

عينك .. عينك

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



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:

1 – التعافى من المرض – أصل الحياة، 2 – رقم – استفسر، 3 – علم مذكر – مثيل (معكوسة)، 4 – نظل – عملاق، 5 – عكس ميت (معكوسة) – قحط، 6 – واجه – متشابهة، 7 – عقل – الجدل (معكوسة)، 8 – والدة – عكس انفلات، 9 – أجابا (معكوسة) – عكس حسن (معكوسة)، 10 – عكس قارب – في الوجه – قمع.

عمودياً:

1 – العبيد – حسن الخلق، 2 – بحار (معكوسة)، 3 – إحساس – متشابهان، 4 – لقياس المساحة – مرض (معكوسة)، 5 – أقترَب – أجيب، 6 – هربتا (معكوسة)، 7 – المقاتل، 8 – قاتل (معكوسة) – الجواري، 9 – كساء (معكوسة) – العطر، 10 – الأسف – بين اثنين.

كلمة السر

ل	ش	ا	ل	ج	ل	ي	ل	ا	ا
ا	م	ف	ر	ا	ع	ل	ا	ل	ل
ل	ا	ا	ل	ك	ر	ي	م	ف	ر
س	ء	و	ر	خ	ل	ي	ل	ر	ي
ر	ل	ر	م	غ	ر	و	ر	ا	ا
ي	ة	د	ث	ي	ف	ق	ا	ق	ض
ع	ر	ق	ا	م	ا	ي	ل	ر	ب
س	م	ر	ل	ك	ل	د	س	ع	ا
ق	ا	ش	س	ا	ا	ص	ر	ل	ل
ي	ؤ	ل	ف	م	و	ل	ي	ي	ي
م	م	ا	ر	ن	س	ا	ب	م	ة
و	ق	ر	ي	ل	ط	ر	م	ا	د

ناد إنجليزي من 7 أحرف

السريع	سقيم	ورد	شمائل	مكامن	السفر
بالية	خليل	العارف	الأوسط	مؤامرة	عليم
قرى	الفراق	الصديق	ثمر	الشرق	غرور
رماد	السري	الرياض	الكريم	الجليل	

سؤال وجواب

الصمت الانتقائي.. ما هو اضطراب القلق النادر الذي يجعل الكلام مستحيلاً؟

قد يبدو الطفل الذي يتحدث بطلاقة في المنزل عاجزاً عن نطق كلمة واحدة في المدرسة، فيفسر صمته أحياناً على أنه خجل أو عناد، لكن خلف هذا السلوك قد يختبئ اضطراب قلق نادر يعرف باسم «الصمت الانتقائي»، وهو من أقل اضطرابات القلق شيوعاً وفقاً لما تم نشره في Cleveland Clinic Health Research ...

إن تتراوح نسبته بين 0,47٪ و 0,76٪ فقط. والمصاب به لا يختار الصمت عمداً، بل قد يرغب في التحدث، إلا أن القلق يعوق قدرته على ذلك، فيعجز عن الكلام في بيئات محددة مثل المدرسة أو العمل أو التجمعات الاجتماعية، بينما يتحدث بحرية في المنزل مع العائلة.

وتشمل الأعراض المصاحبة التجمد، وتجنب التواصل البصري، وصعوبة الاستجابة حتى بطرق غير لفظية، والخوف الشديد من لغت الانتباه أو التعرض للحكم. ويؤكد المختصون أن هذا الاضطراب غالباً ما يساء فهمه، إذ يخلط بينه وبين الخجل أو الوقاحة أو العناد، كما أن تسميته بـ«الانتقائي» قد توحي خطأ بأن الشخص يختار متى يتحدث. ولذلك، يحذر المعالجون من نصح المصاب بـ«تحدث أكثر»، لأن ذلك قد يزيد شعوره بالعجز والقلق.

وتشمل سبل المساعدة الفعالة العلاج النفسي، والعلاج المعرفي السلوكي، والتعرض التدريجي للمواقف المخيفة بإشراف اختصاصي، مع التركيز على بناء الثقة وتوفير بيئة آمنة وغير حكمية، وتجنب الضغط أو الإحراج أو العقاب، إذ يساعد ذلك على توسيع دائرة التواصل تدريجياً. كما أن اكتشاف الحالة مبكراً قد يجنب المصابين سنوات من سوء الفهم والتصنيف الخاطئ.

المصدر: 'Cleveland Clinic – Health Research'

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

الحمية منخفضة الكربوهيدرات قد ترفع الكوليسترول

كشفت أبحاث حديثة عن أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لا يؤثر في مستويات الكوليسترول بالطريقة نفسها لدى جميع الأشخاص، فقد لاحظ بعضهم ارتفاعاً ملحوظاً في الكوليسترول الضار بينما لا يتأثر آخرون بشكل يذكر.

ويعود هذا التباين إلى التفاعل بين الدهون المشبعة والتركيب الجيني للفرد، إذ يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية لهذه الدهون، خاصة عند تقليل الكربوهيدرات، ما يؤدي إلى رفع الكوليسترول لديهم بشكل أكبر، حيث اعتمد الباحثون في دراسة شملت أكثر من 600 مشارك على تحليل دقيق للبيانات الجينية باستخدام «الدرجة متعددة الجينات»، وهي أداة تجمع آلاف المتغيرات الوراثية لتقدير الميل الفردي لارتفاع أو انخفاض الكوليسترول، وهو نهج أكثر دقة من الدراسات السابقة التي كانت تكتفي بفحص جينات منفردة.

وأظهرت النتائج أن الذين يتبعون حمية منخفضة الكربوهيدرات ولديهم استعداد جيني لارتفاع الكوليسترول يكونون الأكثر عرضة لزيادة مستوياته، خصوصاً عند تناول كميات مرتفعة من الدهون المشبعة، في حين لم يسجل التأثير نفسه لدى من التزموا بنظام منخفض الدهون.

وتؤكد الباحثة أليكسا باراد من جامعة ستانفورد أن هذه النتائج لا تدعو إلى إجراء فحوصات جينية للجميع، بل إلى ضرورة مراقبة استجابة الجسم الفردية لأي تغيير غذائي، لأن الأشخاص قد يستجيبون بشكل مختلف جداً حتى لو اتبعوا الحمية نفسها. وتشير التوصيات الحالية إلى أهمية الحد من الدهون المشبعة بحيث لا تتجاوز 10٪ من السعرات اليومية، مع تفضيل الدهون غير المشبعة كزيت الزيتون والمكسرات والأفوكادو، خصوصاً لمن يتبعون أنظمة منخفضة الكربوهيدرات.

وتخلص الدراسة إلى أن فكرة نظام غذائي واحد يناسب الجميع لم تعد دقيقة في علم التغذية الحديث، وأن التصميم الغذائي الفعال يجب أن يأخذ في الاعتبار الاستجابة الفردية والتفاعل بين الغذاء والجينات.

المصدر: 'ScienceDaily'

حل كلمة السر

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

حل اعرف الشخصية

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

الحل

٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
٦ ٢ ٤ ٩ ٨ ١ ٩ ٧ ٤	٨ ٩ ٤ ١ ٩ ٥ ٦ ٣ ٢	٤ ١ ٨ ٥ ٩ ٦ ٣ ٢ ١
١ ٧ ٩ ٤ ٣ ٩ ٨ ٦	٧ ٦ ٤ ٩ ٨ ٢ ٤ ٩ ١	٧ ٦ ٤ ١ ٢ ٨ ٤ ٩ ٩
٢ ٩ ٦ ٤ ٤ ٨ ٩ ٧	٤ ٩ ٨ ٢ ٦ ٤ ٩ ١	٨ ٤ ٦ ٩ ١ ٩ ٧ ٢ ٤
٨ ٤ ٩ ٢ ٦ ٤ ٩ ١	٤ ٧ ٨ ٢ ٤ ٦ ٩ ١	٩ ٨ ٤ ٢ ٦ ٤ ٩ ١
٤ ١ ٧ ٨ ٩ ٤ ٦ ٢	٩ ٤ ٦ ٨ ٤ ١ ٩ ٢ ٤	٦ ٩ ٤ ٨ ٤ ١ ٩ ٢ ٤
٩ ٦ ٤ ٤ ٩ ٧ ٢ ٨	٢ ٤ ٧ ٩ ٨ ٦ ٤ ١	١ ٨ ٦ ٩ ٤ ١ ٩ ٢ ٤
٧ ٤ ٨ ٦ ٤ ١ ٢ ٩	٦ ٤ ٩ ٢ ٤ ١ ٩ ٧ ٨	٤ ٩ ٩ ٢ ٤ ١ ٦ ٨ ٤
٤ ٩ ٢ ٧ ٩ ٨ ٦ ٤	٤ ٨ ٩ ٢ ٦ ٤ ١ ٩ ٤	

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١- ٢٠٠٠ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ - ٢٠١١ - ٢٠١٢ - ٢٠١٣ - ٢٠١٤ - ٢٠١٥ - ٢٠١٦ - ٢٠١٧ - ٢٠١٨ - ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ - ٢٠٢٨ - ٢٠٢٩ - ٢٠٣٠ - ٢٠٣١ - ٢٠٣٢ - ٢٠٣٣ - ٢٠٣٤ - ٢٠٣٥ - ٢٠٣٦ - ٢٠٣٧ - ٢٠٣٨ - ٢٠٣٩ - ٢٠٤٠ - ٢٠٤١ - ٢٠٤٢ - ٢٠٤٣ - ٢٠٤٤ - ٢٠٤٥ - ٢٠٤٦ - ٢٠٤٧ - ٢٠٤٨ - ٢٠٤٩ - ٢٠٥٠ - ٢٠٥١ - ٢٠٥٢ - ٢٠٥٣ - ٢٠٥٤ - ٢٠٥٥ - ٢٠٥٦ - ٢٠٥٧ - ٢٠٥٨ - ٢٠٥٩ - ٢٠٦٠ - ٢٠٦١ - ٢٠٦٢ - ٢٠٦٣ - ٢٠٦٤ - ٢٠٦٥ - ٢٠٦٦ - ٢٠٦٧ - ٢٠٦٨ - ٢٠٦٩ - ٢٠٧٠ - ٢٠٧١ - ٢٠٧٢ - ٢٠٧٣ - ٢٠٧٤ - ٢٠٧٥ - ٢٠٧٦ - ٢٠٧٧ - ٢٠٧٨ - ٢٠٧٩ - ٢٠٨٠ - ٢٠٨١ - ٢٠٨٢ - ٢٠٨٣ - ٢٠٨٤ - ٢٠٨٥ - ٢٠٨٦ - ٢٠٨٧ - ٢٠٨٨ - ٢٠٨٩ - ٢٠٩٠ - ٢٠٩١ - ٢٠٩٢ - ٢٠٩٣ - ٢٠٩٤ - ٢٠٩٥ - ٢٠٩٦ - ٢٠٩٧ - ٢٠٩٨ - ٢٠٩٩ - ٢١٠٠ - ٢١٠١ - ٢١٠٢ - ٢١٠٣ - ٢١٠٤ - ٢١٠٥ - ٢١٠٦ - ٢١٠٧ - ٢١٠٨ - ٢١٠٩ - ٢١١٠ - ٢١١١ - ٢١١٢ - ٢١١٣ - ٢١١٤ - ٢١١٥ - ٢١١٦ - ٢١١٧ - ٢١١٨ - ٢١١٩ - ٢١٢٠ - ٢١٢١ - ٢١٢٢ - ٢١٢٣ - ٢١٢٤ - ٢١٢٥ - ٢١٢٦ - ٢١٢٧ - ٢١٢٨ - ٢١٢٩ - ٢١٣٠ - ٢١٣١ - ٢١٣٢ - ٢١٣٣ - ٢١٣٤ - ٢١٣٥ - ٢١٣٦ - ٢١٣٧ - ٢١٣٨ - ٢١٣٩ - ٢١٤٠ - ٢١٤١ - ٢١٤٢ - ٢١٤٣ - ٢١٤٤ - ٢١٤٥ - ٢١٤٦ - ٢١٤٧ - ٢١٤٨ - ٢١٤٩ - ٢١٥٠ - ٢١٥١ - ٢١٥٢ - ٢١٥٣ - ٢١٥٤ - ٢١٥٥ - ٢١٥٦ - ٢١٥٧ - ٢١٥٨ - ٢١٥٩ - ٢١٦٠ - ٢١٦١ - ٢١٦٢ - ٢١٦٣ - ٢١٦٤ - ٢١٦٥ - ٢١٦٦ - ٢١٦٧ - ٢١٦٨ - ٢١٦٩ - ٢١٧٠ - ٢١٧١ - ٢١٧٢ - ٢١٧٣ - ٢١٧٤ - ٢١٧٥ - ٢١٧٦ - ٢١٧٧ - ٢١٧٨ - ٢١٧٩ - ٢١٨٠ - ٢١٨١ - ٢١٨٢ - ٢١٨٣ - ٢١٨٤ - ٢١٨٥ - ٢١٨٦ - ٢١٨٧ - ٢١٨٨ - ٢١٨٩ - ٢١٩٠ - ٢١٩١ - ٢١٩٢ - ٢١٩٣ - ٢١٩٤ - ٢١٩٥ - ٢١٩٦ - ٢١٩٧ - ٢١٩٨ - ٢١٩٩ - ٢٢٠٠ - ٢٢٠١ - ٢٢٠٢ - ٢٢٠٣ - ٢٢٠٤ - ٢٢٠٥ - ٢٢٠٦ - ٢٢٠٧ - ٢٢٠٨ - ٢٢٠٩ - ٢٢١٠ - ٢٢١١ - ٢٢١٢ - ٢٢١٣ - ٢٢١٤ - ٢٢١٥ - ٢٢١٦ - ٢٢١٧ - ٢٢١٨ - ٢٢١٩ - ٢٢٢٠ - ٢٢٢١ - ٢٢٢٢ - ٢٢٢٣ - ٢٢٢٤ - ٢٢٢٥ - ٢٢٢٦ - ٢٢٢٧ - ٢٢٢٨ - ٢٢٢٩ - ٢٢٣٠ - ٢٢٣١ - ٢٢٣٢ - ٢٢٣٣ - ٢٢٣٤ - ٢٢٣٥ - ٢٢٣٦ - ٢٢٣٧ - ٢٢٣٨ - ٢٢٣٩ - ٢٢٤٠ - ٢٢٤١ - ٢٢٤٢ - ٢٢٤٣ - ٢٢٤٤ - ٢٢٤٥ - ٢٢٤٦ - ٢٢٤٧ - ٢٢٤٨ - ٢٢٤٩ - ٢٢٥٠ - ٢٢٥١ - ٢٢٥٢ - ٢٢٥٣ - ٢٢٥٤ - ٢٢٥٥ - ٢٢٥٦ - ٢٢٥٧ - ٢٢٥٨ - ٢٢٥٩ - ٢٢٦٠ - ٢٢٦١ - ٢٢٦٢ - ٢٢٦٣ - ٢٢٦٤ - ٢٢٦٥ - ٢٢٦٦ - ٢٢٦٧ - ٢٢٦٨ - ٢٢٦٩ - ٢٢٧٠ - ٢٢٧١ - ٢٢٧٢ - ٢٢٧٣ - ٢٢٧٤ - ٢٢٧٥ - ٢٢٧٦ - ٢٢٧٧ - ٢٢٧٨ - ٢٢٧٩ - ٢٢٨٠ - ٢٢٨١ - ٢٢٨٢ - ٢٢٨٣ - ٢٢٨٤ - ٢٢٨٥ - ٢٢٨٦ - ٢٢٨٧ - ٢٢٨٨ - ٢٢٨٩ - ٢٢٩٠ - ٢٢٩١ - ٢٢٩٢ - ٢٢٩٣ - ٢٢٩٤ - ٢٢٩٥ - ٢٢٩٦ - ٢٢٩٧ - ٢٢٩٨ - ٢٢٩٩ - ٢٣٠٠ - ٢٣٠١ - ٢٣٠٢ - ٢٣٠٣ - ٢٣٠٤ - ٢٣٠٥ - ٢٣٠٦ - ٢٣٠٧ - ٢٣٠٨ - ٢٣٠٩ - ٢٣١٠ - ٢٣١١ - ٢٣١٢ - ٢٣١٣ - ٢٣١٤ - ٢٣١٥ - ٢٣١٦ - ٢٣١٧ - ٢٣١٨ - ٢٣١٩ - ٢٣٢٠ - ٢٣٢١ - ٢٣٢٢ - ٢٣٢٣ - ٢٣٢٤ - ٢٣٢٥ - ٢٣٢٦ - ٢٣٢٧ - ٢٣٢٨ - ٢٣٢٩ - ٢٣٣٠ - ٢٣٣١ - ٢٣٣٢ - ٢٣٣٣ - ٢٣٣٤ - ٢٣٣٥ - ٢٣٣٦ - ٢٣٣٧ - ٢٣٣٨ - ٢٣٣٩ - ٢٣٤٠ - ٢٣٤١ - ٢٣٤٢ - ٢٣٤٣ - ٢٣٤٤ - ٢٣٤٥ - ٢٣٤٦ - ٢٣٤٧ - ٢٣٤٨ - ٢٣٤٩ - ٢٣٥٠ - ٢٣٥١ - ٢٣٥٢ - ٢٣٥٣ - ٢٣٥٤ - ٢٣٥٥ - ٢٣٥٦ - ٢٣٥٧ - ٢٣٥٨ - ٢٣٥٩ - ٢٣٦٠ - ٢٣٦١ - ٢٣٦٢ - ٢٣٦٣ - ٢٣٦٤ - ٢٣٦٥ - ٢٣٦٦ - ٢٣٦٧ - ٢٣٦٨ - ٢٣٦٩ - ٢٣٧٠ - ٢٣٧١ - ٢٣٧٢ - ٢٣٧٣ - ٢٣٧٤ - ٢٣٧٥ - ٢٣٧٦ - ٢٣٧٧ - ٢٣٧٨ - ٢٣٧٩ - ٢٣٨٠ - ٢٣٨١ - ٢٣٨٢ - ٢٣٨٣ - ٢٣٨٤ - ٢٣٨٥ - ٢٣٨٦ - ٢٣٨٧ - ٢٣٨٨ - ٢٣٨٩ - ٢٣٩٠ - ٢٣٩١ - ٢٣٩٢ - ٢٣٩٣ - ٢٣٩٤ - ٢٣٩٥ - ٢٣٩٦ - ٢٣٩٧ - ٢٣٩٨ - ٢٣٩٩ - ٢٤٠٠ - ٢٤٠١ - ٢٤٠٢ - ٢٤٠٣ - ٢٤٠٤ - ٢٤٠٥ - ٢٤٠٦ - ٢٤٠٧ - ٢٤٠٨ - ٢٤٠٩ - ٢٤١٠ - ٢٤١١ - ٢٤١٢ - ٢٤١٣ - ٢٤١٤ - ٢٤١٥ - ٢٤١٦ - ٢٤١٧ - ٢٤١٨ - ٢٤١٩ - ٢٤٢٠ - ٢٤٢١ - ٢٤٢٢ - ٢٤٢٣ - ٢٤٢٤ - ٢٤٢٥ - ٢٤٢٦ - ٢٤٢٧ - ٢٤٢٨ - ٢٤٢٩ - ٢٤٣٠ - ٢٤٣١ - ٢٤٣٢ - ٢٤٣٣ - ٢٤٣٤ - ٢٤٣٥ - ٢٤٣٦ - ٢٤٣٧ - ٢٤٣٨ - ٢٤٣٩ - ٢٤٤٠ - ٢٤٤١ - ٢٤٤٢ - ٢٤٤٣ - ٢٤٤٤ - ٢٤٤٥ - ٢٤٤٦ - ٢٤٤٧ - ٢٤٤٨ - ٢٤٤٩ - ٢٤٥٠ - ٢٤٥١ - ٢٤٥٢ - ٢٤٥٣ - ٢٤٥٤ - ٢٤٥٥ - ٢٤٥٦ - ٢٤٥٧ - ٢٤٥٨ - ٢٤٥٩ - ٢٤٦٠ - ٢٤٦١ - ٢٤٦٢ - ٢٤٦٣ - ٢٤٦٤ - ٢٤٦٥ - ٢٤٦٦ - ٢٤٦٧ - ٢٤٦٨ - ٢٤٦٩ - ٢٤٧٠ - ٢٤٧١ - ٢٤٧٢ - ٢٤٧٣ - ٢٤٧٤ - ٢٤٧٥ - ٢٤٧٦ - ٢٤٧٧ - ٢٤٧٨ - ٢٤٧٩ - ٢٤٨٠ - ٢٤٨١ - ٢٤٨٢ - ٢٤٨٣ - ٢٤٨٤ - ٢٤٨٥ - ٢٤٨٦ - ٢٤٨٧ - ٢٤٨٨ - ٢٤٨٩ - ٢٤٩٠ - ٢٤٩١ - ٢٤٩٢ - ٢٤٩٣ - ٢٤٩٤ - ٢٤٩٥ - ٢٤٩٦ - ٢٤٩٧ - ٢٤٩٨ - ٢٤٩٩ - ٢٥٠٠ - ٢٥٠١ - ٢٥٠٢ - ٢٥٠٣ - ٢٥٠٤ - ٢٥٠