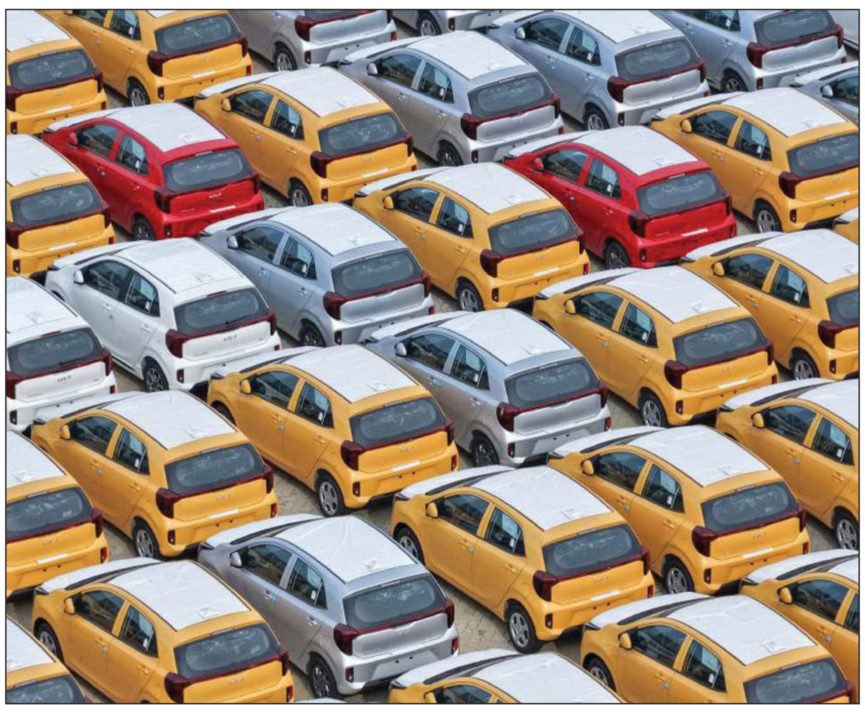
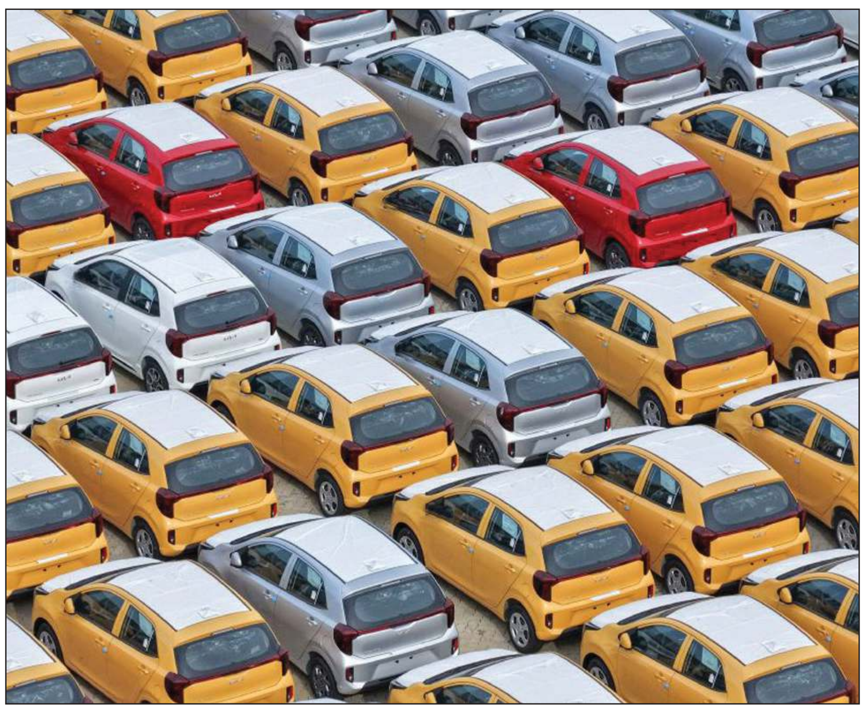
عينك .. عينك

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 البارد ـ أسقط، 2 ـ مستعجل فوري (معكوسة) ـ تسهر، 3 ـ للاستفهام ـ دائم لا ينقطع، 4 ـ نجود ـ علم مؤنث، 5 ـ همسات الشياطين ـ للجر، 6 ـ أذكياء فطنون، 7 ـ بسط ـ قاما بجولة ـ متشابهان، 8 ـ تدير العمل ـ ضجرا، 9 ـ متماثلان ـ من الفاكهة، 10 ـ عظام مهترئة ـ السلامة.

عمودياً:

1 ـ الهواء العليل ـ مجهول، 2 ـ فضة ـ قبيح، 3 ـ مكتفون ـ استمر، 4 ـ من الأصنام ـ محبوسون، 5 ـ يستخرج منها الماء، 6 ـ أول الأمر، 7 ـ ازدادوا خبرة ـ للمساحة (معكوسة)، 8 ـ أرخي ـ متشابهة، 9 ـ انهض ـ والدة ـ ممتلئ، 10 ـ من الشعوب ـ إمارة خليجية.

كلمة السر

ر	ا	ل	م	ش	غ	ل	ا	م	ض
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ت	ل	ة	ز
ل	ل	ل	ل	ل	ل	ا	ج	ر	ا
ح	ص	ر	ا	ك	س	و	م	د	هـ
ا	ن	ا	ح	ل	ب	ا	ل	ا	ر
ل	د	ب	ب	م	ا	ن	ء	ن	ة
م	و	ي	ا	ا	ح	س	ا	ب	ن
ة	ق	ة	ر	ت	س	ح	ق	س	ا
س	م	ي	ر	ة	ح	ل	ب	ك	ب
ا	ل	ق	د	ر	ر	ا	ل	ل	غ
ا	ا	ل	م	ي	ز	ة	ا	ا	ة
ن	ا	ل	ا	ر	ت	و	ا	ز	ي

شهر هجري من 5 أحرف

نابغة
الحالة
السباح
الميزة

نادرة
سحر
الأحبار
المشغل

الصندوق
صدف
البقاء
الجمل

الكلمات
زاهرة
القدر
الكسب

الرابية
الحسناوات
الارتوازي
سميرة

سؤال وجواب

هل يمنحك «زر الغفوة» صباحاً نوماً مفيداً؟

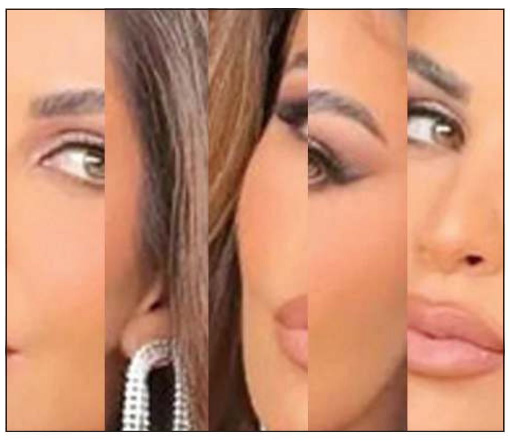
تجيب الدراسات العلمية الحديثة عن هذا التساؤل المتكرر بنفي الاعتقاد السائد بأن تأجيل المنبه يوفر دقائق إضافية من النوم المجدد للجسم والذهن. ورغم أن الأبحاث تشير إلى أن تأخير الاستيقاظ لمدة تصل إلى 30 دقيقة لا يؤثر سلبا في الأداء المعرفي وقد يساعد المعتادين على السهر على الانتقال التدريجي نحو اليقظة، فإن تكرار الضغط على زر «الغفوة» يمنح صاحبه في الواقع نوما متقطعا يفتقر إلى الجودة العميقة والفائدة المرجوة التي يحققها النوم المتواصل.

ويحذر خبراء النوم من أن الاعتماد المفرط والمستمر على هذه الخاصية صباحا يعد مؤشرا واضحا على النقص المزمن في ساعات الراحة الليلية أو وجود مشكلات واضطرابات خفية تؤثر في جودة النوم، مثل انقطاع النفس الانسدادي.

وللتغلب على هذا السلوك وبدء اليوم بنشاط حقيقي، يوصي المتخصصون بضرورة تبني عادات صحية تتضمن تقديم موعد النوم تدريجيا، والحفاظ على توقيت ثابت للاستيقاظ، فضلا عن وضع المنبه بعيدا عن السرير والحرص على التعرض للضوء الطبيعي فور الاستيقاظ للمساعدة في ضبط الساعة البيولوجية للجسم.

المصدر: «Houston Methodist»

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

امتلاك الهواتف الذكية في سن الثانية عشرة يرفع خطر الإصابة باضطرابات الأكل لدى المراهقين

أظهرت دراسة علمية حديثة أن امتلاك الأطفال للهواتف الذكية في سن الثانية عشرة يرتبط بارتفاع خطر ظهور أعراض اضطرابات الأكل بنسبة تصل إلى 49٪ بعد مرور عامين فقط، أي بحلول سن الرابعة عشرة. وأوضح الباحثون أن التمكين المبكر من هذه الأجهزة يفتح الباب أمام المراهقين للتعرض المفرط وغير المقيد لوسائل التواصل الاجتماعي، التي تعد المحرك الأساسي وراء هذه الاضطرابات السلوكية.

وتعزو الدراسة هذه الظاهرة إلى الخوارزميات الرقمية والمنصات التي تروج لمعايير جسدية غير واقعية وصور معدلة رقميا، مما يضع المراهقين تحت ضغط نفسي هائل للمقارنة الاجتماعية. وينتج عن هذا التعرض تدني تقدير الذات، والتركيز المفرط على شكل الجسم والوزن، مما يدفعهم إلى تبني سلوكيات غذائية غير صحية، مثل الإفراط في تناول الطعام أو الصيام القاسي، كآلية للتعامل مع هذا الضغط.

بناء على هذه النتائج، يدعو الخبراء وأطباء الأطفال إلى ضرورة إعادة النظر في العمر المناسب لمنح الأطفال هواتفهم الذكية الأولى، ويوصون بتأخير هذه الخطوة قدر الإمكان. كما تؤكد الدراسة أهمية دور الوالدين في فرض ضوابط صارمة على أوقات استخدام الشاشات، ومراقبة المحتوى الرقمي، مع التركيز على بناء ثقة الأبناء بأنفسهم بعيدا عن المظاهر الافتراضية لحمايتهم من هذه المخاطر الصحية والنفسية.

المصدر: «medscape»

حل كلمة السر

رمضان

حل اعرف الشخصية

مي سليم

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

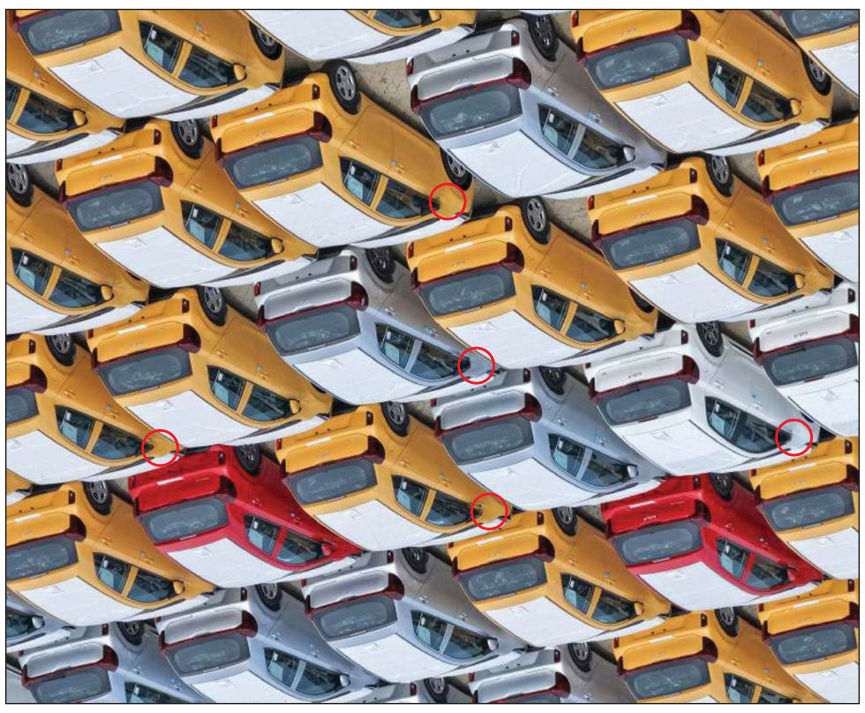
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ القرير ـ أقع، 2 ـ عاجل (معكوسة) ـ تسمر، 3 ـ أين ـ سرمد، 4 ـ ننعم ـ رلا، 5 ـ وساوس ـ مع، 6 ـ نابهون، 7 ـ مدَ ـ جالا ـ م م، 8 ـ مديرة ـ ملا، 9 ـ سيان ـ رمان، 10 ـ رمم ـ الأمن.

عمودياً:

1 ـ الأنسام ـ سر، 2 ـ لجين ـ دميم، 3 ـ قانعون ـ دام، 4 ـ رع ـ مساجين، 5 ـ آبار، 6 ـ وهلة، 7 ـ تمرسوا ـ آر (معكوسة)، 8 ـ أسدل ـ م م م، 9 ـ قم ـ أم ـ ملآن، 10 ـ عرب ـ عجمان.