفريقيا وبريطانيا وأميركا وكندا، مما يعيد المرض إلى واجهة التهديدات العالمية.
ويكمن الإرباك العلاجي الأكبر في انحصار الأدوية الفموية المتاحة حاليا في مضاد «الأزيثروميسين» فقط، وسط بدء انتشار طفرات مقاومة له أيضا.
وحذر الباحثون من أن اندماج هذه الطفرات مع السلالات المقاومة سيضع المنظومة الطبية أمام مأزق دوائي خطير، خاصة مع تسجيل أكثر من 13 مليون إصابة عالميا في 2024، وارتفاع نسبة الوفيات بين الحالات غير المعالجة إلى 20٪.
ولتفادي أزمة صحية عابرة للحدود، دعا الباحثون لتوسيع نطاق التحصين بلقاحات التيفوئيد المقترنة وعدم حصرها في الدول الأكثر تضررا.
وتظهر التقديرات أن تطعيم أطفال المناطق الحضرية يمنع نحو 36٪ من الإصابات والوفيات، في وقت تحصد فيه مقاومة المضادات الحيوية أرواحا تفوق ضحايا الإيدز والملاريا معا.

المصدر: News_Medical

حل كلمة السر

بحسون ،رفاع

حل اعرف الشخصية

حنان مطاوع

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:
1 ـ أمين (معكوسة)، 2 ـ لا ـ فا ـ يسري، 3 ـ أباء (معكوسة)، 4 ـ لا ـ ظفر (معكوسة) ـ آن، 5 ـ بيئون (معكوسة)، 6 ـ نقاش ـ لحن، 7 ـ ثم ـ ظافر (معكوسة) ـ رر، 8 ـ عيلم، 9 ـ مدى ـ نماء، 10 ـ القاصي ـ آمن.

عمودياً:
1 ـ السامري، 2 ـ لا ـ دعامل، 3 ـ باز ـ فم (معكوسة)، 4 ـ عفن ـ رسما، 5 ـ رافقة ـ رحى، 6 ـ البيان، 7 ـ حي بن يقظان، 8 ـ آسن (معكوسة) ـ دمل، 9 ـ ري (معكوسة) ـ الرباح، 10 ـ نيرون ـ رمان.