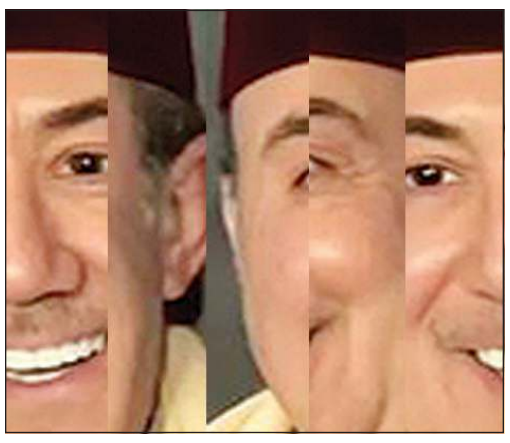

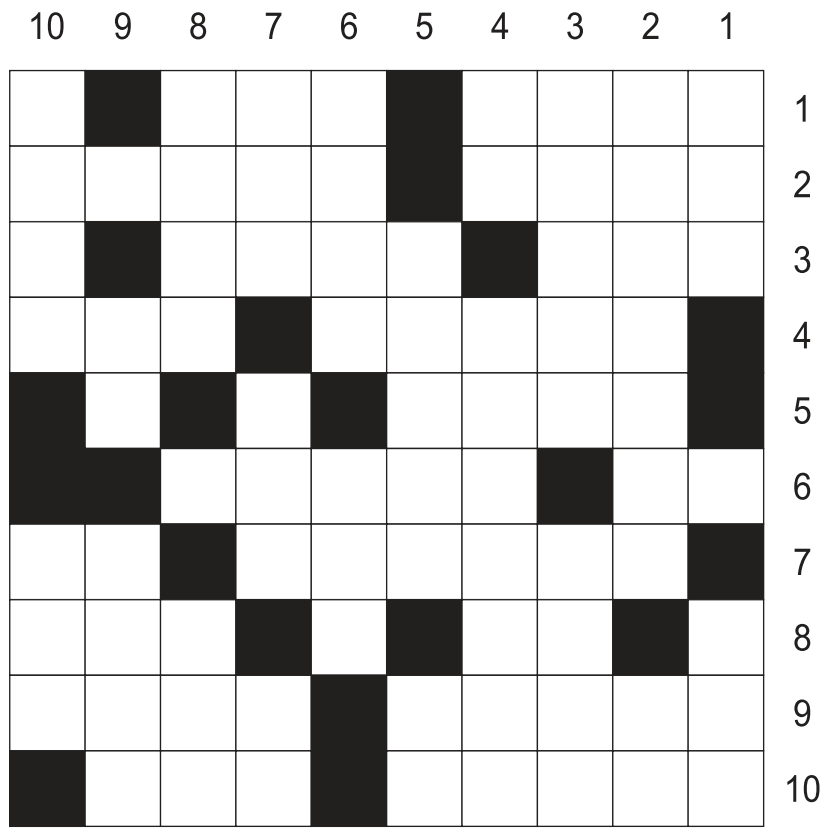

## عينك .. عينك

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 ـ مأوى ـ أجيب (معكوسة)، 2 ـ عكس قصير ـ الكامل (معكوسة)، 3 ـ حرف هجاء ـ رسن، 4 ـ واجهه ـ عكس أذل، 5 ـ كثير الضجر، 6 ـ فكَ ـ العظيم (معكوسة)، 7 ـ عكس الكثير ـ عكس برد، 8 ـ من الأقارب ـ يمين، 9 ـ الصديق ـ كريم، 10 ـ عكس إقبال ـ بقايا قديمة.

**عمودياً:**

1 ـ غيث ـ علة، 2 ـ متعهد البناء (معكوسة) ـ أرشد (معكوسة)، 3 ـ غزلان ـ الريق، 4 ـ هان ـ المعكوس (معكوسة)، 5 ـ متشابهة ـ هرب، 6 ـ مزجه ـ أجساد متفسخة، 7 ـ حرف هجاء ـ متشابهة ـ سحب، 8 ـ أكملا ـ جماعة من الناس، 9 ـ من الأقارب ـ سيف، 10 ـ علم مذكر ـ مرض يصيب العيون.

## كلمة السر

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

**فاكهة صيفية من 5 أحرف**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| الوعد | الطريق | توت | شرقية | وسائل |
| السمر | ورد | الرابية | الابتكار | العالمي |
| الجمل | الشرق | سحاب | النجاحات | وردات |
| الاستكبار | المراسلون | خماسي | غرائز | الخزف |

## سؤال وجواب

### ما حقيقة التأثيرات الصحية للإضاءة الحديثة؟

تثير مصابيح «LED» جدلا على منصات التواصل بعد دعوات مؤثرين لاستبدالها بالمصابيح التقليدية، بزعم أنها تسبب الصداع، واضطرابات النوم، والسكري. ورغم أن الأبحاث تؤكد أن الضوء الأزرق المنبعث منها يزيد اليقظة ويؤخر النوم ليلا، إلا أن الأدلة العلمية لا تثبت تسببها في السرطان أو المخاطر الشائعة. وتتميز هذه المصابيح بكفاءة استثنائية، إذ توفر نحو 90٪ من استهلاك الكهرباء مقارنة بالمصابيح القديمة، مما يجعل التخلي عنها أمرا غير مبرر علميا.

وفي الجانب البيولوجي، تدرس الأبحاث تأثير أطياف الضوء على الخلايا، حيث تشير نتائج أولية إلى دور الضوء الأحمر والطبيعي في استقرار سكر الدم مقارنة بإضاءة المكاتب. ورغم ذلك، يؤكد خبراء الأعصاب أن هذه المؤشرات لا تعني أن نوع المصباح يعالج السكري أو يمنعه، فالمسألة لا تتعلق بضرر مطلق للضوء الأزرق، بل ترتبط بتوقيت التعرض للإضاءة وشدتها، إذ يؤدي الضوء الساطع ليلا إلى إرباك الساعة البيولوجية للجسم بشكل مؤقت.

ولتقليل إجهاد العين واضطرابات النوم ينصح الخبراء بالاعتماد على الإضاءة الدافئة ذات المحتوى الأقل من الضوء الأزرق في المساء، وتقليل السطوع قبل النوم. كما يوصى بالتعرض للضوء الطبيعي نهارا لتنظيم البيولوجيا الداخلية، وأخذ فترات راحة منتظمة من الشاشات الرقمية.

ويظل اختيار الإضاءة المريحة والابتعاد عن الشائعات المبنية على تجارب فردية غير علمية الحل الأمثل لسلامة العين والجسم.

المصدر: Daily Mail

## اعرف شخصيتك

## معلومات طبية

### ابتكار طريقة لإيصال الأدوية إلى الدماغ

نجح باحثون من جامعة أوتاوا الكندية في ابتكار طريقة لتوصيل الأدوية إلى الدماغ باستخدام «الحويصلات خارج الخلوية»، وهي فقاعات طبيعية تنتجها الخلايا وتستطيع التسلل عبر الأوعية الدموية. ويتغلب هذا الابتكار على الحاجز الطبيعي المحكم للجسم الذي كان يمنع وصول أكثر من جسم مضاد واحد من بين كل عشرة آلاف حقنة، مما يفتح آفاقا جديدة لعلاج الاضطرابات العصبية المعقدة بفاعلية أكبر.

وتعتمد التقنية على ربط الأجسام المضادة بالبروتينات الضارة وتوجيهها نحو نظام «الالتهام الذاتي»، وهو آلية تدوير النفايات الطبيعية في الجسم لتفكيك مسببات أمراض كالزهايمر، وباركنسون، والتصلب الجانبي الضموري.

وقد أثبتت التجارب على الفئران والخلايا نجاحا ملحوظا في التخلص من التراكمات السامة، مما أدى إلى تحسن واضح في الأعراض وتفوق واضح على العلاجات التقليدية.

ورغم التفاؤل بهذا الإنجاز، إلا أنه يظل خطوة أولى تتطلب الانتقال قريبا إلى التجارب السريرية لإثبات الفائدة والأمان على البشر. وتستثمر شركات التكنولوجيا الحيوية مليارات الدولارات في هذا المجال، وسط آمال بأن تشكل هذه الاستراتيجية المفتاح لتحويل الأدوية الحالية ذات المفعول الضئيل إلى علاجات حقيقية وناجحة.

المصدر: Medical Xpress

## حل كلمة السر

التوت

## حل اعرف الشخصية

محمد خير الجراح

## 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

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

### المستوى المتوسط

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

### المستوى المتقدم

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

## الحل

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

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

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

## حل عينك .. عينك

## حل الكلمات المتقاطعة

**أفقياً:**

1 ـ ملاذ ـ أرد (معكوسة)، 2 ـ طويل ـ التام (معكوسة)، 3 ـ راء ـ لجام، 4 ـ قابله ـ اعز، 5 ـ ملول، 6 ـ حلَ ـ الجلل (معكوسة)، 7 ـ القليل ـ حر، 8 ـ عم ـ قسم، 9 ـ الإلف ـ جواد، 10 ـ إدبار ـ رمم.

**عمودياً:**

1 ـ مطر ـ داء، 2 ـ المقاول (معكوسة) ـ دلَ (معكوسة)، 3 ـ أيائل ـ لعاب، 4 ـ ذلَ ـ المقلوب (معكوسة)، 5 ـ ل ل ل ل ـ فرَ، 6 ـ دمجه ـ جيف، 7 ـ راء ـ ل ل ـ جرَ، 8 ـ أتما ـ قوم، 9 ـ عم ـ حسام، 10 ـ فائز ـ رمد.