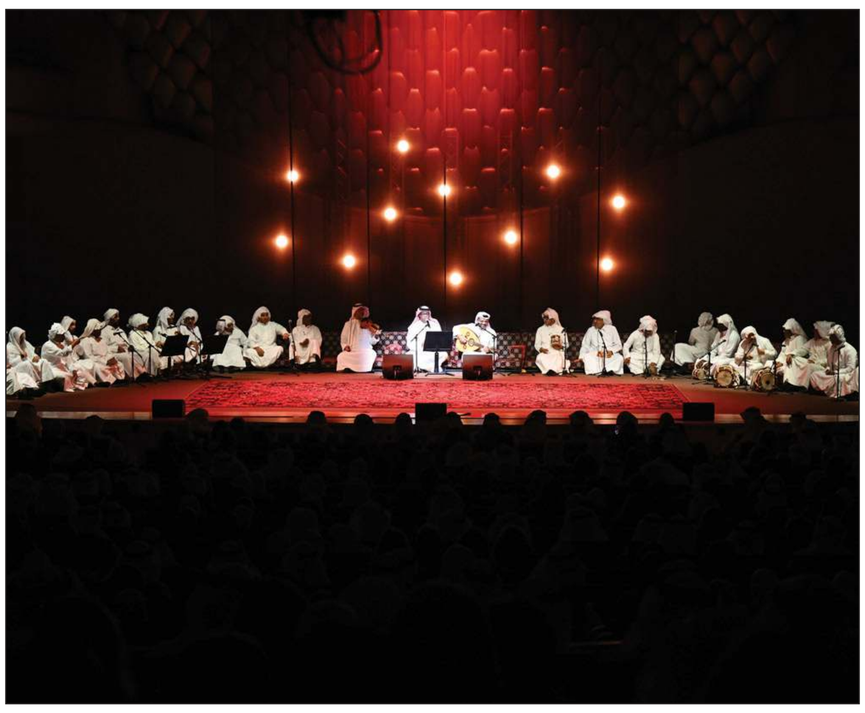
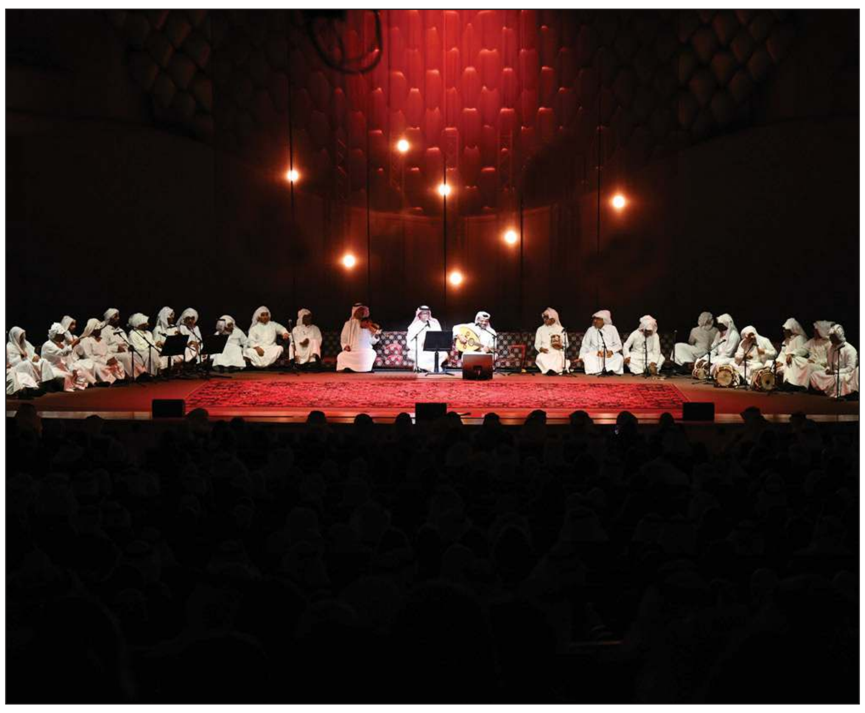
عينك .. عينك

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 عكس أحزن ـ جرم سماوي، 2 ـ من الألوان ـ مهرب، 3 ـ ثلثا (جار) ـ المولود، 4 ـ بئر نفط كويتي ـ أرب، 5 ـ للجر ـ مثيل، 6 ـ ردائي، 7 ـ حديث حسن ـ في البحر، 8 ـ قابل ـ عكس عسر (معكوسة)، 9 ـ الصفوف ـ عكس كثر، 10 ـ للجزم ـ ضمير متصل ـ عكس أمرا.

عمودياً:

1 ـ ألزم ـ أولاد صغار، 2 ـ هروب ـ في القميص ـ للجزم، 3 ـ جواب ـ العاصي (معكوسة)، 4 ـ خجل ـ شرطه، 5 ـ للنصب ـ عكس لان، 6 ـ غناء ـ أصل الحياة، 7 ـ من الحيوانات (معكوسة) ـ بيت الدجاج، 8 ـ للنداء ـ قطعة صخر، 9 ـ سمين ـ أروي، 10 ـ جواب ـ دمر ـ عملة آسيوية (معكوسة).

كلمة السر

ا	ا	ل	م	ر	ت	ب	ا	ت	ق
ل	و	س	ا	ئ	ط	ن	م	ز	ر
ح	غ	ع	و	و	ا	ق	ر	ب	م
ب	ا	ف	س	ر	ا	ل	س	م	ز
ر	ب	ر	ا	د	ا	ل	ش	ر	ق
ل	ا	ت	ء	ا	ص	د	ا	ق	ة
ا	ت	ل	ل	ت	ا	ل	ج	ا	د
ل	س	ا	ة	ي	ب	ا	ر	ل	ا
ط	ة	ي	م	ل	ا	ع	ل	ا	ت
ا	ا	ل	ق	ص	ا	ئ	د	ر	و
ف	ا	ل	ا	ش	ت	ع	ا	ل	ت
و	ا	ل	ا	م	ر	ا	م	ا	ن

من الأشجار دائمة الخضرة من 5 أحرف

الحبر
قرمز
الجاد
الأمر
الطاف
زمن
الشرق
أمان
المرتبات
السم
الرابية
صداقة
وسائط
برق
الاشتعال
القصائد
غابات
وسائل
العالمية
وردات
الترفع
توت

سؤال وجواب

أيهما يتألم أكثر.. النساء أم الرجال؟

أظهرت دراسة عالمية حديثة نشرت في مجلة «نيتشر ميديسين» وجود تفاوت ملحوظ بين الجنسين في مستويات الشعور بالألم، حيث تبين أن النساء يبلغن عن الإحساس بالألم بمعدلات أعلى من الرجال في مختلف الأنواع، بدءا من الصداع وصولا إلى آلام المفاصل والركبة.

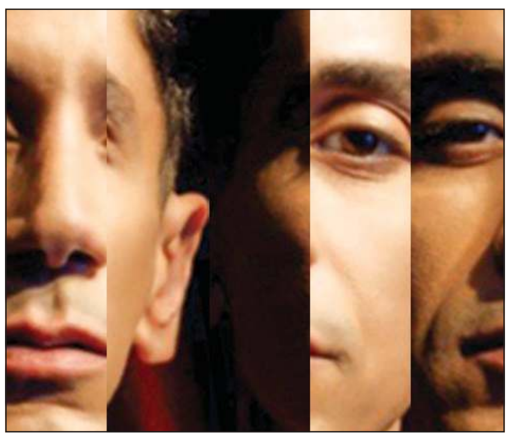
واستند العلماء إلى تحليل بيانات أكثر من ستة ملايين شخص من 118 دولة على مدار ثلاثة عقود. وكشفت النتائج عن أن آلام الظهر تصدرت الشكاوى الصحية بنسبة قاربت 40٪، في حين كانت آلام الوجه هي الأقل شيوعا، ولاحظ الباحثون أن الفجوة تبرز بوضوح في حالات الصداع وآلام البطن، حيث تبين أن الشكوى من الألم تتزايد تصاعديا حتى سن الخامسة والخمسين ثم تتباطأ، باستثناء آلام المفاصل والظهر التي تستمر طوال الحياة.

واعتمدت الدراسة على التقارير الشخصية للمشاركين، وربطت جزءا من العبء الصحي العالمي بعوامل مثل التدخين، وزيادة الوزن، وتدني الدخل.

ويرى المتخصصون أن هذه النتائج تؤكد أهمية توجيه جهود الوقاية والرعاية الصحية في مراحل مبكرة مع مراعاة الظروف الخاصة لكل مجتمع.

المصدر: Naukatv.ru

اعرف شخصيتك



معلومات صحية

أنشطة مفيدة في الشيخوخة

أكد طبيب الأعصاب ألكسندر تكاتشيوف أن ممارسة الشطرنج وغيرها من ألعاب التفكير تعد من الأنشطة البارزة والتمارين الفكرية المفيدة لمتوسطي العمر وكبار السن. وتسهم هذه الهوايات الإدراكية في تحفيز خلايا العقل بفاعلية، حيث تتطلب من الشخص حساب الخيارات المتاحة بدقة، وتذكر الخطوات السابقة، مع التكيف المستمر مع المتغيرات والمواقف المتجددة.

وأشار الطبيب إلى أن الدراسات أظهرت احتفاظ الأفراد الذين يمارسون هذه الأنشطة بمهاراتهم المعرفية بشكل أفضل، فضلا عن العائد الاجتماعي الإيجابي الناتج عن التواصل الإنساني والتفاعل مع الآخرين أثناء اللعب. ومع ذلك لفت المتخصص إلى ضرورة عدم النظر الى هذه الألعاب كعلاج قطعي أو واق مباشر من الخرف، موضحا أن التميز في لعبة معينة لا ينعكس تلقائيا على تقوية الذاكرة في تفاصيل الحياة اليومية.

وفي ختام نصيحته، شدد الطبيب على أن السر الحقيقي لسلامة الدماغ يكمن في التنويع بين الأنشطة اليومية، مثل القراءة، ومتابعة الأعمال التلفزيونية ذات الحبكات المعقدة التي تتطلب تركيزا ومتابعة للشخصيات، إلى جانب تعلم مهارات جديدة. كما أكد أهمية اختيار أعمال ممتعة وشيقة تمنع الشعور بالملل الروتيني، مع ضرورة إقران هذا المجهود الذهني بالنشاط البدني الخفيف وممارسة الرياضة لترسيخ الفائدة الصحية الشاملة للجسد والعقل معا.

المصدر: Medscape

حل كلمة السر

السرو

حل اعرف الشخصية

أيمن الأعتر

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

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

المستوى المتوسط

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

المستوى المتقدم

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

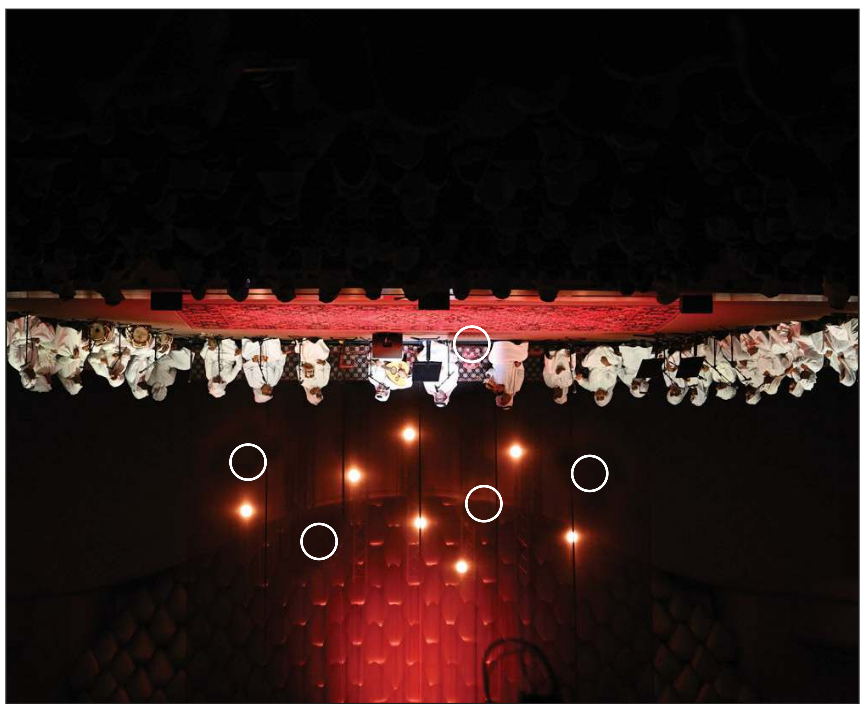
الحل

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

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

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

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أفرح ـ شمس، 2 ـ وردي ـ بد، 3 ـ (جا) ـ الوليد، 4 ـ برقان ـ غاية، 5 ـ ربَ ـ ند، 6 ـ إزاري، 7 ـ طرفة ـ مرجان، 8 ـ لاقى ـ يسر (معكوسة)، 9 ـ الأنساق ـ قلّ، 10 ـ لم ـ ها ـ نهيا.

عمودياً:

1 ـ أوجب ـ أطفال، 2 ـ فرار ـ زر ـ لم، 3 ـ رد ـ الفاسق (معكوسة)، 4 ـ حياء ـ رهانه، 5 ـ لن ـ قسا، 6 ـ شدو ـ ماء، 7 ـ بغل (معكوسة) ـ قن، 8 ـ يا ـ حجر، 9 ـ بدين ـ أسقي، 10 ـ رد ـ هدّ ـ الين (معكوسة).