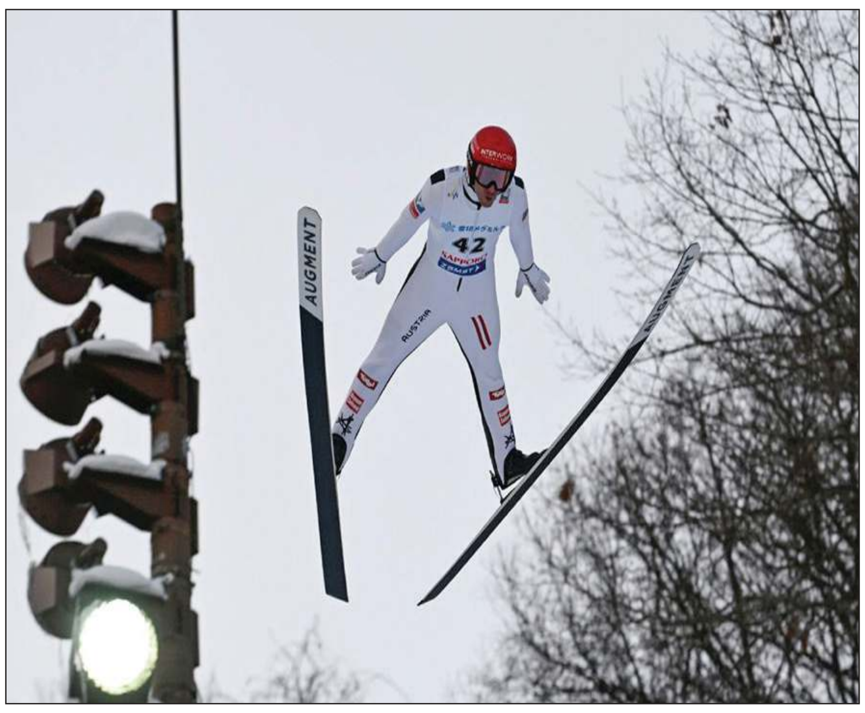
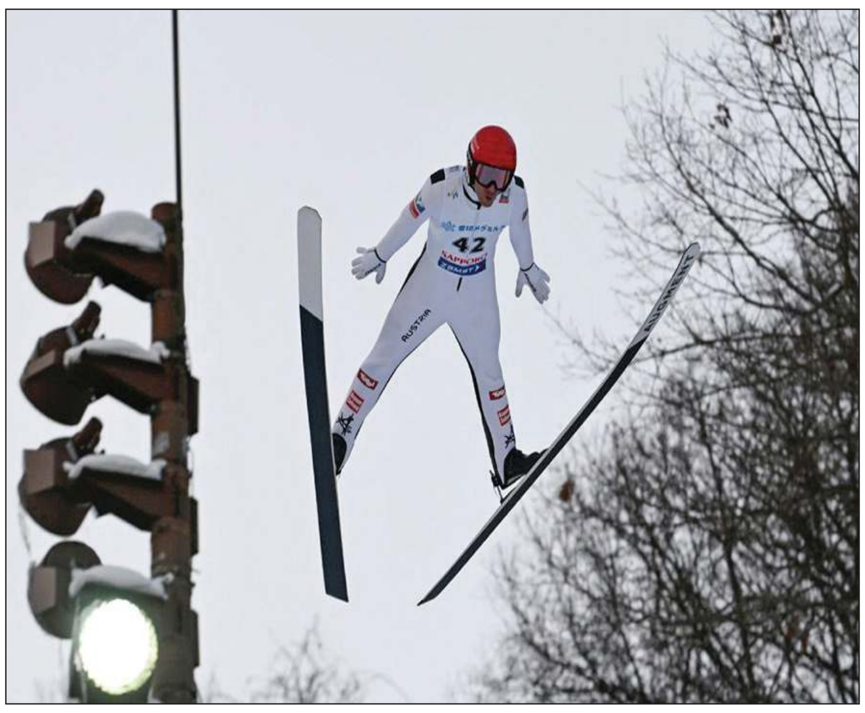
عينك.. عينك

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 نبات لاسع ـ دلالات، 2 ـ ممثل مصري راحل، 3 ـ مؤلف روايات ـ هضبة، 4 ـ للجر ـ بناء فرعوني، 5 ـ أخطأ ـ نهض ـ عبر (معكوسة)، 6 ـ من الأطراف ـ في الجمل، 7 ـ إلحاح ـ متشابهة، 8 ـ سلمهم باليد ـ للاستثناء، 9 ـ تجيب ـ من مشتقات الحليب، 10 ـ للنفي ـ متعاملين بالربا.

عمودياً:

1 ـ مدينة إيرانية ـ ضمير منفصل، 2 ـ متشابهة ـ من الأوقات ـ معكوسة، 3 ـ من الفاكهة ـ طرق، 4 ـ سارع ـ موجع، 5 ـ يضيء (معكوسة) ـ قيده، 6 ـ متشابهان ـ سلامة ـ ضجرا، 7 ـ ولده ـ بسط ـ متشابهان، 8 ـ بحر (معكوسة) ـ متشابهان ـ قريب، 9 ـ كامل ـ أرشد، 10 ـ تحيي ـ تضحية.

كلمة السر

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

دولة سياحية في شرق أفريقيا من 5 أحرف

الوردي
المواسم
الأمن
الكبر
الثمينة
رابية
مشروط
اختراق
الخواطر
الرحال
مشاعل
سليم
الرمل
زائدة
العمرة
العرافة
أموال
العمر
رياضيات
المسيرة

سؤال وجواب

ما أسباب تقصف الشعر وعلاجه؟

تقصف الشعر ليس مجرد عيب جمالي، بل نتيجة عوامل خارجية وداخلية، بما في ذلك سوء العناية بالشعر، وجفاف الهواء، ونقص التغذية.

ووفقا للخبراء يتضرر الشعر نتيجة التأثيرات التراكمية للبيئة الخارجية ـ العوامل الميكانيكية والكيميائية والفيزيائية. وكلما طال الشعر زاد التلف الدقيق الذي يتعرض له، خاصة إذا كانت بنية الشعر رقيقة وجافة في الأصل.

ويتعرض الشعر باستمرار لأشعة الشمس والرياح ومنتجات تصفيف الشعر والغسل المتكرر. هذه العوامل تزيل الدهون والسيراميدات (جزيئات الدهون الشمعية)، وتجفف فروة الرأس، وتخل بتوازن الشعر الطبيعي. يضاف إلى ذلك المكونات القاسية في مستحضرات التجميل والشامبو الجاف، والصبغات، بالإضافة إلى علاجات مثل فرد الشعر بالكيراتين أو التجعيد. كل هذا يجعل الشعر هشا وجافا.

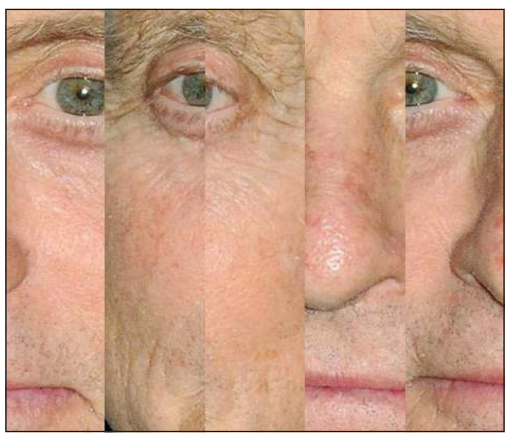
أما العوامل الداخلية فهي نقص الحديد، أمراض الغدة الدرقية أو قلة البروتين والسعرات الحرارية، وبعض الأمراض الجلدية، مثل التهاب الجلد الدهني، والزهم الجاف، والصدفية. وعند غياب هذه المشكلات، يجب الاهتمام والعناية بالشعر، وترطيب فروة الرأس، واختيار الشامبو المناسب.

فإذا كانت الصحة جيدة، فعلى المرأة اختيار منتجات العناية بالشعر المناسبة والطول الأمثل له. فمثلا، إذا بدأ الشعر بالتقصف بعد طول 40 سم، يجب قص 2ـ3 سنتيمترات بانتظام، وعدم تركه ينمو أكثر من ذلك. سيحافظ هذا على صحة الشعر ويمنع التقصف.

ويؤكد الخبراء، أنه لا يوجد حل واحد يناسب الجميع، فبنية الشعر وقوته تعتمد على العوامل الوراثية، لذلك تصمم العناية المثالية بالشعر خصيصا لكل فرد.

المصدر: «pravda.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

ألعاب الطاولة تقدم فوائد مدهشة لصحة الدماغ

لطالما كانت ألعاب الطاولة وسيلة ممتعة للتواصل مع العائلة والأصدقاء في أمسية هادئة، والآن تظهر دراسة جديدة أنها قد تحمل فوائد طويلة الأمد للدماغ.

فقد أجرى باحثون في جامعة أوريغون مراجعة شاملة حللت 18 دراسة سابقة تناولت تأثير ألعاب الطاولة الرقمية، التي تعتمد على الأرقام، على مهارات الرياضيات المبكرة لدى الأطفال من مرحلة ما قبل المدرسة وحتى الصف الثاني.

وأظهرت النتائج أن هناك احتمالا بنسبة 76٪ أن يؤدي لعب هذه الألعاب إلى تحسين مهارات الحساب، خصوصا عند تحريك القطع على مسار رقمي مستقيم (التفاعل العملي مع الأرقام أثناء اللعب (تحريك القطع على الأرقام واحدا تلو الآخر على خط مستقيم) يحسن مهارات الرياضيات أكثر من مجرد رؤية الأرقام أو العد عقليا).

وقالت جينا نيلسون، إحدى معدات التقرير: «اخترنا هذا الموضوع، لأن مهارات الرياضيات المبكرة مؤشر قوي على نجاح الأطفال لاحقا في المدرسة. وتظهر المراجعة أن جلسات اللعب القصيرة باستخدام ألعاب الطاولة ذات الأرقام الخطية يمكن أن تحسن بشكل ملحوظ مهارات العد والتعرف على الأرقام وفهم الكميات».

وليس الأطفال فقط من يستفيد من هذه الألعاب، فقد أوضحت ناتالي ماكنزي، خبيرة الدماغ والإدراك، أن ألعاب الطاولة تدعم فترات الانتباه، وتنشط الذاكرة، وتحسن مهارات حل المشكلات لدى البالغين أيضا. وأضافت أن القواعد الواضحة و«السلوكيات الممتعة الموجهة نحو هدف محدد» توفر شعورا بالإنجاز وتسهم في التواصل الاجتماعي.

المصدر: «إندبندنت»

حل كلمة السر

سيشيل

حل اعرف الشخصية

مايكل دوغلاس

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

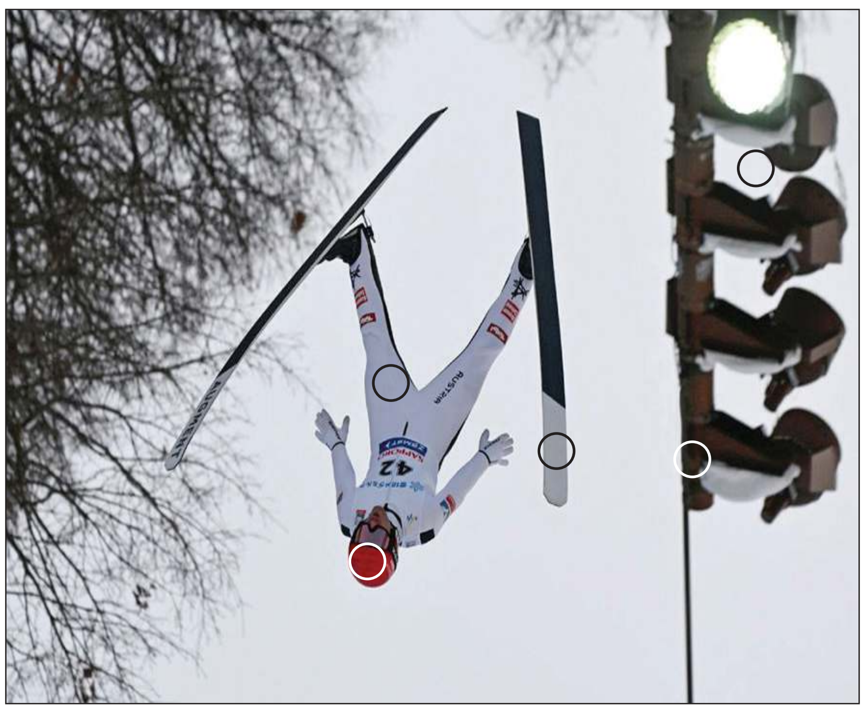
الحل

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

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

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

حل عينك.. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ شوك ـ علامات، 2 ـ يونس شلبي، 3 ـ روائي ـ تل، 4 ـ رب ـ أهرام، 5 ـ زل ـ قام ـ مر (معكوسة)، 6 ـ يد ـ سنم، 7 ـ اصرار ـ د د د د، 8 ـ ناولهم ـ الا، 9 ـ تلبي ـ لبن، 10 ـ ما ـ مرابين.

عمودياً:

1 ـ شيراز ـ أنتم، 2 ـ و و و ـ الأصيل (معكوسة)، 3 ـ كنار ـ دروب، 4 ـ سابق ـ اليم، 5 ـ يشع (معكوسة) ـ اسره، 6 ـ ل ل ـ امن ـ ملا، 7 ـ ابنه ـ مد ـ ب ب، 8 ـ يم (معكوسة) ـ ر ر ـ داني، 9 ـ تام ـ دل، 10 ـ تسلم ـ فداء.